

# PRESIONES



• RENÉ PEÑALBA •

## **PRESIONES**



### **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.

# **PRESIONES**

**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: Richard Pineda

Primera edición. Impresa. 2006  
Segunda edición. Impresa. 2006  
Tercera edición. Impresa. 2010  
Cuarta edición. Electrónica. 2020

# CONTENIDO

Introducción .....	5
Presiones, imposible evadirlas, ison parte de la vida misma! .....	5
Presiones, esferas en que sus efectos se manifiestan.....	6
Presiones en la condición física.....	6
Presiones en la condición interior.....	7
Presiones por lo que nos rodea.....	7
Capítulo 1 Tipos de presiones que experimentamos .....	9
Presiones familiares .....	9
Presiones financieras.....	11
Presiones sexuales.....	15
Presiones de relaciones interpersonales .....	18
Presiones por el éxito .....	21
Presiones políticas y sociales .....	22
Presiones por debilidades.....	23
Capítulo 2 ¿Qué hacen las presiones? .....	26
¿Qué le hicieron las presiones a Pedro? .....	26
¿Qué le hicieron las presiones a Moisés? .....	28
¿Qué le hicieron las presiones a Daniel?.....	30
¿Qué le hicieron las presiones a Aarón? .....	32
¿Qué le hicieron las presiones a Pablo? .....	33
Capítulo 3 A usted, ¿qué le hacen las presiones? ¿cómo reacciona ante ellas? .....	35
Escondarse en el silencio .....	35
Huir hacia la auto-compasión .....	36

Refugiarse en la depresión .....	37
Evadirse en la auto-complacencia .....	39
Reventar en enojo.....	41

#### Capítulo 4 ¿Cómo enfrentar las presiones “en el Señor”? ¿Cómo hacerlo de manera constructiva? .....

Aprenda a drenar las presiones en la oración.....	43
Permita que las presiones le conduzcan a la perseverancia, a la entereza de carácter y a la esperanza.....	46
Pídale a Dios que le revele su gracia y perfeccione su poder en las debilidades que traen las presiones.....	47
Rompa con el emocionalismo, el cual es combustible para malas decisiones .....	48
No se precipite, examine sus opciones.....	50
Conózcase a sí mismo .....	51

#### Capítulo 5 Una decisión a tomar: ¿Tomará usted el control, o lo cederá a las presiones? .....

Decisiones básicas individuales sobre las presiones .....	54
Que las presiones no le hagan hablar con amargura.....	54
Que las presiones no le vuelvan irritable y ultrasensible .....	56
Que las presiones no le hundan en las dudas .....	58
Que las presiones no le lleven a apreciaciones e interpretaciones equivocadas .....	59

#### Conclusión Beneficios de las presiones de la vida .....

61

# Introducción

## **Presiones, imposible evadirlas, ison parte de la vida misma!**

*"Cuando llegamos a Macedonia, nuestro cuerpo no tuvo ningún descanso, sino que nos vimos acosados por todas partes; conflictos por fuera, temores por dentro."*

*2 Corintios 7:5 NVI*

Una manera simple y a la vez contundente de resumir este pasaje bíblico, es sencillamente utilizando una palabra: Presiones. Y es que, aunque no lo queramos ni nos agrade, las presiones son parte de la experiencia humana; y son un constante recordatorio de que la vida no es fácil para ninguna persona.

Aceptar que las presiones son parte íntegra de la vida, no resulta fácil, ni tampoco sencillo. Se requiere una dosis de comprensión y discernimiento sobre los eventos de la vida humana y sus derivados, para llegar a esta conclusión.

En otras palabras: Aceptar y afirmar que las presiones son parte de la vida, es más que un asentimiento filosófico. Es el resultado, más bien, de haber "procesado" correctamente los distintos capítulos y episodios de la vida, sin caer en alguna forma de fatalismo, resentimiento o amargura; como también, de no haberse perdido en el espacio sideral de las concepciones filosóficas, apartadas de todo sentido de realidad.

Por lo anterior, el apóstol Pablo, al escribir en estos términos, lo hace partiendo de su experiencia personal y no desde un enfoque lírico o filosófico, ni tampoco pesimista de la vida. Al contrario, podemos notar claramente en sus escritos, que habla desde la experiencia encarnada y desde la vivencia propia; y lo hace con practicidad asombrosa.

Estimado amigo(a), ¿cómo procesa usted los distintos episodios de su vida, historia y relaciones? Es importante, vital y crucial, tener el enfoque correcto y saludable ante los eventos de la vida; de lo contrario, se carecerá de los elementos

necesarios para la interpretación y, por ende, de una postura adecuada frente a la vida misma.

## **Presiones, esferas en que sus efectos se manifiestan**

### **Tres esferas de manifestación de las presiones de la vida, en sus efectos sobre el ser humano:**

De paso, Pablo, el autor de la Carta a los Corintios que incluye este absoluto de la vida humana, en el texto bíblico de dónde partimos al inicio de este libro, nos refiere a las tres dimensiones en que las presiones afectan al individuo, alteran su paz y merman su capacidad para la felicidad. Esas esferas son: El cuerpo físico, el alma, y las circunstancias externas a la persona. Veamos una a una estas dimensiones en que las presiones nos alcanzan y afectan.

### **Presiones en la condición física**

El aspecto físico, es donde se manifiesta el efecto final de las presiones de la vida. Y tiene que ver cuando el individuo, al no poder lidiar con todo aquello que le produce tensión, termina *somatizando* su estado. Es decir, cuando el cuerpo físico termina reclamando con manifestaciones, que pueden ir desde achaques sin mayor importancia, hasta desarrollarse cuadros verdaderamente alarmantes en la condición fisiológica de la persona.

El término *somatizar* es el uso corriente que hoy día se da al fenómeno de enfermedades y molestias físicas –muchas sin diagnóstico-, como resultado de las condiciones precarias del estado anímico y emocional de los individuos. De allí es que nacen las enfermedades llamadas *psicosomáticas*, que no son más que traducir al estado físico las condiciones mentales y psicológicas de las personas.

La Biblia considera el *somatizar* las angustias del alma. Por ejemplo, el Salmo 32, apenas para citar un pasaje bíblico, nos habla claramente de este fenómeno.

*"Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día. Mi fuerza se fue debilitando como al calor del verano, porque día y noche tu mano pesaba sobre mí."*

*Salmo 32:3-4. NVI*

En este pasaje, se hace referencia a condiciones físicas agravadas, tales como problemas óseos y enfermedades de los huesos, producto de los sentimientos de culpa que experimenta quien ha pecado en forma inconfesa, o no ha sabido encarar sus equivocaciones de vida. También se habla en forma directa de la depresión crónica, al hacer referencia a un "gemir del alma, todo el día".

Como es posible notar en el pasaje, el estado físico del ser humano puede verse afectado por las distintas presiones de la vida. Por ello, entonces, surge la importancia de tener que aprender a lidiar correcta y constructivamente con todo lo que nos pone tensos y presiona, venga de donde venga.

### **Presiones en la condición interior**

El apóstol Pablo incluye una esfera más, que es la interioridad humana, como área de manifestación de las presiones. Y con seguridad se puede afirmar que es precisamente en esta esfera del individuo, donde se generan muchas de las grandes problemáticas humanas.

Aunque tendemos a pensar y creer que es en las situaciones externas donde se originan nuestros mayores conflictos -y sin duda alguna lo que acontece a nuestro alrededor afecta nuestro estado general- es en nuestra condición interior, donde se libran las principales y más intrincadas batallas por nuestro bienestar; y es también en esa área de la vida, donde ocurren el génesis y el desarrollo de muchos de nuestros principales conflictos.

De hecho, se puede afirmar con suficiente autoridad, que quien logra estabilizar las aguas de su condición interior, logra también estabilizar su condición de salud física, y asimismo su relación con todo y todos los que le rodean.

De paso, notemos en el texto que Pablo habla de una de las mayores conflictividades internas, como lo es el temor. Y efectivamente, el temor es, si no el más grande de los representativos del conflicto interior, al menos uno de los principales.

### **Presiones por lo que nos rodea**

Volviendo a 2 Corintios 7:5, el pasaje también indica un segundo frente de manifestación de los efectos de las presiones



que experimentamos, y es en la esfera de nuestra relación con todo que nos rodea, incluida nuestra relación con otros individuos.

Pablo dice textualmente "*de fuera conflictos*". Y estas cortas palabras hacen alusión directa a la conflictividad en las circunstancias externas de cada individuo. Y tiene que ser así, ya que una persona presionada más de lo que puede manejar, entra en choque y conflicto con todo aquello con lo que se encuentra en relación. Esta es la principal premisa en cuanto a la paz en las relaciones interpersonales: Hay paz para relacionarse con otros, en la medida en que estamos en paz en nuestro interior. Y esto a su vez, solo es posible en la medida en que logremos lidiar correcta y efectivamente con las presiones de la vida.

# Capítulo 1

## Tipos de presiones que experimentamos

### Presiones familiares

*"En la sierra de Efraín había un hombre zufita de Ramatayin. Su nombre era Elcaná hijo de Jeroán, hijo de Eliú, hijo de Tohu, hijo de Zuf, efraimita. Elcaná tenía dos esposas. Una de ellas se llamaba Ana, y la otra, Penina. Ésta tenía hijos, pero Ana no tenía ninguno. Cada año Elcaná salía de su pueblo para adorar al Señor Todopoderoso y ofrecerle sacrificios en Siló, donde Ofni y Finés, hijos de Elí, oficiaban como sacerdotes del Señor. Cuando llegaba el día de ofrecer su sacrificio, Elcaná solía darles a Penina y a todos sus hijos e hijas la porción que les correspondía. Pero a Ana le daba una porción especial; pues la amaba a pesar de que el Señor la había hecho estéril. Penina, su rival, solía atormentarla para que se enojara, ya que el Señor la había hecho estéril. Cada año, cuando iban a la casa del Señor, sucedía lo mismo: Penina la atormentaba, hasta que Ana se ponía a llorar y ni comer quería. Entonces Elcaná, su esposo, le decía: Ana, ¿por qué lloras? ¿Por qué no comes? ¿Por qué estás resentida? ¿Acaso no soy para ti mejor que diez hijos?"*

*1 Samuel 1:1-8. NVI*

¡Un enorme problema familiar! Encontramos aquí, una de las mayores afrentas que una familia podía experimentar en los tiempos bíblicos, y una de las más grandes tragedias para una pareja en cualquier época y cultura: No poder concebir y tener hijos.

La pregunta que cualquiera se haría en un caso de éstos, es: ¿Cómo deben reaccionar quienes así lo están

experimentando?; y a la vez, ¿cómo reacciona la mayoría de las personas en una situación así? Evidentemente, una es la respuesta y reacción ideal, y otra, la reacción negativa que en la mayoría de los casos se observa.

Pues, respondiendo a la segunda interrogante, la mayoría de la gente en estas condiciones reacciona mal. Y no son pocos los matrimonios que han colapsado hasta llegar al divorcio, debido a no poder tener hijos o por causa de enfermedad de unos de los cónyuges.

Parece que los humanos no estamos listos a ser solidarios y leales cuando el otro confronta alguna forma de tribulación. Conozco casos y casos en los que uno de los cónyuges simplemente abandonó al otro, en su tragedia, crisis o enfermedad.

¡Qué triste es la respuesta humana al sufrimiento!, ¿no es así? Parece que los humanos somos más dados a renunciar a la solidaridad, voto y compromiso, cuando la batalla arrecia. Quizás por esta misma razón es que Jesucristo vio desaparecer a sus apóstoles en su hora más dura y difícil.

Pero volvamos a Elcaná, el hombre del relato. ¿Cómo respondió este hombre ante la imposibilidad de concebir, por parte de su esposa? ¿Se dio la vuelta abandonándola a su suerte? ¿Arremetió con ofensas y frases hirientes contra su atormentada esposa? No. Elcaná, con su respuesta, más bien da una tremenda lección a los maridos machistas que abundan en el mundo de hoy.

Atendamos a sus palabras: "*Ana, ¿por qué lloras?*". Y a continuación hagámonos la pregunta: ¿Hablan así los maridos a sus esposas en nuestro tiempo? Podemos añadir otra interrogante más: ¿Se interesan los maridos de nuestra cultura en lo que produce quebranto y lloro a sus esposas? Evidentemente, las respuestas en ambos casos son un rotundo ino!

Sigamos con la segunda pregunta que hizo Elcaná a Ana, su mujer: "*¿Por qué no comes?*". Y tal como en la ocasión anterior, preguntémosnos: ¿Quién pregunta a quién, por lo general, acerca de haber comido, en nuestra cultura? ¿Es el hombre quien pregunta a la mujer, o por el contrario, es la mujer la que pregunta al varón en estos términos?

Tercera interrogante de Elcaná: "*¿Por qué estás resentida?*". Y de nuevo: ¿Se interesan los hombres de nuestra

cultura en la condición y estado emocional de las mujeres? ¿No es mas bien con aspereza y con tono de fastidio, que el hombre suele decir: ¡Ya estás llorando otra vez!, ¡no sabes hacer otra cosa más que llorar y llorar!?

