

8. EL PROBLEMA DE LA ANSIEDAD

21 de febrero de 2015

Estudio de la Semana: Mateo 6:25-34

Pr. Bernardo Ferreira Ignacio Júnior

TEXTO BÁSICO

“Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa?”. (Mt 6:25, NVI)

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es parte de nuestra vida diaria, como una característica inherente del ser humano. Las personas ansían por la seguridad psíquica y por una sensación de bienestar en un mundo conturbado como el nuestro. Sin embargo, para no encontrar eso, comienzan a sufrir de algún tipo de problema relacionado con la sensación de alerta constante. Este estado de ansiedad es provocado por la percepción de una posible amenaza que pueda existir en el futuro, relacionada con un peligro abstracto o desconocido.¹

Las preocupaciones económicas ocupan, vía de regla, el primer lugar. El agricultor se preocupa con el tiempo y los precios de sus productos; el trabajador asalariado, con la posibilidad de perder su empleo; el empresario teme sus competidores comerciales en la lucha por una fracción del mercado. Incluso los cristianos, que profesan confiar en Dios, sucumben a la preocupación con los problemas diarios. En este escenario, no sólo la ansiedad cotidiana, sino también los trastornos de ansiedad encuentran un terreno fértil para proliferar.

Jesús enseñó una mejor manera de vivir. En nuestro pasaje de estudio de esta semana, él declaró que la preocupación es innecesaria e ineficaz. Dios es un Padre amoroso y, como tal, cuida de las necesidades de sus hijos.

ENTENDIENDO LA ANSIEDAD

La cuestión de la ansiedad debe ser vista desde dos aspectos: el normal y el patológico. Hay un nivel de ansiedad considerado normal y positivo. Son reacciones propias de la personalidad y su presencia no representa ningún estado excepcional de la persona, por el contrario, son parte del funcionamiento natural de cada uno, porque actúa como una fuerza motivadora de todas las conductas y comportamientos de las personas. Este tipo de ansiedad hace que el individuo busque las cosas, mueve la vida de las personas, las deja alertas.

No obstante, existe un límite. Y cuando este límite es sobrepasado, la ansiedad pasa a ser extremadamente perjudicial al individuo. Su efecto pasa a ser limitador, porque la mente y el cuerpo de la persona son sobrecargados con un conjunto de reacciones que a menudo se llama “estrés”, y la ansiedad, en su aspecto normal, deja de ser estimulante y se convierte en un mecanismo de bloqueo de muchas acciones importantes en la vida de cualquier individuo.

¹ GERZON, Robert. *Encontrar la serenidad en la era de la ansiedad*. Barcelona: Kairós, 1997, p. 28.

Jesús trató este tema, por ser un completo conocedor del funcionamiento del alma humana. Él identificó y denunció este estado excesivo de ansiedad, de expectativa agonizante con respecto a un futuro incierto que tortura a muchas personas. Demostró, a través de eximias comparaciones, las plenas verdades del Evangelio, que son capaces de cubrir todos los aspectos de la vida humana, despertando la conciencia para las cuestiones que a menudo pasan desapercibidas por la mayoría que vive masacrada por un estilo de vida que le destruye gradualmente.

No obstante, hay en el ámbito evangélico una actitud prejuiciosa e ignorante acerca de los trastornos que acometen la mente humana. Cuando se trata del cuerpo físico, algo como un resfriado o un dolor de cabeza intenso, todos están de acuerdo con la asistencia médica y hasta se auto-medican con la esperanza de ver el cuadro mejorar. Sin embargo, cuando se trata de los males de la mente, no raramente los cristianos demuestran resistencia a cualquier tipo de tratamiento médico o psicológico.

Esta reflexión es necesaria para que los discípulos de Cristo sean conscientes de que hay ciertos tipos de ansiedad que son de hecho enfermedades, con síntomas definidos y tratamiento medicamentoso y/o psicoterápico. Por tanto, en estos casos, es necesario buscar ayuda profesional, que no indica una actitud que demuestra falta de fe, como algunos afirman, porque se trata de un cuadro patológico que no se resolverá sólo con consejos de “estímulo” y “motivación”, y, aunque se sepa que el Señor es poderoso para curar cualquier tipo de enfermedad, no significa que debemos ignorar la intervención terapéutica disponible actualmente.

ANSIEDAD Y MAMÓN

La palabra “**por tanto**”, al inicio del versículo 25, muestra que existe una conexión con la sección anterior (vv. 19-24). Jesús acabara de advertir sobre la locura de acumular bienes materiales en esta vida. Es mejor, dijo, hacer tesoros en el cielo (vv. 19-20). Él terminó sus observaciones con una advertencia contra el intento de servir a Dios y a Mamón, ya que esto es imposible. Sus discípulos, por tanto, no deben actuar como si los bienes materiales fuesen la esencia de la vida terrenal (v. 25).