Y la última pregunta de Elcaná: "*¿Acaso no soy para ti mejor que diez hijos?*". Hasta donde yo se, y mi experiencia así me lo enseña, los hombres que habitan en el planeta tierra no suelen hablar a sus mujeres, como lo hizo este hombre.

Queda demostrado entonces, que las presiones familiares tienen poder destructivo, solo si así lo permitimos y decidimos. Y puede que sean más bien nuestras malas costumbres y resabios, así como los malos moldes culturales heredados, los que nos lleven a reaccionar de mala manera cuando experimentamos alguna clase de tribulación y adversidad familiar.

Pregunto: ¿Cómo está usted, amigo o amiga, respondiendo ante las presiones que están impactando su vida en el contexto matrimonial y familiar? ¿Será que usted está complicando aún más su situación? ¿Será que, en lugar de estar buscando soluciones a su problemática familiar, usted está reaccionando de forma negativa y conflictiva? ¿Será que, en lugar de consolar a su cónyuge, usted está agravando su dolor?

Quiero decirle en tono convencido, que es posible recuperarse de situaciones complejas y dramáticas. Mi propia experiencia familiar así lo comprueba.

Con mi esposa Haydee, tuvimos que aprender a levantarnos a luchar unidos a los pocos años de casados, con el primer diagnóstico de cáncer en el intestino que ella recibió. Y a partir de esa época, tuvimos que rehacernos cada vez que ella entraba al quirófano –siete u ocho veces en total- sin saber si saldría con vida, y si llegaríamos a ver crecer a nuestros hijos. Quiero que sepa que esa batalla se prolongó por muchos años.

Por ello insisto: Sí es posible enfrentar en forma correcta las presiones que en el contexto familiar experimentamos los humanos. ¡Por supuesto que sí!

## **Presiones financieras**

*"El reino de los cielos será también como un hombre que, al emprender un viaje, llamó a sus siervos y les encargó sus bienes. A uno le dio cinco mil monedas de oro, a otro dos mil y a otro solo mil, a cada uno según su capacidad. Luego se fue de viaje. El que había recibido las cinco mil fue enseguida y negoció con ellas y ganó otras cinco mil. Así mismo, el que recibió dos mil ganó otras dos mil. Pero el que había recibido mil, cavó un hoyo en la tierra y escondió el dinero de su señor.*

*Después de mucho tiempo volvió el señor de aquellos siervos y arregló cuentas con ellos. El que había recibido las cinco mil monedas llegó con las otras cinco mil. Señor –dijo–, usted me encargó cinco mil monedas. Mire, he ganado otras cinco mil." Su señor le respondió: "¡Hiciste bien, siervo bueno y fiel! En lo poco has sido fiel; te pondré a cargo de mucho más. ¡Ven a compartir la felicidad de tu señor!"*

*Llegó también el que recibió dos mil monedas. "Señor –informó– usted me encargó dos mil monedas. Mire, he ganado otras dos mil." Su señor le respondió: "¡Hiciste bien, siervo bueno y fiel! Has sido fiel en lo poco; te pondré a cargo de mucho más. ¡Ven a compartir la felicidad de tu señor!"*

*Después llegó el que había recibido solo mil monedas. "Señor –explico–, yo sabía que usted es un hombre duro, que cosecha donde no ha sembrado y recoge donde no ha esparcido. Así que tuve miedo, y fui y escondí su dinero en la tierra. Mire, aquí tiene lo que es suyo." Pero su señor le contestó: "¡Siervo malo y perezoso! ¿Así que sabías que cosecho donde no he sembrado y recojo donde no he esparcido? Pues debías haber depositado mi dinero en el banco, para que a mi regreso lo hubiera recibido con intereses. ¡Quítenle las mil monedas y dáselas al que tiene las diez mil! Porque a todo el que tiene, se le dará más, y tendrá en abundancia. Al que no tiene se le quitará hasta lo que tiene. Y a ese siervo inútil échelo afuera, a la oscuridad, donde habrá llanto y rechinar de dientes."*

### *Mateo 25:14-30. NVI*

Esta parábola trata acerca de negocios y dinero. Y todo el relato lleva de fondo las tensiones que se originan, precisamente, en el tener que multiplicar o hacer producir los recursos financieros. Pareciera, entonces, que fue tomada esta historia de los acontecimientos y situaciones propios de la vida actual.

¿Ofrece el pasaje algunas claves para el manejo de las presiones relacionadas con las finanzas? Sí, en forma puntual y casi sistemática.

La primera parte de la parábola, nos indica algunas bases aplicables a la administración de la vida en general. Nos dice en primer término que: Administramos recursos que no nos son enteramente propios. Eso significa que: tiempo, salud, relaciones, oportunidades, etc. no son algo que nos pertenezca en verdad, sino algo que, en alguna medida, se nos ha prestado por cierto tiempo, en espera de que hagamos lo correcto con todo ello.

Pregunto: ¿Hacemos lo correcto con nuestro tiempo, cuerpo físico, relaciones, familia, capacidades y otros recursos que administramos? Por lo que nos dice esta parábola, resulta evidente que si no respondemos a tiempo y positivamente Dios se encargará de que la vida nos arrincone un tanto, en aras de que podamos confrontarnos con esta interrogante.

Otro elemento básico y esencial que nos ofrece la parábola, es: Cada uno de nosotros recibe en la vida, conforme a su capacidad. Eso significa que si Dios nos dio familia, hijos, trabajo, etc., es porque con ello nos concedió la capacidad de administrarlos y manejarlos en forma correcta y provechosa. Por consiguiente, no debiéramos quejarnos del cónyuge, los hijos, las presiones laborales, etc., ya que, si Dios nos los dio es porque isí podemos con ellos!

En tercer lugar, y se aprecia claramente en la parábola que: Un día daremos cuenta a Dios y a la vida por nuestra gestión como administradores. No crea usted amigo(a) que podrá escapar del examen final respecto a sus responsabilidades, compromisos y papeles estelares de vida. Por mucho que usted no lo quiera así, o que intente evadirse de esta realidad, tendrá que dar cuenta de lo que hizo con lo que Dios le ha entregado.

Ahora, volviendo al pasaje, pasemos a las distintas respuestas de los individuos que recibieron los talentos para negociar con ellos. Y concentrémonos en lo que fue, en dos de los casos, la respuesta del señor de la historia.

Esa respuesta textual fue la siguiente: *"¡Hiciste bien, siervo bueno y fiel! En lo poco has sido fiel; te pondré a cargo de mucho más. ¡Ven a compartir la felicidad de tu señor!"*. Descompongamos esta respuesta, al menos en tres secciones o elementos a considerar.

*"En lo poco has sido fiel; te pondré a cargo de mucho más"*. Este es uno de los principios bíblicos con relación a la excelencia y fidelidad en la administración de la vida. Y lo que indica, en tono casi imperativo, es que: Toda persona que quiera manejar en forma oportuna las presiones emanadas de la administración de recursos, finanzas y oportunidades, tiene que aprender a ser fiel en lo poco; y hasta al haber logrado fidelidad en esa esfera inicial, podrá aspirar al éxito mayor y a mejores oportunidades.

¿Y en qué consiste ser "fiel en lo poco"? Pues, en hacer todas las cosas y cumplir con las responsabilidades "en grande"; es decir, como si en ello estuviéramos constituyendo el máximo triunfo. O, dicho de otra manera, es actuar como si fuésemos el número uno en lo que hacemos, o si el futuro del planeta tierra y el destino de la humanidad dependiera de lo que hacemos o está en nuestras manos. ¿Se da cuenta?

Esto resulta contradictorio con la manera de pensar de la mayoría de las personas. Solemos pensar que, cuando nos llegue nuestra máxima oportunidad en la vida, ¡entonces seremos fieles!; o que el día en que se nos abra la puerta ancha de la gran oportunidad, ¡entonces demostraremos nuestras capacidades reales y todo nuestro talento!...

¡Craso error! Debido a que es en las tareas y situaciones de aparente poca monta, donde debemos demostrar de qué estamos hechos y, sobre todo, el grado o categoría de nuestra fidelidad.

La frase siguiente: *"te pondré a cargo de mucho más"*, viene a expresar otra verdad que rige la experiencia humana, y es: Quien aprende a ser fiel en lo poco, inevitablemente, alcanza con ello nuevas y mejores oportunidades. Por consiguiente, esto viene a reforzar la idea de que: Las grandes oportunidades se logran con la manera en que somos buenos

mayordomos de lo pequeño; y que es totalmente falso creer que será hasta que tengamos la oportunidad soñada, que podremos demostrar nuestra capacidad y fidelidad. Quien se dedique a esperar esto, esperará en vano.

Ahora, la frase "*¡Ven a compartir la felicidad de tu señor!*", añade algo más: Ser fieles en lo poco, además de lo ya expresado, también nos granjea paz y enorme sentido de satisfacción y logro. Precisamente, haber alcanzado éxito tiene que ver con este sentir de logro y la tranquilidad emanada de ello.

Todo lo anterior, en suma, nos debe llevar a la siguiente conclusión: Ante las presiones que enfrentamos en materia financiera, profesional, empresarial, etc. debemos hacer lo siguiente: Reconocer que nada es verdaderamente nuestro, somos sencillamente mayordomos de Dios. Daremos cuenta, precisamente a Dios de los papeles y responsabilidades estelares que hayamos asumido. No debemos quejarnos de lo que hemos recibido como oportunidad o como responsabilidad de vida, ya que recibimos, cada uno, conforme a la capacidad propia.

Por lo anterior, no debemos comparar nuestra situación con la de otros, ni compadecernos por lo poco o mucho que se nos ha asignado en la vida. Por último, decidamos con todas nuestras fuerzas, ser fieles en lo poco. Pensando y haciendo de esta manera, lograremos enfrentar exitosamente las presiones que tienen que ver con finanzas y gestión de vida. Con ello abriremos las puertas de mayores oportunidades y obtendremos ese preciado y buscado sentir de gozo y plena realización.

## **Presiones sexuales**

Las presiones relacionadas con el contexto sexual, aparecen desde las primeras páginas de la historia del ser humano, en la Biblia. Y si hay área difícil de sobrellevar y de administrar, es precisamente el área sexual del individuo.

El Segundo libro de Samuel, capítulo 11, nos ofrece un interesante relato de las presiones que, en materia sexual, experimentó David, uno de los hombres más admirados de la historia bíblica. A continuación, el relato.



*"En la primavera, que era la época en que los reyes salían de campaña, David mandó a Joab con la guardia real y todo el ejército de Israel para que aniquilara a los amonitas y sitiara la ciudad de Rabá. Pero David se quedó en Jerusalén.*

*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.*

*Entonces David ordenó que la llevaran a su presencia, y cuando Betsabé llegó, él se acostó con ella. Después de eso, ella volvió a su casa. Hacía poco que Betsabé se había purificado de su menstruación, así que quedó embarazada y se lo hizo saber a David."*

*2 Samuel 11:1-5. NVI*

Indudablemente, esto tiene que ver con presiones en el área sexual de David. Y al respecto, este episodio, nos revela los factores que intervienen en toda pérdida y fracaso en lo que concierne a lo sexual en el individuo.

En principio, estar en el lugar equivocado, en el tiempo equivocado y con la persona equivocada, es el comienzo de la caída. Sí, y de allí la importancia de preguntarnos en qué lugares, a qué horas y con qué compañías solemos estar.

Si tan solo pudiéramos discernir lo anterior con suficiente profundidad, ¡cuántos males y daños nos ahorraríamos! ¡Y cuántas caídas estrepitosas, han sido el resultado de haber puesto los pies en un sitio equivocado, en una hora incorrecta... con la compañía inapropiada!

Esto significa que antes de enfrentar verdaderas presiones sexuales, hay que preguntarse con cuánta sabiduría y prudencia se está actuando en términos generales de vida. Demasiados pecados sexuales se iniciaron de forma "casual y descuidada"; y así, poco a poco, se fue hilvanando la trama de lo que llegó después a ser una terrible tragedia en materia sexual.

David, probablemente, no estaba pensando ni urdiendo nada a este respecto. Una tarde cualquiera, mientras sus mejores hombres exponían su vida por él, se levantó luego del descanso, y mientras se desperezaba en la terraza de su palacio, de pronto se fijó en una hermosa mujer que se estaba bañando... Lo demás, es historia conocida.

Lo anterior se conecta con otro factor, también de riesgo en lo sexual, y es: Quedarse mirando algo indebido, más allá de lo casual, como una acción deliberada.

No creo posible evitar encontrarnos con algo que no nos conviene: una hermosa mujer a nuestro paso, una escena inesperada de contenido sexual en la película que vemos, etc., etc. Pero sí podemos decidir si vamos a quedarnos viéndolo por más tiempo, o no.

Bien dice el proverbista bíblico que "*los ojos del hombre jamás se dan por satisfechos*" (Proverbios 27:20); lo que viene a señalar esa tendencia humana de recrear la vista en algo que, por seguro, nos llevará a experimentar pérdidas y derrotas a gran escala.

Por lo que se acaba de expresar, entonces, es que conviene salir huyendo de toda situación que puede degenerar en algo peor, o de todas aquellas situaciones que van a ir pidiendo más y más de uno. Lo sexual, por regla, tiene este comportamiento o dinámica.

Por todo lo ya expuesto, no vale la pena "quedarse a conversar" con la tentación. Como dije, lo mejor es hacer las de José, el personaje bíblico, quien salió huyendo sin darse siquiera tiempo de arreglar sus ropas y llevárselas consigo. Quizá no se vea esto muy varonil, de acuerdo a las falsas imágenes del mundo o respecto a qué es y en qué consiste ser un verdadero macho; pero al margen de esas erróneas consideraciones, el caso es que José entendió que quedarse mas tiempo frente a esa presión y tentación sexual, significaría su fracaso... Por ello, lo mejor para él fue: ilargarse de allí!

¿Cómo enfrenta usted, amigo(a), las diversas presiones sexuales que se le presentan? ¿Será que usted debe tornarse más radical, menos complaciente y amistoso con eso que, de todas formas, no sabe ni podrá manejar sabia y prudentemente?

Como es fácil apreciar, si un hombre del calibre espiritual de David sucumbió ante las presiones sexuales, con mucha

mayor posibilidad usted fracasará, si es que opta por no alejarse a tiempo.

Y note de paso, que no hay una fórmula extensa o complicada sobre cómo enfrentar exitosamente este tipo de presiones; lo que hay que hacer sencillamente es: salir de prisa, lo más pronto posible. Si eso le significa tener que romper con una bonita pero peligrosa relación, hágalo de golpe y sin concesiones. Si ello le requiere no ir más a algún sitio, pues a dejar de hacerlo, por su propio bien y seguridad.

## Presiones de relaciones interpersonales

*"Algún tiempo después, Pablo le dijo a Bernabé: Volvamos a visitar a los creyentes en todas las ciudades en donde hemos anunciado la palabra del Señor, y veamos cómo están.*

*Resulta que Bernabé quería llevar con ellos a Juan Marcos, pero a Pablo no le pareció prudente llevarlo, porque los había abandonado en Panfilia y no había seguido con ellos en el trabajo. Se produjo entre ellos un conflicto tan serio que acabaron por separarse. Bernabé se llevó a Marcos y se embarcó rumbo a Chipre, mientras que Pablo escogió a Silas."*  
*Hechos 15:36-40. NVI*

En este pasaje bíblico, el apóstol Pablo viene a dejar demostrado, sin lugar a dudas, que las buenas relaciones no son eternas.

Rupturas en las relaciones interpersonales, son y serán parte de la historia de todos los individuos, sin excepción. Y hasta los mejor dotados en cuanto a talento para relacionarse y don de gentes, experimentarán alguna vez una seria ruptura de relaciones.

En pocas palabras, lo que estoy diciendo es que las diferencias en las relaciones interpersonales son simplemente parte de la condición humana. Y, por consiguiente, debemos aprender a hacerles frente con la mayor naturalidad y objetividad posibles.

Introduciéndonos al contexto de lo sucedido en este relato bíblico, debemos recordar que este Juan Marcos, era primo de

Bernabé; y este último, tratando de proteger o de favorecer a su pariente, intentaba hacerlo parte del equipo.

Sucesos como el descrito, en no pocas ocasiones es motivo de disgustos. Siempre que alguien se esfuerza demasiado por quedar bien con un familiar, por seguro habrá dificultades. Por ello es que en algunos casos no vale la pena mezclar negocios con familia, porque en el camino más de alguno resultará ofendido o perjudicado, y alguien resultará también sacrificado.

Y, ¿qué hacer ante las presiones resultantes de los conflictos de relaciones? Responder a esta interrogante no es fácil, pero trataremos de enfocar algunas ideas pertinentes.

Lo primero que hay que tratar de mantener a salvo, es la idea de que: Las personas siempre son más valiosas que las cosas y que las situaciones mismas.

Cuando ponemos las cosas por encima de las relaciones, estaremos con ello creando un verdadero caos de difícil solución. Lo he visto suceder en las instituciones, donde suele decirse con orgullo y satisfacción que las personas no son indispensables y que las organizaciones son más importantes y trascendentes que los individuos.

Pues bien, añadiendo a lo anterior, he de decir que he visto instituciones muy sólidas y respetadas colapsar a causa de ésta, poco confiable manera de pensar. Todo, por lo que estoy diciendo: Que es un error pensar y, más aún, actuar con base en esta distorsionada idea de que las instituciones son más importantes que las personas.

Además, habrá que estar dispuestos a reconocer los errores cometidos. En esto, Pablo, el protagonista de este suceso que nos sirve de fondo, estuvo más tarde dispuesto a reconocer con toda humildad que necesitaba a Juan Marcos, el mismo joven a quién él rechazaba en esa oportunidad. (Colosenses 4:10; Filemón v.24)

Pablo en su vejez, que es cuando por lo general podemos ver con claridad meridiana nuestras posturas equivocadas, malas actitudes, orgullo y decisiones erróneas, suplica le sea enviado este Juan Marcos, para hacerle compañía en medio de la soledad que el anciano apóstol experimentaba.

Sus palabras textuales, así lo demuestran:

*"Haz todo lo posible por venir a verme cuanto antes, pues Demas, por amor a este mundo, me ha abandonado y se ha ido a Tesalónica. Crescente se ha ido a Galacia y Tito a Dalmacia. Solo Lucas está conmigo. Recoge a Marcos y tráelo contigo, porque me es de ayuda en mi ministerio."*  
2 Timoteo 4:9-11. NVI

Ahora bien, volviendo al relato de Hechos, ¿Qué podemos añadir, respecto al manejo de las presiones que se originan en los conflictos de relaciones?

Quiero destacar algunas frases del pasaje, las que me parecen claves para seguir descubriendo más elementos. Esas frases del texto son: "*Bernabé quería...*" y "*A Pablo no le parecía...*"

No sé si usted alcanza a notar el pugilato que se da entre estas dos frases. Denotan el aferramiento a posturas; lo que terminó por cercenar una de las relaciones más admirables del relato neo-testamentario.

Y así sucede por lo general, la actitud obstinada y cerrada, que no admite otras opiniones y puntos de vista más que los propios, termina aniquilando el amor, la consideración y las buenas relaciones.

Piense: ¿Cuántas amistades valiosas vio fragmentarse debido a posturas inamovibles y actitudes empecinadas que adoptó alguna vez? Si usted es sincero consigo mismo, reconocerá que, de haber estado más abierto en cuanto a su actitud, quizás esa relación rota estaría viva y saludable todavía.

Otra frase que me llama la atención es: "*Se produjo entre ellos un conflicto tan serio...*". Y le añado la pregunta: ¿Habría un desacuerdo de tal importancia y magnitud, que pueda llevarnos a, literalmente, sacrificar una relación fructífera de muchos años? No creo que haya un asunto tal, que amerite tan enorme y doloroso sacrificio.

Aunque en principio la mayoría de la gente opinaría lo mismo, de todas formas, son incontables los casos y testimonios de personas que han estado dispuestas a tirar por la borda relaciones significativas, en aras de demostrar supuestas convicciones o el tener la razón en un asunto.

Mi respuesta a estos comportamientos es: Quienes así piensen y así vivan, obtendrán como resultado el no saber enfrentar sabiamente las presiones originadas en los conflictos de relaciones. Porque, el que quiera manejar dichos conflictos de forma saludable y terapéutica, tendrá entonces que estar dispuesto a sacrificar sus propias posturas, con tal de salvar y proteger las relaciones, que a final de cuentas son lo más valioso y lo que más debe contar.

## Presiones por el éxito

Hubo un rey en la historia bíblica, quien nos puede servir de ejemplo respecto a las presiones y tensiones que tienen que ver con el éxito, tanto en lo propio como en cuanto al ajeno y sus efectos.

*"Ahora bien, cuando el ejército regresó, después de haber matado David al filisteo, de todos los pueblos de Israel salían mujeres a recibir al rey Saúl. Al son de liras y panderetas, cantaban y bailaban, y exclamaban con gran regocijo: "Saúl destruyó a un ejército, ¡pero David aniquiló a diez!"*

*"Disgustado por lo que decían, Saúl se enfureció y protestó: "A David le dan crédito por diez ejércitos, pero a mí por uno solo. ¡Lo único que falta es que le den el reino!" Y a partir de esa ocasión, Saúl empezó a mirar a David con recelo."*

*1 Samuel 18:6-9. NVI*

Es curioso, pero por lo general hablar de éxito implica tener que entrar en el escenario del éxito ajeno, y no solo del propio. Pareciera, además, que tanto el éxito como el fracaso, no son solitarios, sino siempre se entrecruzan con los de aquellos que nos rodean.

La razón de lo anterior es que los humanos nunca buscamos el éxito observando nuestro propio camino y ruta personal; al contrario, parece que nos vemos impelidos a tener que confirmar el grado de nuestro éxito, comparándolo con el de alguien más.

Esto, obviamente, torna conflictiva nuestra búsqueda y consecución del éxito, porque tiene que ver más con competir con otros o compararnos con los demás; y nos obliga a partir en esa búsqueda de los talentos y capacidades propios, a la sombra de los logros, talentos y capacidades ajenos. ¡Triste realidad!

Por supuesto que eso convierte la vida en algo oscuro, plagado de las semillas de la envidia, los rencores y las contiendas, lo que viene a su vez a complicar nuestros esfuerzos por tratar de darle sentido, significado y resultados a nuestra existencia.

Pero, ¿tiene que ser forzosamente de esta manera? Definitivamente, ¡no! Podemos revertir esta tensión no-legítima, reorientando toda la dinámica de percepción y respuesta nuestras ante las presiones por el éxito.

## **Presiones políticas y sociales**

Vivimos en sociedad. Eso nos hace vulnerables a los demás y proclives a adoptar conductas negativas, producto de la presión del medio sobre nosotros. Esta realidad es aplicable a los distintos ambientes y escenarios de trabajo y convivencia, a la situación social y política imperante, etc.

Daniel, un importante personaje de la historia bíblica y de la política de su tiempo, en medio de la deportación a Babilonia, tuvo que aprender a sobreponerse, precisamente, a las presiones emanadas del contexto socio-político en que se movía.

Por ejemplo, tuvo que, discretamente, re-huir de las viandas y placeres que le ofrecía la corte babilónica, adonde fue llevado como inmigrante político. (Daniel 1:8-9), y hacerlo con la actitud de perfecta mezcla de valentía y prudencia.

También tuvo que sortear las presiones derivadas de las intrigas palaciegas, de aquellos sátrapas, políticos y administradores, que le envidiaban y buscaban constantemente comprometerlo negativamente y perjudicarlo de cara a su relación y responsabilidades para con el rey. (Daniel 6:1-6).

A tal grado era el encono en contra suya, que los sátrapas enemigos, llegaron a proponer leyes y edictos, pensando poner en aprietos la fe de Daniel, quien, desde su llegada a Babilonia,

se había propuesto mantenerse fiel, para gloria de su Dios. (Daniel 6:5-9).

Así que, como ya todos debemos asumir, las presiones políticas y sociales tienen enorme precio; y es cara la factura que proviene de esos contextos. En el caso de Daniel, le tocó ir a parar al foso de los leones. (Daniel 6:10-16).

Sin embargo, es de notar también, que estar dispuestos a ser fieles, en medio de la prueba de nuestras convicciones y amor a Dios, siempre tendrá jugosa recompensa. Veamos el caso y situación de Daniel: Aun a sabiendas del edicto que comprometía su fe, se mantuvo apegado a sus hábitos de devoción constante a Dios, y a seguir –a vista de todos– practicando su fe, sin importar el costo. ¿Resultado? Dios le mostró también Su fidelidad, y a partir de ese suceso comenzó a engrandecerlo, tanto en lo espiritual como en lo concerniente a su posición en las esferas políticas y sociales en las que se desenvolvía.

La historia de Daniel nos muestra elocuentemente, que en verdad es posible superar las presiones y dificultades, propias de los ámbitos político y social.

## Presiones por debilidades

Algo realmente angustiante es, precisamente, confrontar luchas y presiones emanadas de nuestras debilidades.

Pablo resulta un verdadero campeón en esta lucha, y nos ofrece una muestra de hidalguía y actitud transparente al hacer referencia a las luchas con las debilidades humanas. Pero lo hace, no en teoría o en mero enfoque academicista o teológico, sino que habla más bien sobre este frustrante e intrincado tema desde la perspectiva de su experiencia personal. En pocas palabras, Pablo nos habla sobre el tema, en primera persona, al encarnar en sí mismo esta conflictiva situación.

La Carta a los Romanos, nos traslada palabra por palabra el cuadro de las presiones por debilidades:

*"No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco. Ahora bien, si hago lo que no quiero, estoy de acuerdo en que la ley es buena; pero, en ese caso, ya no soy yo quien lo lleva*



*a cabo sino el pecado que habita en mí. Yo sé que en mí, es decir, en mi naturaleza pecaminosa, nada bueno habita. Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace sino el pecado que habita en mí.*

*Así que descubro esta ley: que cuando quiero hacer el bien, me acompaña el mal. Porque en lo íntimo de mi ser me deleito en la ley de Dios; pero me doy cuenta de que en los miembros de mi cuerpo hay otra ley, que es la ley del pecado. Esta ley lucha contra la ley de mi mente, y me tiene cautivo. ¡Soy un pobre miserable! ¿Quién me librá de este cuerpo mortal?"*

*Romanos 7:15-24. NVI*

Más elocuente y cruda no puede ser esta declaración. Pablo dice no entenderlo; afirma ser ésta una experiencia contradictoria, en donde uno no hace lo que entiende, es mejor o le conviene, sino termina haciendo aquello que más bien aborrece.

Afirma también que este conflicto tiene que ver con la naturaleza humana, ecuación que nosotros no sabemos cómo resolver; pero a la vez, es este mismo pasaje, añade una potente y redentora declaración, que de mi parte dejé deliberadamente para este momento, y es la siguiente: "*¡Gracias a Dios por medio de Jesucristo!*" (v.25, Romanos 7)

¿Qué significa esta corta frase, en medio de tan cargada exposición acerca de la frustrante confrontación con nuestras debilidades? Lo que Pablo lacónicamente está diciéndonos es que la única salida y solución a este problema existencial del género humano, es Jesucristo. Es Él, quien tiene el poder de perfeccionar Su poder en nuestra debilidad. (2 Corintios 12:8-10).

Pareciera, querido amigo(a), que estuviera yo presentando, con tono de facilismo y rayando en la más absurda simpleza, que Jesucristo va resolver esto y ya. Sin embargo, aunque no guste a nuestro raciocinio e intelectualidad, Él puede hacerse presente en esta área de conflictividad, y si se lo permitimos, y si Le entregamos esta

lucha con actitud arrepentida y dependiente, Él se encargará de sacarnos de la recurrencia pecaminosa producto de nuestras debilidades, y nos llevará a la absoluta santificación.

No obstante, esta afirmación no desconoce que el confrontar las debilidades propias de la naturaleza humana, representa una de las más grandes presiones y es una de las realidades concretas con las que tenemos que aprender a vivir y lidiar. Lo que nos dice es que: Hay que tomar en cuenta la participación del Señor Jesucristo en esta lucha. Créalo amigo(a), Jesucristo es más que una idea religiosa; Él puede, y de hecho así lo quiere, transformar nuestras luchas en victorias y perfeccionar Su poder en nuestra debilidad.

## Capítulo 2

# ¿Qué hacen las presiones?

Para responder a esta interrogante, pasaremos a través de algunos episodios de la vida de ciertos personajes bíblicos, quienes nos ofrecerán vistas de los resultados de las presiones, tanto en lo malo y negativo, como también en lo bueno y positivo. Estos personajes son: Pedro, Moisés, Daniel, Aarón y Pablo.

Comencemos con Pedro. ¿Qué le hicieron las presiones a este importante personaje de la historia neo-testamentaria?

## ¿Qué le hicieron las presiones a Pedro?

En su caso, las presiones le hicieron un favor: LE TRAJERON REVELACIÓN SOBRE SÍ MISMO.

Sigamos con atención el siguiente relato:

*"Esta misma noche -les dijo Jesús- todos ustedes me abandonarán, porque está escrito: "Heriré al pastor, y se dispersarán las ovejas del rebaño." Pero después de que yo resucite, iré delante de ustedes a Galilea. -Aunque todos te abandonen -declaró Pedro- yo jamás lo haré. -Te aseguro -le contestó Jesús- que esta misma noche, antes de que cante el gallo, me negarás tres veces. -Aunque tenga que morir contigo -insistió Pedro- jamás te negaré. Y los demás discípulos dijeron lo mismo."*  
Mateo 26:31-35. NVI

Hilvanemos esta conversación entre Pedro y Jesús, con otra conversación, ya no con el Señor, sino con otras personas en los alrededores de donde Jesús estaba siendo juzgado. Sigue el relato.

*"Mientras tanto, Pedro estaba sentado afuera, en el patio, y una criada se le acercó. —Tú también estabas con Jesús de Galilea— le dijo. Pero él lo*

*negó delante de todos, diciendo: —No sé de que estas hablando. Luego salió a la puerta, donde otra criada lo vio y dijo a los que estaban allí: —Éste estaba con Jesús de Nazaret. Él lo volvió a negar, jurándoles: —¡A ese hombre ni lo conozco!*

*Poco después se acercaron a Pedro los que estaban allí y le dijeron: —Seguro que eres uno de ellos; se te nota por tu acento. Y comenzó a echarse maldiciones, y les juró: —¡A ese hombre ni lo conozco! "En ese instante cantó un gallo. Entonces Pedro se acordó de lo que Jesús había dicho: "Antes de que cante el gallo, me negarás tres veces." Y saliendo de allí, lloró amargamente."*

*Mateo 26:69-75. NVI*

Mis respetuosos comentarios a este respecto, son los siguientes: Una es la persona que creemos ser, y otra la que verdaderamente somos. En ciertos tramos de nuestra vida e historia, queda demostrado que actuamos no por lo que pudiera llamarse convicción, sino más bien por mera pretensión derivada del auto-desconocimiento.

Sí, por lo general adoptamos actitudes y tomamos decisiones, impulsados por la valentía o carácter que pensamos tener, pero que, por desconocimiento de nosotros mismos, no nos damos cuenta que es más bien una carencia y debilidad en nuestra persona.

En el caso de Pedro, movido por una falsa auto-percepción, declara y promete algo que estará lejos de cumplir. El resultado o producto final de ello fue una desgarradora experiencia, en la cual Pedro obtuvo de golpe la revelación de su verdadera condición.

Querido amigo(a), ¿Estará usted también en la misma situación? ¿Se habrá usted equivocado, ofreciendo y prometiendo lo que no pudo cumplir? ¿Se habrá encontrado usted con la triste y frustrante realidad de descubrir en forma dramática, que usted no es quien ha pretendido ser?

Pero no se alarme si su respuesta es afirmativa en la interrogante anterior. Porque, aunque resultó duro para Pedro enfrentar la verdad acerca de sí mismo, esa situación también le llevó a experimentar más tarde un reencuentro, no solo con

Jesucristo, sino también con su propia persona, y realidad de vida.

Lo que pretendo decirle, es que las presiones pueden hacernos bien y traernos ciertos beneficios. No siempre y en todos los casos las presiones son malas. En algunas ocasiones resultarán a nuestro favor; y aunque tengamos que pasar por alguna situación con algo de conflicto, si lo queremos podemos aprender de las presiones, y más que de ellas, de nosotros mismos.

Lo anterior es así debido a que las presiones resaltan y hacen surgir a la verdadera persona que llevamos dentro. Así es, las presiones revelan el yo verdadero de cada cual; y esto no es malo en manera alguna. Al contrario, conocernos y poder ver quiénes y cómo somos en verdad, es una de las experiencias más redentoras y transformadoras que el ser humano puede experimentar.

Por consiguiente, querido amigo(a), no se inquiete demasiado si en lo que le ha sucedido encuentra que se ha traicionado a sí mismo, y que lo que parecían ser grandes convicciones, no eran más que percepciones erróneas, engaños o simple pretensión.

Este descubrimiento, aunque doloroso y frustrante, le permite de paso ese reencuentro con su verdadero yo; y con el aliciente de que, si usted sabe utilizar ese descubrimiento o auto-revelación, con la ayuda divina podrá comenzar a convertirse en la persona que usted debe ser, tanto por deseo suyo, como por voluntad de Dios.

¿Conclusión? Las presiones en ciertos casos nos hacen bien, al hacernos encontrar con el verdadero yo de cada cual.

## ¿Qué le hicieron las presiones a Moisés?

Ahora hablemos acerca de Moisés, ese valiente libertador del pueblo hebreo. En su caso las presiones no le hicieron bien y, al contrario del caso anterior, LE LLEVARON A PERDER VIRTUD Y MANSEDUMBRE.

Leamos con atención dos relatos sobre como sucedió esto.

*"Moisés había tomado por esposa a una egipcia, así que Miriam y Aarón comenzaron a murmurar contra*

*él por causa de ella. Decían: "¿Acaso no ha hablado el Señor con otro que no sea Moisés? ¿No nos ha hablado también a nosotros?" Y el Señor oyó sus murmuraciones. A propósito, Moisés era muy humilde, más humilde que cualquier otro sobre la tierra."*

*Números 12:1-4. NVI*

*"Toda la comunidad israelita llegó al desierto de Zin el mes primero, y acampó en Cades. Fue allí donde Miriam murió y fue sepultada. Como hubo una gran escasez de agua, los israelitas se amotinaron contra Moisés y Aarón, y le reclamaron a Moisés: ¡Ojalá el Señor nos hubiera dejado morir junto con nuestros hermanos! ¿No somos acaso la asamblea del Señor? ¿Para qué nos trajiste a este desierto, a morir con nuestro ganado? ¿Para qué nos sacaste de Egipto y nos metiste en este horrible lugar? Aquí no hay semillas, ni higueras, ni viñas, ni granados, ¡y ni siquiera hay agua!*

*Moisés y Aarón se apartaron de la asamblea y fueron a la entrada de la Tienda de reunión, donde se postraron rostro en tierra. Entonces la gloria del Señor se manifestó ante ellos, y el Señor le dijo a Moisés: Toma la vara y reúne a la asamblea. En presencia de ésta, tú y tu hermano le ordenarán a la roca que dé agua. Así harán que de ella brote agua, y darán de beber a la asamblea y a su ganado.*

*Tal como el Señor se lo había ordenado, Moisés tomó la vara que estaba ante el Señor. Luego Moisés y Aarón reunieron a la asamblea frente a la roca, y Moisés dijo: "¡Escuchen, rebeldes! ¿Acaso tenemos que sacarles agua de esta roca?" Dicho esto, levantó la mano y dos veces golpeó la roca con la vara, ¡y brotó agua en abundancia, de la cual bebieron la asamblea y su ganado!*

*El Señor les dijo a Moisés y a Aarón: Por no haber confiado en mí, ni haber reconocido mi santidad en presencia de los israelitas, no serán ustedes los que lleven a esta comunidad a la tierra que les he dado."*

*Números 20:1-12. NVI*

Como podemos notar, estos relatos bíblicos muestran a Moisés en dos dimensiones. En el primer plano, nos muestran a Moisés mesurado, dueño de sí mismo y actuando con verdadera mansedumbre ante la presión del pueblo que reclama de manera desbordada. A tal grado es el autogobierno de este hombre, que ante las duras críticas de sus hermanos Aarón y Miriam, se llama al silencio, sin replicar en absoluto, dejando el asunto al Señor.

Pero, en la segunda escena, le encontramos dejándose llevar por el coraje que le producen las quejas de los israelitas ante la escasez de agua; e ignorando las instrucciones de Dios, respecto a hablarle a la roca para que diera agua, más bien se lanzó con enojo hacia ella y la golpeó, no sin antes haber hablado con censura, molestia y enojo al pueblo.

¿Qué encontramos en estos pasajes? Que las presiones nos pueden llevar a perder lo más valioso y vital que tenemos, esto es, nuestras virtudes personales y el autogobierno, o dominio propio.

¡En cuántas ocasiones, querido amigo(a), habrá perdido los estribos, y con ello adoptado conductas impropias e insensatas, las que a su vez le ocasionaron pérdidas y verdaderos fracasos!

¡En cuántas ocasiones también habrá usted tomado tan malas decisiones, que a la postre le trajeron sinsabores, todo por haber perdido el dominio de sí mismo y actuado por puro malestar, enojo o resentimiento!

Como lo hemos comprobado, las presiones de la vida pueden deformar nuestra manera de ser; y así como Moisés, podemos terminar renunciando a nuestras virtudes, tal como él renunció a su mansedumbre y humildad.

## **¿Qué le hicieron las presiones a Daniel?**

Pasemos ahora a Daniel, quien llegó a ser primer ministro en la corte Imperial de Babilonia, adonde llegó en condición de inmigrante político, lo que no le impidió triunfar y llegar a ser importante e influyente figura política y espiritual. En el caso que vamos a leer, veremos que LAS PRESIONES FORTALECIERON EN DANIEL SUS CONVICCIONES DE FE.

*"Formaron entonces los administradores y sátrapas una comisión para ir a hablar con el rey, y estando en su presencia le dijeron: —¡Que viva para siempre Su Majestad el rey Darío! Nosotros los administradores reales, junto con los prefectos, sátrapas, consejeros y gobernadores, convenimos en que Su Majestad debiera emitir y confirmar un decreto que exija que, durante los próximos treinta días, sea arrojado al foso de los leones todo el que adore a cualquier dios u hombre que no sea Su Majestad. Expida usted ahora ese decreto, y póngalo por escrito. Así, conforme a la ley de los medos y los persas, no podrá ser revocado.*

*El rey Darío expidió el decreto y lo puso por escrito. Cuando Daniel se enteró de la publicación del decreto, se fue a su casa y subió a su dormitorio, cuyas ventanas se abrían en dirección a Jerusalén. Allí se arrodilló y se puso a alabar a Dios, pues tenía por costumbre orar tres veces al día."*

*Daniel 6:6-10. NVI*

Cualquier otro hombre, ante estas presiones, habría renunciado a sus convicciones y a su fe. Pero, por el contrario, Daniel, quien desde su juventud supo lo que era aferrarse a sus valores y compromisos de fe, al punto de renunciar a la porción de comida real que le era asignada sin pensar en los riesgos por decir no; aquí le vemos diciendo no, otra vez, en esta oportunidad diciendo ¡no! a dejar de adorar a su Dios, por causa del edicto real que pesaba sobre su costumbre de orar con las ventanas abiertas al Dios de Israel.

En este maravilloso ejemplo podemos ver que las presiones, vengan de donde vengan, en lugar de atomizar nuestras creencias y convicciones, pueden fortalecerlas.

Por tanto, amigo(a), no le tema tanto a la adversidad y a las persecuciones que sean por causa de lo que usted ha decidido adoptar como fórmula de valores y convicciones. Ante la tribulación y el conflicto, eche usted mano a su fe, que es llamada "escudo" por las Sagradas Escrituras, y haga que las presiones fortalezcan sus convicciones y decisiones de fe, en vez de pulverizarlas.



## ¿Qué le hicieron las presiones a Aarón?

Ahora, un caso directamente opuesto al que acabamos de considerar: Aarón, el hermano de Moisés. Aquí encontraremos que las presiones, cuando así lo permitimos PUEDEN DEBILITAR NUESTRA CONVICCIÓN DE FE.

A continuación, el relato.

*"Al ver los israelitas que Moisés tardaba en bajar del monte, fueron a reunirse con Aarón y le dijeron: —Tienes que hacernos dioses que marchen al frente de nosotros, porque a ese Moisés que nos sacó de Egipto, ¡no sabemos qué pudo haberle pasado!*

*Aarón les respondió: —Quítenles a sus mujeres los aretes de oro, y también a sus hijos e hijas, y tráiganmelos. Todos los israelitas se quitaron todos los aretes de oro que llevaban puestos, y se los llevaron a Aarón, quien los recibió y los fundió; luego cinceló el oro fundido e hizo un ídolo en forma de becerro.*

*Entonces exclamó el pueblo: Israel, ¡aquí tienes a tu dios que te sacó de Egipto!"*

*Éxodo 32:1-4. NVI*

Cuando Moisés bajó del monte, y reclamó airadamente a su hermano Aarón tal comportamiento, éste, a continuación, le replicó:

*"—Hermano mío, no te enojas —contestó Aarón— Tú bien sabes cuán inclinado al mal es este pueblo. Ellos me dijeron: "Tienes que hacernos dioses que marchen al frente de nosotros, porque a ese Moisés que nos sacó de Egipto, ¡no sabemos qué pudo haberle pasado!*

*Yo les contesté que todo el que tuviera joyas de oro se desprendiera de ellas. Ellos me dieron el oro, yo lo eché al fuego, ¡y lo que salió fue este becerro!*

*Éxodo 32: 22-24. NVI*

Es realmente exagerada la manera como podemos cambiar, producto de las presiones que las personas y las circunstancias de la vida ejercen sobre nosotros o sobre nuestras decisiones. Y es también absurda y hasta ridícula, la manera como podemos intentar excusarnos, cuando hemos boicoteado nuestros principios y valores ante las presiones. Pero ésta es una realidad que debemos asumir, aunque también lamentar.

Algunos –y no pocos- seres humanos, somos así: Ante las presiones, en vez de fortalecer nuestra convicción de fe, mas bien la hacemos débil y enclenque, con lo que nos perdemos la oportunidad de crecer espiritual y moralmente, al decidir mantenernos firmes, sin importar el costo y la presión que la gente ponga sobre nosotros.

## ¿Qué le hicieron las presiones a Pablo?

Ahora pasemos a Pablo; y en él descubriremos, que LAS PRESIONES PUEDEN AFLORAR CARÁCTER Y MADUREZ.

Leamos con atención el testimonio paulino que sigue a continuación.

*"No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."  
Filipenses 4:11-13. NVI*

Como lo acabamos de afirmar, Pablo nos ofrece en su propia vida y persona, el ejemplo de carácter y madurez para afrontar los cambios súbitos en las circunstancias de vida.

La vida no es fácil para ninguno. Jesucristo dijo: *"En el mundo tendréis aflicción..."* (Juan 16:33). Efectivamente, la vida no respeta ni tiene consideraciones para nadie. Y cuando se trata de las pruebas, adversidades y tribulaciones, todos

tenemos que afrontarlas. Solo es que le llegue el turno a cada cual.

Pero en vez de asumir con actitud fatalista la verdad anterior, es posible adoptar una actitud magisterial; es decir, tratar de aprender de la vida hasta poder decir como Pablo: "*Sé lo que es vivir*"; abonando y regando de esa manera, la tierra de nuestro carácter y convicción, lo que en consecuencia traerá madurez y fortaleza para vivir.

Pregunto: ¿Cómo está usted a este respecto? ¿Qué le están haciendo las presiones? ¿Le están haciendo bien, o por el contrario, se está cargando usted de un mal producto y mal resultado derivados de las presiones de la vida? Es importante que decida ir en pos de la fortaleza y el carácter, si es que quiere salir adelante en la batalla constante con la presión de las cambiantes y contradictorias circunstancias de la vida.

## Capítulo 3

# A usted, ¿qué le hacen las presiones?

## ¿cómo reacciona ante ellas?

Escondarse en el silencio, huir hacia la auto-compasión, refugiarse en la depresión, evadirse en la auto-complacencia o reventar en enojo, son algunas de las posibles formas de reaccionar o encarar las presiones de la vida.

Puede ser que usted se identifique con alguna de ellas, por lo que conviene considerarlas de forma más específica y detallada, tal como se presentan a continuación.

### Escondarse en el silencio

El rey Salomón, uno de los hombres más sabios, escribió: *"Hay un tiempo para callar, y un tiempo para hablar."* (Eclesiastés 3:7). Y nada más difícil en la vida que encontrar el cuándo para cada uno de éstos.

Lo que a menudo sucede es que hablamos cuando debiéramos callar, y callamos cuando debiéramos hablar. Pero es que no resulta fácil hallar el momento oportuno para actuar en este nivel.

En muchas ocasiones, llevados por el resentimiento y el coraje, hablamos mal o más de la cuenta, provocando más daños de los que ya tenemos. Y en otras, corremos a escondernos en el silencio, con lo que en ninguna manera resolvemos los problemas, sino, más bien, encontramos que el silencio agrava nuestros conflictos y dolores.

Es el salmista y rey David, quien nos aconseja así, cuando escribe en el Salmo 39:

*"Así que guardé silencio, me mantuve callado. ¡Ni aun lo bueno salía de mi boca!*

*Pero mi angustia iba en aumento; iel corazón me ardía en el pecho! Al meditar en esto, el fuego se inflamó y tuve que decir: Hazme saber, Señor, el límite de mis días, y el tiempo que me queda por vivir...”*

*Salmo 39:2-4. NVI*

Con esta exclamación davídica, y con el rompimiento emocional que se describe en este salmo, es posible ver y darse cuenta con toda claridad, que hay ocasiones en las que el silencio no es bueno; en las que quedarse callado, “aun respecto de lo bueno”, como David expresó, en ninguna manera nos beneficia.

Quedarse callado ante las presiones de la vida, puede terminar inflamando nuestro estado emocional, al punto de llevarnos a un rompimiento mayor que las mismas presiones que originaron el conflicto.

## **Huir hacia la auto-compasión**

Auto-compadecerse, sentir lástima por uno mismo o auto-conmiserarse, son tendencias escapistas de todos los seres humanos, en un tiempo o en otro.

Pero de ninguna forma trae bienestar el refugiarse en la lástima propia. Veamos algunos ejemplos en la Biblia, con los que quedaremos convencidos de esta aseveración.

*“Me acuerdo de Dios, y me lamento; medito en él, y desfallezco. No me dejas conciliar el sueño; tan turbado estoy que ni hablar puedo. Me pongo a pensar en los tiempos de antaño; de los años ya idos me acuerdo. Mi corazón reflexiona por las noches; y mi espíritu medita e inquiere: “¿Nos rechazará el Señor para siempre? ¿No volverá a mostrarnos su buena voluntad? ¿Se habrá agotado su gran amor eterno, y sus promesas por todas las generaciones? ¿Se habrá olvidado Dios de sus bondades, y en su enojo ya no quiere tenernos compasión?”*

*Salmo 77:3-9. NVI*

Evidentemente, quien así se expresa pone de manifiesto, de paso, la lástima y conmiseración por sí mismo. Pero es

posible no quedar atollados en esta condición, y superarla poniendo como base lo que el mismo texto bíblico nos dice a continuación.

*"Prefiero recordar las hazañas del Señor, traer a la memoria sus milagros de antaño. Meditaré en todas tus proezas, evocaré tus obras poderosas. Santos, oh Dios son tus caminos; ¿qué dios hay tan excelso como nuestro Dios? Tú eres el Dios que realiza maravillas; el que despliega su poder entre los pueblos."*

*Salmo 77:11-14. NVI*

Como podemos notar, es posible movernos de los límites y fronteras de la auto-compasión y pasar hacia la actitud agradecida y la fe. Lo único que se requiere es decisión, simplemente decisión.

El autor de este salmo se hunde en los lamentos hasta caer en el abismo de aterradoras preguntas existenciales, aun respecto a Dios. Se pregunta con insistencia si el carácter y bondad divinos han cambiado. Se interroga con temor si Dios está enojado y dándole la espalda. Inquieta si la misericordia de Dios habría llegado a su fin.

Luego, sus reflexiones le llevan a retomar el camino y a darse cuenta de que se trata de una enfermedad del alma, la cual le impide ver la misericordia de Dios y las bondades de la vida. Y de inmediato, pasa a la actitud que todos debemos saber adoptar: La fe, la esperanza y el amor. Y a preferir pensar y escoger creer que Dios está por nosotros, y que en ninguna manera nos abandonará.

Con lo anterior, hemos visto que no vale la pena huir hacia las fronteras de la auto-compasión y la lástima propia, y que es más fructífera una actitud optimista y de fe que nos haga recordar las cosas buenas pasadas, con lo que de paso fortalecemos nuestra fe en el día presente y evitamos escondernos en las cavernas de la conmiseración propia.

## **Refugiarse en la depresión**

¿Será posible que haya alguien que pueda tomar la depresión como refugio, ante las presiones de la vida? Aunque no lo parezca, así es, y sucede a muchos.

Será por lo auto-destructivo que resulta el ser humano, pero el caso es que con más frecuencia de lo que nos gustaría admitir, los individuos recurrimos a la depresión como forma de escaparnos de las presiones que las circunstancias ejercen sobre nosotros.

Un episodio bíblico que viene al caso, y que encaja perfectamente en este modo de reacción a las presiones, es el de Elías; un formidable profeta de Dios, cuyos milagros solo hallan parangón en los que fueron realizados por el mismo Señor Jesucristo.

Sobre Elías, leemos lo siguiente:

*"Elías se asustó y huyó para ponerse a salvo. Cuando llegó a Berseba de Judá, dejó allí a su criado y caminó todo un día por el desierto. Llegó adonde había un arbusto, y se sentó a su sombra con ganas de morir. "¡Estoy harto, Señor! —protestó—. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados."*

*1 Reyes 19:3-4. NVI*

Retos como el que está enfrentando, no constituyen ciertamente una novedad para este temperamental y vigoroso profeta. De hecho, su más reciente desafío fue con más de cuatrocientos profetas paganos, a quienes sin ningún miramiento ni consideración mandó a matar, no sin antes haberles reñido ante el altar de Jehová.

Pero es que así somos los humanos. A veces matamos el tigre, y luego huimos atemorizados por el cuero de su piel. ¿No es esto cierto? Pues así mismo sucedió con Elías. Después del sonado triunfo venciendo las fuerzas de Baal, no solo huyó sino buscó refugio en la depresión; y a tal punto fue su condición depresiva que terminó reclamando a Dios, y con actitud desesperada hasta pidió la muerte. Ésta, no es más que la conducta típica de quienes caen en las redes de la depresión.

Puede ser que en estos comentarios esté yo describiéndole a usted, querido lector; y puede ser que usted haya venido cayendo de poco a más, en este hábito de

deprimirse. Así que, note que lo llamo: un hábito; porque la depresión, en muchísimos casos, es una tendencia o proclividad escapista, en donde resulta más fácil deprimirse que enfrentar los retos, demandas y presiones de la vida.

Y esa tendencia a deprimirse puede resultar tan cruel y tan costosa, que el proverbista bíblico la comenta en estos términos:

*"En la enfermedad, el ánimo levanta al enfermo;  
¿pero quién podrá levantar al abatido?  
Proverbios 18:14. NVI*

Y efectivamente, el ánimo, sobre todo si es bueno y optimista, ayuda a sortear hasta las peores enfermedades y problemas. Pero si el ánimo está abatido, y la persona se encuentra deprimida, entonces la derrota está a las puertas y el individuo está tan débil y confundido que es capaz de tropezar en su propia sombra.

De lo anterior surge la importancia de tener que aprender a cerrar espacio a la depresión, y en ninguna manera dejarse arrastrar por ella. Cruel será esconderse en la depresión como forma escapista de reacción a las problemáticas de la vida, lo cual, además de absurdo, dañino y sin sentido, carece de todo fruto y provecho.

## **Evadirse en la auto-complacencia**

Este es otro de los engaños con que se puede responder a las presiones; y es para las personas que así actúan, menos costoso, y más fácil, al menos al principio, cuando se dedican a pasarla bien gratificando sus sentidos, impulsos y pasiones, en vez de hacerle frente a la vida, tal como debieran.

El gran problema con la auto-complacencia o auto-gratificación, es que no se queda como una conducta estacionaria. ¿A qué me refiero con ello? A que siempre "pide y pide más"; de allí que esta tendencia lleve a conductas esclavizantes y compulsivas, por su inevitable ciclo evolutivo constante.

Tanto es esto así, que la Biblia señala al respecto:



*"El sepulcro, la muerte y los ojos del hombre jamás se dan por satisfechos.  
Proverbios 27:20. NVI*

Por lo que acabamos de leer, no es exageración de mi parte el comentario previo. Y así como el sepulcro y la muerte han recibido a millones de personas, y están listos para recibir a muchas más, así también la auto-satisfacción es algo que no tiene ni nunca tendrá fin. Considérela usted mi amigo(a), y convéncese de que jamás ese camino le conducirá a la plenitud, sino solo a la conducta viciada y a la vaciedad del alma.

Otro certero pasaje proverbial, y que aplica de manera directa en esto, es el que reza:

*"La sanguijuela tiene dos hijas que solo dicen:  
Dame, dame."  
Proverbios 30:15. NVI*

Digo que aplica perfectamente, porque la conducta auto-gratificante se convierte en un verdadero hábito conductual que resulta insaciable, y que nunca dice basta en quien lo padece.

Y por si lo anterior fuera poco, también el Nuevo Testamento da cuenta de esta tendencia, al exhortarnos:

*"No amen al mundo ni nada de lo que hay en él. Si alguien ama al mundo, no tiene el amor del Padre. Porque nada de lo que hay en el mundo —los malos deseos del cuerpo, la codicia de los ojos y la arrogancia de la vida— proviene del Padre sino del mundo. El mundo se acaba con sus malos deseos, pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre."  
1 Juan 2:15-17. NVI*

Esta Escritura muestra las tres dimensiones en que puede el ser humano dedicarse a auto-gratificarse. Estas dimensiones son: Los apetitos del cuerpo, la codicia que busca satisfacción por la vista, y el orgullo que nos puede llevar a buscar inflamar nuestro ego de maneras asombrosas e infames.

Pregunto: ¿Habrá usted caído en alguna de estas formas de gratificación, como evasión a ciertas realidades de la vida

que le presionan? Como ya lo hemos expresado, a veces resulta más fácil dedicarse a uno mismo de mala manera, que hacer frente a la vida con sus sinsabores. Pero esto, en todo caso, es solo una burda forma de engañarse a uno mismo, con lo que no se resuelve nada, y sí, más bien, empeora los problemas.

Si este es su caso y situación, entonces, ¡a romper con esta tendencia! No se diga lo que no es, y decida terminar de una vez por todas con esa conducta escapista y sin provecho.

## Reventar en enojo

Esta es otra manera de evadirse ante las presiones de la vida. Y es también —sin duda alguna— la típica respuesta adictiva de miles y miles de personas que no quieren responsablemente encarar la vida con sus presiones y desafíos.

Pero, ¿ayuda en algo enojarse, cada vez que uno se siente presionado por algo? La respuesta no necesita mucha meditación, y es un sonoro y rotundo: ¡No! Pero si la respuesta es ino!, y si todos estamos de acuerdo con ella, ¿por qué caemos con tanta facilidad y recurrencia en el enojo?, ¿por qué no podemos romper con el círculo viciado del enfado?

Como respuesta a estas interrogantes, me parece que es solo asunto de mal hábito y mala costumbre. Como consejero pastoral he podido darme cuenta que muchas personas caen con frecuencia en el enojo o la ira porque, simplemente, aprendieron a responder de esa manera.

Por lo general, lo que sucede es que se aprende a enojarse en la compañía y relación con otros que tienen la misma proclividad. Por ejemplo, si la persona en su infancia creció al lado de una persona enojona, que reaccionaba a todo de esa manera, al crecer fue aprendiendo gradual y sistemáticamente a responder con enojo a toda circunstancia, y aun a las personas a su alrededor.

Lo que resulta triste es que el ciclo reactivo de la cólera, enojándose primero y pensando después, se ha ido extendiendo por familias y por generaciones. De allí que se diga con bastante frecuencia: “Es que sacó el genio de su madre”, o “es que se parece a su abuela.” Cuando más bien fue que lo aprendió en su infancia, en compañía de esa madre o esa abuela, quienes con actitud evasiva preferían enojarse que responder de forma más favorable a las presiones de la vida.

A continuación, un claro ejemplo bíblico de cómo alguien puede estar a punto de perder un milagro, por causa de esa tendencia a enojarse.

*"Así que Naamán, con sus caballos y sus carros, fue a la casa de Eliseo y se detuvo ante la puerta. Entonces Eliseo envió un mensajero a que le dijera: "Ve y zambúllate siete veces en el río Jordán; así tu piel sanará, y quedarás limpio.*

*Naamán se enfureció y se fue, quejándose: ¡Yo creí que el profeta saldría a recibirme personalmente para invocar el nombre del Señor su Dios, y que con un movimiento de la mano me sanaría de la lepra! ¿Acaso los ríos de Damasco, el Abaná y el Farfar, no son mejores que toda el agua de Israel? ¿Acaso no podría zambullirme en ellos y quedar limpio?" Furioso, dio media vuelta y se marchó."*

*2 Reyes 5:9-12. NVI*

¡Alguien estuvo a punto de perder un milagro por causa de su enojo! ¿De cuántos milagros se habrá perdido usted, amigo(a), por haber dado la vuelta con actitudes de enojo?

Cuando uno se pone a pensar en icuántas cosas buenas no sucedieron por causa de uno mismo!, realmente termina asombrado. Sí; es mucho lo que pudo perderse por haber respondido con enojo, y cerrado de esa manera las puertas al poder milagroso de Dios. Esta reflexión, con visos de mucha probabilidad, nos encara con el despropósito que acompaña al enojo.

Como comentario final -y más que comentario como una exhortación lapidaria- atendamos lo que nos dice el proverbista bíblico a este respecto:

*"El iracundo comete locuras, pero el prudente sabe aguantar."*

*Proverbios 14:17. NVI*

## Capítulo 4

# ¿Cómo enfrentar las presiones “en el Señor”? ¿Cómo hacerlo de manera constructiva?

En la tercera sección de este libro vimos algunas maneras de enfrentar las presiones que resultan erróneas, ya que no traen buenos resultados, y más bien agravan la condición de quien opta por esos poco aconsejables modos de reacción.

Entonces, ¿cómo responder a las presiones, ya no al modo suyo, sino a la manera del Señor? Es decir, siguiendo las bases que recomienda la Palabra de Dios. A continuación, algunas respuestas verdaderamente constructivas ante las presiones de la vida, según el consejo divino que nos ofrece La Biblia.

### **Aprenda a drenar las presiones en la oración**

La gran equivocación, de no pocos, respecto a la oración, es que la ven como un asunto religioso. Ésta es una apreciación significativamente errónea. La oración tiene que ver, en mucho, con un elemento terapéutico que nosotros los humanos necesitamos en el transitar por las cambiantes circunstancias de vida, y que de paso Dios nos ofrece en eso que llamamos: Oración.

Pablo, así nos lo revela en la siguiente porción de una de sus cartas.

*"No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús."  
Filipenses 4:6-7. NVI*

Lo primero que nos dice es que la ansiedad, con su efecto inquietante y perturbador, puede ser drenada en la oración; y que, en lugar de dejarnos consumir por la preocupación y el afán, que acompaña a los momentos y etapas de presión en nuestras circunstancias, podemos soltar todo eso en la oración.

Esto viene de golpe a romper el concepto y la idea que hemos acuñado por largo tiempo respecto a la oración. Por lo general, hemos vivido pensando que la oración es solamente para los muy elevados, los que hacen sus vidas en las altas esferas de una espiritualidad fuera de serie. Pero lo que estamos viendo en este pasaje bíblico, es que la oración tiene visos más bien de una practicidad a la que no estamos acostumbrados.

La oración, entonces, no es asunto para los espirituales en grado superlativo, o para los monjes y aquellos que viven en una dimensión superior a la del individuo promedio. Al contrario, es el medio prescrito por Dios para ayudarnos en tiempos de luchas y adversidades, y como forma diaria y constante para drenar lo que nos aqueja, preocupa o ejerce presión sobre nuestro estado anímico y espiritual.

Por consiguiente, amigo(a), ¿quiere usted relajarse de tanta presión que le agobia? Pues aprenda a orar, ya no como actividad pesada y aburrida, ni como asunto místico y religioso, sino como una experiencia terapéutica que le permita descargarse de los efectos de las presiones de la vida.

Algo más que notamos en este pasaje paulino, es que la paz resulta al drenar nuestras emociones y afanes en la oración. Y tiene sentido, puesto que la paz nunca es resultado o producto de la total ausencia de conflictos y dificultades; por el contrario, la paz nace y germina de adentro hacia fuera, nunca inversamente.

¿Qué quiero decirle con esto? Pues que la paz surge del interior de la persona y alcanza su exterior; y que es un craso error ponerse a esperar que la paz venga como resultado de que las distintas circunstancias de vida y relaciones así lo deriven.

Y algo más, Pablo se refiere a "la paz de Dios". Esto añade mayor dimensión y significado a lo que estamos comentando, ya que se nos está ofreciendo la paz suprema, que es la que emana de Dios mismo. Esto debe llevarnos a la conclusión de

que cualquier clase o tipo de paz que logremos por nosotros mismos, o por resultado de cómo nos esté yendo en lo que a circunstancias se refiere, es solo una paz de corta duración, no duradera y no con la calidad necesaria.

Por consiguiente, prefiramos "la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento"; la paz que va más allá de la razón y los argumentos, la paz que viene del corazón de Dios a nuestro corazón.

Pedro hace también un aporte a este aspecto. En una de sus cartas nos aconseja:

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

*1 Pedro 5:7. NVI*

Me gusta mucho el término "depositar", porque nos da una idea clara de lo que consiste "drenar" las presiones en la oración. Es algo que nosotros mismos debemos hacer; nadie más puede hacerlo por y para nosotros. Es algo que tenemos y necesitamos aprender a hacer, por nuestro bien.

Lo triste y frustrante puede ser, en caso de negarnos a aprender a drenar nuestros asuntos en la oración, es que si no lo hacemos "en Cristo", terminaremos haciéndolo sobre otros, es decir, sobre quienes nos rodean, sobre nuestros seres amados.

Por mi propia experiencia, soy un convencido de que si no me dedico a drenar mis emociones conflictivas, miedos, dudas y demás turbulencia emocional en la oración, terminaré vomitando todo ello en las personas que me rodean o sobre los que más amo.

Por lo anterior, amigo(a), la oración no es una opción, ni una simple sugerencia, es en verdad: una necesidad diaria y hasta urgente. Y si queremos salir victoriosos en nuestra lucha con las presiones de la vida, y si pretendemos enfrentarlas "a la manera de Dios", comprometámonos entonces a drenar lo que nos dejan esas presiones en la cañería correcta: La oración.

## Permita que las presiones le conduzcan a la perseverancia, a la entereza de carácter y a la esperanza

A este respecto, Pablo escribió:

*"Y no solo esto, sino también en nuestros sufrimientos, porque sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza."*  
*Romanos 5:3-4. NVI*

Cualquiera diría con toda seguridad que las presiones y el sufrimiento solo nos dejan saldos negativos. Pero es todo lo contrario. Cuando vivimos las adversidades de la vida con actitud objetiva, provechosa y de fe, el resultado es un crecimiento moral y espiritual, que se manifiesta en estas tres virtudes cristianas: Perseverancia, Entereza de carácter y Esperanza.

Piénselo, amigo(a), ¿no es esto lo que se necesita para una vida estable y equilibrada, con salud emocional y paz? Efectivamente, es así. Quien goza de una actitud perseverante, ha logrado enfrentar la vida con carácter, y tiene esperanza. No importando los pronósticos en contra, ha llegado a un estado de vida que se puede calificar de óptimo. ¿Y no es eso justamente lo que usted quiere y busca con vehemencia?

Por tanto, si no cae usted en la impaciencia, la irritación y la pérdida de la fe; y si usted sabe aguardar en forma suficiente, verá que las presiones de la vida, cuando son enfrentadas a la manera de Dios, dejan este importante y valioso resultado en nosotros: Perseverancia, Entereza de Carácter y Esperanza.

Santiago, otro de los escritores neo-testamentarios, en consonancia con Pablo, también escribió lo siguiente:

*"...Considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas, pues ya saben que la prueba de su fe produce constancia. Y la constancia debe llevar a feliz término la obra, para que sean perfectos e íntegros, sin que les falte nada."*

*Santiago 1:2-4. NVI*

Las diversas presiones de la vida solo pueden considerarse una dicha, si traen como resultado el crecimiento y una actitud de constancia y de perseverancia.

Si no es así, solamente un masoquista podría atreverse a decir y a proponer que las pruebas son una dicha. ¡Las pruebas no son dicha en sí mismas... pero en su resultado ulterior, traen dicha consigo!

## **Pídale a Dios que le revele su gracia y perfeccione su poder en las debilidades que traen las presiones**

Pablo, que en mucho viene a ser un ejemplo del individuo en sus jornadas y peregrinajes de la fe, nos ofrece la siguiente vista sobre las contradictorias luchas de la fragilidad humana, en medio de las contrariedades y contradicciones de la vida. Leamos a continuación lo que él escribe a este respecto:

*"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. NVI*

¡Qué portentosa declaración!, ¿no es cierto? Me parece que pocos seres humanos estarían en condiciones como para hacer semejante afirmación.

A la vez, esto significa que sí es posible remontarse sobre las aflicciones y frustraciones de la vida, para encontrar el poder superior divino; y siendo éste derramado sobre la



imperfecta y débil humanidad, puede perfeccionarse y alcanzar un nivel en donde se puede vivir lo insufrible con la gracia de Dios. Esa gracia de Dios, a su vez, no solo fortalece, sino que provee una visión redimida y redentora de la vida, de sus circunstancias y hasta de la historia propia.

Una potente porción de las Escrituras, en el Nuevo Testamento, que se refiere a nuestra debilidad y a la ayuda que Dios, por su Espíritu, puede darnos, es la siguiente:

*"Así mismo, en nuestra debilidad el Espíritu acude a ayudarnos. No sabemos qué pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras."*

*Romanos 8:26. NVI*

Este pasaje, en ninguna manera nos habla de una ayuda superficial. Al contrario, la profundidad y significado de lo que en él leemos, va más allá de la comprensión y raciocinio humanos. Dios se hace tan evidente en nuestras penas, angustias, soledades y frustraciones, y en general en nuestros momentos bajo fuertes presiones, que Su Santo Espíritu, intercede por nosotros con gemidos indecibles. ¡Extraordinario, en verdad!

Esto de interceder por nosotros, es simplemente debido a las carencias y limitaciones humanas, sobre todo en la hora difícil de la prueba y la tribulación. Y viene a ser una magnífica noticia, saber que hay un Intercesor por nosotros de cara al Cielo; Alguien continuamente a nuestro favor, Alguien que no nos dejará ni un instante, y que nos auxiliará hasta llegar a la victoria final.

Por lo tanto, ante las presiones de la vida, pida usted a Dios que le revele su gracia y su poder, y que le llene de su Santo Espíritu, con los que seguramente podrá superar las presiones del momento presente y las que están por venir.

## **Rompa con el emocionalismo, el cual es combustible para malas decisiones**

Una clara vista de cómo el emocionalismo puede llevar a una persona a fluctuar entre conductas y decisiones, nos la ofrecen los siguientes pasajes en los Evangelios.

*"Aunque todos te abandonen —declaró Pedro—, yo jamás lo haré. Te aseguro —le contestó Jesús— que esta misma noche, antes de que cante el gallo, me negarás tres veces. Aunque tenga que morir contigo —insistió Pedro—, jamás te negaré."*

*Mateo 26:33-35. NVI*

*"Poco después se acercaron a Pedro los que estaban allí y le dijeron: Seguro que eres uno de ellos; se te nota por tu acento. Y comenzó a echarse maldiciones, y les juró: —¡A ese hombre ni lo conozco!*

*En ese instante cantó un gallo. Entonces Pedro se acordó de lo que Jesús había dicho: Antes de que cante el gallo, me negarás tres veces. Y saliendo de allí, lloró amargamente."*

*Mateo 26:73-75. NVI*

Como reza el adagio popular: "Nadie debe decir: de esta agua no beberé." Solamente la conducta emocional puede llevarnos a decir y proponer cosas que, en la realidad y en la práctica, no somos capaces de hacer o de cumplir.

Sin embargo, ¿no es cierto que con demasiada frecuencia nuestras emociones se tornan en combustible de alto octanaje y nos impulsan a actuaciones y decisiones irracionales, opuestas a la prudencia y a nuestra mejor intención? Ciertamente es así; por lo que la mucha emoción en nuestras decisiones y conducta, no es confiable.

Otro par de ejemplos de lo contradictoria que resulta la conducta emotiva, los presento a continuación.

*"Pero Jesús, dándose cuenta de que querían llevárselo a la fuerza y declararlo rey, se retiró de nuevo a la montaña él solo."*

*Juan 6:15. NVI*

*"Se levantaron, lo expulsaron del pueblo y lo llevaron hasta la cumbre de la colina sobre la que estaba construido el pueblo, para tirarlo por el precipicio. Pero él pasó Por en medio de ellos y se fue."*

*Lucas 4:29-30. NVI*

¡Extremos!, ¿no es cierto? Y extremos basados en la chispa de la emotividad humana: Los mismos que quisieron coronar a Jesús como rey, fueron los mismos que en otra ocasión quisieron despeñarle al precipicio. Y así fue hasta el final. Cristo fue crucificado, básicamente, porque la multitud que le recibió gozosa en su entrada a Jerusalén, pidió con la misma vehemencia que se le diera muerte de cruz.

Por lo anterior, es que conviene a todo individuo romper con el emocionalismo, si quiere ver cumplido su deseo y necesidad de superar las presiones que están a la orden del día, solo esperándole.

## **No se precipite, examine sus opciones**

Cuando estamos enfrentando grandes presiones, es el peor momento para decidir por qué camino tomar o qué opción escoger.

Dice el proverbio bíblico:

*"La necedad del hombre le hace perder el rumbo, y para colmo se irrita contra el Señor."*

*Proverbios 19:3. NVI*

Perder el rumbo, es lo que sucede cuando no sabemos escoger la mejor opción, o cuando nuestras decisiones no se ven enmarcadas en la prudencia y el discernimiento. Y tal como nos lo dice este proverbio, luego arremetemos contra Dios, en resentimiento. ¡Así de contradictorios somos los humanos!

Una pregunta estratégica en este orden de ideas, es: ¿Qué nos lleva a precipitarnos? Y las respuestas surgen de inmediato: urgencia por lo que queremos; no saber esperar por las confirmaciones necesarias en todo asunto importante; decidir con enojo, lo cual impide que veamos todo lo que hay que ver y considerar; no querer observar los riesgos; no querer

calcular los costos de una decisión... Y éstas son solo algunas de las causas de la conducta precipitada.

Esperar, además de ser un concepto bíblico de gran relevancia, también nos conviene. Y tiene que ver, no con la pasividad y el conformismo, sino con aguardar el tiempo y la situación oportunos y correctos, antes de decidir en algún asunto.

En la Biblia se exhorta con insistencia a que tengamos paciencia, que esperemos en el Señor; y se nos indica que las cosas son buenas, precisamente, en el tiempo correcto. Así lo reclama la sabiduría del libro de Eclesiastés:

*"Dios hizo todo hermoso en su momento..."  
(Eclesiastés 3:11. NVI)*

Por otro lado, en cuanto a la validez de saber medir nuestras opciones antes de volcarnos a la acción, el Señor Jesucristo dijo:

*"Supongamos que alguno de ustedes quiere construir una torre. ¿Acaso no se sienta primero a calcular el costo, para ver si tiene suficiente dinero para terminarla? Si echa los cimientos y no puede terminarla, todos los que la vean comenzarán a burlarse de él, y dirán: Este hombre ya no pudo terminar lo que comenzó a construir."  
Lucas 14:28-30. NVI*

Definitivamente, el contexto de esta palabra tiene que ver con escogencias y decisiones; y con severidad nos indica lo que acontece, a quien no sabe examinar sus opciones antes de irse a la acción.

Querido amigo(a), que no le pase esto a usted. La decisión prudente es su mejor opción; está en su voluntad optar por ella, ino lo olvide!

## **Conózcase a sí mismo**

Como ya se ha dicho, las presiones de la vida extraen el verdadero yo de cada cual. Y si hay algo seguro, es que en los

momentos de gran presión lograremos ver y conocer facetas de nosotros que no conocíamos y que ni siquiera imaginábamos que estaban allí. Por consiguiente, procuremos aprender de lo que vemos en nosotros en esas situaciones.

Santiago, el autor neo-testamentario, habla acerca de la necesaria atención a lo que vemos en nosotros. Dice así:

*"...Así se engañan ustedes mismos ...es como el que se mira el rostro en un espejo y, después de mirarse, se va y se olvida en seguida de cómo es."*

*Santiago 1:22-24. NVI*

Santiago parece estar haciendo referencia a la tendencia humana de olvidar sus rasgos verdaderos y reales, como forma evasiva de actuación. Y no se está refiriendo a lo estrictamente físico, sino a lo moral y a lo conductual. Con ello nos exhorta a procurar no caer en esta equivocación de actitud, ya que traerá sobre nosotros pesar y mala cosecha.

Por lo anterior, debemos aprender a conocernos en medio de la prueba y bajo la presión, y tratar honesta y sinceramente de discernir lo que vemos en nosotros. Huir de las verdades esenciales que la vida nos revela, es no saber vivir...

Uno de los más importantes personajes de la Biblia, el profeta Isaías, exclamó después de haberse visto a sí mismo:

*"...¡Ay de mí, que estoy perdido! Soy un hombre de labios impuros y vivo en medio de un pueblo de labios blasfemos..."*

*Isaías 6:5. NVI*

Lo anterior nos grita cuán importante y crucial es que sepamos ver de nosotros mismos, lo que hay en verdad, sin engaños, y sin las escapadas a la auto-justificación que con frecuencia hacemos. Este magnífico profeta logró, curiosamente, después de haber visto en visión al Dios Eterno, verse también a sí mismo. Y sinceramente, no creo que el Señor le habría encomendado misión alguna, sin haber cumplido él este importante requisito de tener que descubrirse a sí mismo.

De igual modo puede suceder a usted, mi amigo(a), de lograr lo que estamos diciendo. Si llega a conocer más de sí

mismo, sobre todo en los momentos de mayor presión, con ello estará, de paso, preparándose para triunfos y victorias superlativas.

## Capítulo 5

# Una decisión a tomar: ¿Tomará usted el control, o lo cederá a las presiones?

*"Cuando llegamos a Macedonia, nuestro cuerpo no tuvo ningún descanso, sino que nos vimos acosados por todas partes; conflictos por fuera, temores por dentro."*

*2 Corintios 7:5. NVI*

"Acosados por todas partes..." Esta puede ser la triste sentencia de quién se deje dominar por las presiones. Éstas, como podemos ver en el pasaje citado, tienden a desparramarse por las tres esferas primordiales de la vida humana: La mente y la persona interior, sus circunstancias o todo lo que está alrededor, y la condición física del individuo.

Por lo anterior, es necesario decidir de una buena vez quién estará a cargo y al control. Obviamente, lo aconsejable es que usted gobierne las presiones, y no ellas a usted. Pero en la práctica, no se crea que fácilmente esta elección se determina y resuelve.

No obstante, y por difícil y desafiante que resulte lo anterior, a continuación le ofrezco algunas decisiones básicas que usted debe tomar con relación a las presiones.

## **Decisiones básicas individuales sobre las presiones**

### **Que las presiones no le hagan hablar con amargura**

Es casi inevitable la tentación de desbordarse en amargura, cuando se está bajo el fuego de la presión. A continuación, el caso de Job; un sufriente hombre de la historia bíblica, quién atónito ante acontecimientos inexplicables que lo

dejaron abrumado, profirió las siguientes quejas sobre su vida, con gran amargura.

*"Que perezca el día en que fui concebido Y la noche en que se anunció: ¡Ha nacido un niño! Que ese día se vuelva oscuridad; Que Dios en lo alto no lo tome en cuenta; Que no brille en él ninguna luz. Que las tinieblas y las más pesadas sombras vuelvan a reclamarlo; Que una nube lo cubra con su sombra; Que la oscuridad domine su esplendor. Que densas tinieblas caigan sobre esa noche; Que no sea contada entre los días del año, Ni registrada en ninguno de los meses. Que permanezca estéril esa noche; Que no haya en ella gritos de alegría. Que maldigan ese día los que profieren maldiciones, Los expertos en provocar a Leviatán. Que oscurezcan sus estrellas matutinas; Que en vano esperen la luz del día, Y que no vean los primeros rayos de la aurora. Pues no cerró el vientre de mi madre Ni evitó que mis ojos vieran tanta miseria. ¿Por qué no morí al momento de nacer? ¿Por qué no morí cuando salí del vientre? ¿Por qué hubo rodillas que me recibieran, Y pechos que me amamantaran? Ahora estaría yo descansando en paz..."*

*Job 3:1-13 NVI*

No crea amigo(a) que estamos leyendo lírica y poesía inspirada. Por el contrario, estamos ante el cuadro del dolor y la aflicción; estamos ante la situación de un hombre totalmente desmoronado por presiones inimaginables por él, antes que su tragedia sucediera.

Pero como es fácil suponer, no hay mayor sentido y propósito en simplemente dejar desfallecer el ánimo y echarse sobre la corriente de la fatalidad y la amargura. Por ello, precisamente, tenemos que hacer acopio de nuestros recursos a nivel del alma, y sobre todo, con la ayuda de Dios, tratar de ponernos de pie para continuar con la vida, sin que importe cuán dura haya sido la tragedia o el fracaso experimentado.

Volviendo a Job, fue tal la forma de su queja por la vida y sus circunstancias, que sus amigos le dieron como respuesta, la siguiente.



*"Tal vez no puedas aguantar que alguien se atreva a decirte algo, Pero, ¿quién podría contener las palabras? Tú, que impartías instrucción a las multitudes Y fortalecías las manos decaídas; Tú, que con tus palabras sostenías a los que tropezaban Y fortalecías las rodillas que flaqueaban; ¡Ahora que afrontas las calamidades, no las resistes! ¡Te ves golpeado y te desanimas! ¿No debieras confiar en que temes a Dios Y en que tu conducta es intachable?"*

*Job 4:2-6 NVI*

El reclamo y la exhortación de ellos, era precisamente por el asombro que causaba el hecho de que alguien admirado por la forma como impartía sabiduría y consejo a los demás, por como sabía dar aliento al abatido, ahora estaba, frente a la mirada asombrada de sus amigos, hecho añicos y desmoronado totalmente.

Evidentemente, el hablar con amargura no ayuda en lo más mínimo. Y tenemos que decírnoslo en el tono más exigente e imperativo, si es que queremos enfrentar las presiones de la vida de manera constructiva y objetiva.

Por tanto, amigo(a), fuércese a renunciar al hablar desmesurado en cuanto a sí mismo(a), sus circunstancias, su historia y los acontecimientos negativos que le hayan sucedido. Haciendo esto, se estará ahorrando significativas dosis de desesperanza y pesimismo generalizado.

Créame que he visto a personas constituirse en su mayor enemigo, aun sobre sus conflictos y adversidades, por haberse abandonado en el pozo de la amargura y la total renunciación a la fe y la esperanza. La verdad es que siempre habrá alguna salida o tabla de salvación ante los acontecimientos negativos de la vida.

Así que ¡ánimo! Y a levantarse, ¡y continuar!

## **Que las presiones no le vuelvan irritable y ultrasensible**

Es fácil también —sin darse cuenta de ello— ir tornándose poco a poco, en una persona difícil, irritable, cuya conducta no sea más que una reacción continua y en cadena ante lo que

afecta y causa dolor. Es como tener una reacción alérgica a algo que se ha comido o bebido, o a algo a lo que se ha estado expuesto. Pues, asimismo es la reactividad del alma.

Un relato bíblico que pone en evidencia lo anterior se encuentra en el evangelio de Marcos 10:41. A continuación su lectura:

*"Los otros diez, al oír la conversación, se indignaron contra Jacobo y Juan."  
Marcos 10:41. NVI*

Para comprender lo que hubo detrás de esta reacción irritada de los diez, contra estos dos apóstoles, demos lectura a los versículos anteriores, del 32 al 37, que ofrecen el tras-telón en los sucesos expresados en este relato.

*"Iban de camino subiendo a Jerusalén, y Jesús se les adelantó. Los discípulos estaban asombrados, y los otros que venían detrás tenían miedo. De nuevo tomó aparte a los doce y comenzó a decirles lo que le iba a suceder: Ahora vamos rumbo a Jerusalén, y el Hijo del Hombre será entregado a los jefes de los sacerdotes y a los maestros de la ley. Ellos lo condenarán a muerte y lo entregarán a los gentiles. Se burlarán de él, le escupirán, lo azotarán y lo matarán. Pero a los tres días resucitará. Se le acercaron Jacobo y Juan, hijos de Zebedeo. —Maestro —le dijeron—, queremos que nos concedas lo que te vamos a pedir. —¿Qué quieren que haga por ustedes? —Concédenos que en tu glorioso reino uno de nosotros se siente a tu derecha y el otro a tu izquierda."  
Marcos 10:32-37. NVI*

Según estas lecturas, era el miedo, la perplejidad y la incertidumbre, las condiciones emocionales que llevaron a estos dos discípulos a presentar tal solicitud.

Probablemente, en más de una ocasión habremos oído explicaciones sobre este suceso, proponiendo que fue el orgullo, lo que llevó a estos dos a pedir semejante cosa. Sin embargo, por la simple lectura y breve análisis del pasaje,

puede verse con toda claridad que no fue el orgullo, sino el deseo ferviente de no quedar a solas y en orfandad, en cuanto a la presencia y compañía de Jesús, lo que provocó esta petición.

Y vale la pena incluir como parte de esta reflexión, que Jacobo y Juan resultaron más transparentes, honestos y sinceros que los diez, al expresar sus miedos en esa petición. Los demás, optaron por la reacción neurótica al temor de perder a su maestro, y descargaron miedos y frustración sobre aquellos dos. Muchas personas prefieren bifurcar la verdad de sus miedos e inseguridades, hacia actitudes inquisidoras y cuestionadoras de los demás, en vez de enfrentar honestamente lo que están sintiendo.

Interesante, ¿no es cierto? Y nos revela, de paso, cuán diferente y contrastante puede ser la respuesta de varias personas al mismo hecho. En este caso, dos de ellos transparentaron sus verdaderos sentimientos y emociones, mientras que el resto de los doce prefirieron desbordar los mismos sentimientos de inseguridad y confusión en reacción alérgica y ultrasensible con los que habían hablado.

¿Y usted? —le hago la pregunta— ¿Cómo suele responder y reaccionar ante lo que le duele y afecta? ¿Suele descargar ese peso sobre los demás? ¿Es proclive a hacer pagar a los que le rodean por sus miedos y frustraciones? Si la respuesta es afirmativa, entonces deberá comprometerse a promover una mejor manera de responder a la vida y a las circunstancias. No es justo que sean los demás quienes tengan que padecer y sufrir lo que a usted le está pasando.

## **Que las presiones no le hundan en las dudas**

Si hay cosa segura, es que las presiones nos llevan a las dudas. No se trata de ser santo o pecador; los humanos, simplemente, ante lo que no podemos entender y resolver, nos tornamos víctimas de las dudas y nos hundimos en ellas, bajo el peso agobiante de lo que estamos pasando.

Un caso que deberá convencernos de lo que se está proponiendo aquí, es el de Juan el bautista, quien se constituyó en el descubridor —por decirlo así— de Jesucristo, en su calidad de Salvador del mundo. Pero después, y bajo el peso de enormes presiones, vio desmoronarse su convicción, respecto a lo que antes afirmó sobre Jesucristo.

Mejor sigamos el relato que con toda precisión nos lo demuestra.

*"Al día siguiente Juan vio a Jesús que se acercaba a él, y dijo: "¡Aquí tienen al cordero de Dios, que quita el pecado del mundo! De este hablaba yo cuando dije: "Después de mí viene un hombre que es superior a mí. Porque existía antes que yo."*

*Juan 1:29-30 NVI*

Tiempo después, Juan estaba en la cárcel, y al enterarse de lo que Cristo estaba haciendo, envió a sus discípulos a que le preguntaran:

*"-¿Eres tú el que ha de venir, o debemos esperar a otro?"*

*Mateo 11:2-3 NVI*

Como queda sobradamente comprobado, al momento de la prueba y de las grandes presiones -como es el caso y situación de El Bautista, en la cárcel- las convicciones se hacen pedazos y quedamos a merced de las dudas, las cuales nos llevan al cieno de la conjetura y la especulación sobre asuntos y personas, de las cuales antes estábamos seguros y convencidos.

Amigo(a), es verdaderamente crucial el tener que extraer las convicciones de donde estén refundidas, y luchar por no perder aquello que ha sido nuestro asidero. Y aunque es obvio en la persona de El Bautista, que en esto hasta el mejor puede fallar, debemos hacer lo imposible por mantener a flota la fe y convicciones, sin importar el peso que ejercen las presiones de la vida y las cambiantes circunstancias que a todos nos toca vivir.

## **Que las presiones no le lleven a apreciaciones e interpretaciones equivocadas**

Las presiones pueden nublar nuestro discernimiento. Esta es una triste realidad humana. Y no son pocos los que han mutado su percepción de la vida y relaciones, producto de las tensiones de un momento crucial. A continuación, un ejemplo de cómo esto puede sucedernos.

*"Desde entonces comenzó Jesús a advertir a sus discípulos que tenía que ir a Jerusalén y sufrir muchas cosas a manos de los ancianos, de los jefes de los sacerdotes y de los maestros de la ley, y que era necesario que lo mataran y que al tercer día resucitara.*

*Pedro lo llevó aparte y comenzó a reprenderlo: —iDe ninguna manera, Señor! ¡Esto no te sucederá jamás! Jesús se volvió y le dijo a Pedro: —iAléjate de mí, Satanás! Quieres hacerme tropezar; no piensas en las cosas de Dios sino en las de los hombres."*

*Mateo 16:21-23 NVI*

¡Como pueden variar nuestras percepciones, opiniones y actuaciones bajo el peso de las presiones! A este respecto, nadie está exento. A todos nos toca, alguna vez, ver el deslizamiento y la avalancha de nuestro discernimiento cuando éste se hace pedazos ante la presión.

Percepción equivocada, consejo equivocado, reprensión equivocada. Así de mal dibujó Pedro, en ese momento, su actitud y relación para con Jesús. Y de igual modo le sucederá a usted y a mí, si descuidamos nuestra capacidad de percepción e interpretación de la vida y sus acontecimientos, si nos dejamos invadir por miedos e incertidumbre, como sucedió exactamente con este apóstol de Jesucristo.

En conclusión: Ante las presiones de la vida, hay decisiones primarias y cruciales que todos debemos asumir. Esas decisiones básicas tienen que ver, y así decidirán quién estará al control: ¿Las presiones sobre nosotros, o nosotros sobre ellas?

Las decisiones a tomar, por consiguiente, son:

- Que las presiones no le hagan hablar con amargura.
- Que las presiones no le vuelvan irritable y ultrasensible.
- Que las presiones no le hundan en las dudas.
- Que las presiones no le lleven a apreciaciones e interpretaciones equivocadas.

## Conclusión

# Beneficios de las presiones de la vida

Concluyo este libro con una pequeña lista de beneficios que nos dejan las presiones; por supuesto, podremos experimentarlos únicamente si estamos dispuestos a buscarlos, descubrirlos y aprovecharlos.

Esos beneficios, son:

- Te revelan verdades desconocidas hasta ese momento, sobre tu verdadero yo y tu verdadera manera de ser.
- Te hacen conocerte mejor. Y eso es crecimiento.
- Te llevan a conocer y reconocer tus tendencias y proclividades.
- Fortalecen tu carácter y maduran tu persona.
- Te hacen acercarte a Dios.
- Te llevan a conocer mejor a los demás.
- Te llevan a comprender mejor a los demás.
- Mejoran tu vida de oración.
- Te acercan a la Palabra de Dios.
- Te hacen depender y confiar más en Dios.
- Tratan con tu orgullo.
- Te enseñan paciencia.
- Te hacen discernir las artimañas del maligno.
- Te hacen conocer mejor tus virtudes y fortalezas.
- Te hacen conocer mejor tus defectos y debilidades.
- Te llevan a aprender a pelear tus batallas "en el Señor".

Finalizo, poniendo en alto, dos de las más grandiosas expresiones de Pablo, maestro y apóstol de la fe cristiana:

*"No es que ya lo haya conseguido todo, o que ya sea perfecto. Sin embargo, sigo adelante esperando alcanzar aquello para lo cual Cristo me alcanzó a mí. Hermanos, no pienso que yo mismo lo haya logrado ya. Más bien, una cosa hago: olvidando lo que queda*

*atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante, sigo avanzando hacia la meta para ganar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús.”*  
*(Filipenses 3:12-14. NVI)*

*“No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”*  
*Filipenses 4:11-13. NVI*

**Las presiones de la vida pueden ser beneficiosas, ya que:**

- ***Te revelan verdades desconocidas hasta ese momento, sobre tu verdadero yo y tu verdadera manera de ser.***
- ***Te hacen conocerte mejor. Y eso es crecimiento.***
- ***Te llevan a conocer y reconocer tus tendencias y proclividades.***
- ***Fortalecen tu carácter y maduran tu persona.***
- ***Te hacen acercarte a Dios.***
- ***Te llevan a conocer mejor a los demás.***
- ***Te llevan a comprender mejor a los demás.***
- ***Mejoran tu vida de oración.***
- ***Te acercan a la Palabra de Dios.***
- ***Te hacen depender y confiar más en Dios.***
- ***Tratan con tu orgullo.***
- ***Te enseñan paciencia.***
- ***Te hacen discernir las artimañas del maligno.***
- ***Te hacen conocer mejor tus virtudes y fortalezas.***
- ***Te hacen conocer mejor tus defectos y debilidades.***
- ***Te llevan a aprender a pelear tus batallas "en el Señor".***





**[www.ccipublicaciones.org](http://www.ccipublicaciones.org)**

Correo-e: [ccipublicaciones@ccihonduras.org](mailto:ccipublicaciones@ccihonduras.org)

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

**Centro Cristiano Internacional**

Residencial El Trapiche, Boulevard Suyapa

Tegucigalpa, Honduras, Centro América