Jesús había estado hablando antes sobre el hecho de que no se puede servir a dos señores y con ello expone el conflicto entre Dios y Mamón, que representa las riquezas o, más precisamente, el apego a esta, el poseer, el tener, el poder de compra, de adquisición, de acumulación, de tener sobejando, semejante al rico insensato de la parábola que engañó a sí mismo pensando que la folga de su alma estaría en el hecho de que sus graneros estaban llenos (Lc 12:16-21). Esto es servir a Mamón, una especie de dios de la acumulación de riqueza, que produce una falsa sensación de seguridad por creer que cuando hubiere aprieto, habrá socorro a causa de lo que está almacenado en los “graneros”.

Así, hay muchos que no consiguen servir al Dios vivo porque su corazón se inundó de Mamón, que los seduce, engaña y domina, dejándoles en un estado de esclavitud en el cual padecen, perdiendo el sueño, la alegría, la paz, por miedo de la

mañana y, así, pierden la vida, la familia, la iglesia, por estar agotados con muchas cosas. La presencia de este estado de ansiedad impide que el ser humano de experimentar el cuidado del Señor.

El hecho es que los que están esclavizados por las posesiones materiales y deseo de acumular bienes de fortuna van a vivir una vida en la que el retener es la práctica diaria, porque en ese corazón enfermo habita el temor constante de perder todo lo que construyó o conquistó. Para estos, está fuera de la cuestión cualquier actitud de partilla, donación o solidaridad, en la medida en que los que así viven son movidos por lo que les pueda traer algún tipo de beneficio para acumular más y más. Estos son personas que “tienen más de lo que deberían tener, y a menudo están convencidos de que no tienen el suficiente”, como dijo cierto compositor, ya que su corazón está dominado por Mamón y todo lo que hacen es buscar excusas para justificar su actitud avarienta y egoísta.

UN PESO QUE NO NECESITAMOS CARGAR

La ansiedad de estas cosas de la vida es una carga que definitivamente no necesitamos cargar. Jesús es firme, al decir: **“No se preocupen por su vida”** (v. 25, NVI). Esto no quiere decir que no debemos pensar en los bienes materiales, sino que no debemos vivir preocupados con eso. No es la previsión normal y prudente que es propia del ser humano lo que Jesús prohíbe aquí; es la preocupación. Jesús no aboga aquí una actitud descuidada; lo que prohíbe es el cuidado temeroso y paralizador que se quita toda la alegría de la vida, es decir, el angustiarse por el día de mañana antes de que sepa lo que traerá.²

Según una investigación sobre la ansiedad, sólo el 8% de las cosas que dejan las personas ansiosas son motivos legítimos de preocupación. El otro 92% es imaginario, nunca suceden o se refieren a cuestiones ajenas a la voluntad de las personas.³ Para muchos de los que oyeron las palabras de Jesús, lo suficiente para comer, beber y vestir podría ser una fuente constante de ansiedad. Sin embargo, él les dijo para no preocuparse por esas cosas. Al decir que la vida es más importante que el alimento; y el cuerpo más que el vestido, Jesús señala un propósito más elevado de nuestra existencia. Si Dios nos dio la vida, seguro que podemos confiar en que Él nos dará el alimento que necesitamos para nuestro sustento. Si Dios nos dio el cuerpo, seguro que podemos confiar en que Él nos dará la ropa para vestirlo.⁴

Entonces, Jesús apunta al valor de la vida, que va más allá del alimento y del cuerpo, que va más allá de la vestimenta, usando dos ejemplos de la naturaleza, para mostrar que Dios cuida de sus criaturas.

En el versículo 26, el Señor hace uso de un método rabínico, haciendo una comparación del menor para el mayor. Las aves eran consideradas por los comerciantes judíos un producto de poco valor (Mt 10:29), porque eran común y prolíficas. Aunque los seres humanos, en la búsqueda de la supervivencia, tengan

² BARCLAY, William. *Comentario al Nuevo Testamento*. Barcelona: Editorial Clie, 2008, p. 72.

³ WIERSBE, Warren W. *Comentario bíblico expositivo: Novo Testamento*, v. 2. Santo André, SP: Geográfica editora, 2006, p. 124-125.

⁴ BARCLAY, William. *Op. cit.*, p. 72.

que sembrar, cosechar y almacenar en graneros, las aves no necesitan que hacer nada de eso. Ellas son alimentadas y mantenidas vivas por el Creador. Entonces, si Dios cuida de las aves, que son criaturas inferiores, sin duda alimentará a sus hijos, que fueron creados a su imagen y semejanza. ¿Aquél que da el mayor - el cuerpo y la vida - no sería capaz de cuidar también del menor?

En el versículo 27, Jesús pasa a demostrar que la preocupación es inútil en cualquier caso. Él ilustra eso haciendo referencia a la duración de la vida. El codo es una medida de longitud que fue utilizada por muchas civilizaciones antiguas. Era basado en la longitud del antebrazo, de la punta del dedo medio hasta el codo (unos 45 cm).⁵ Aunque este versículo admita dos sentidos, el sentido más probable es que Jesús quiso decir que ninguna persona, por más que se preocupe, puede añadir una hora a su vida.⁶ Por el contrario, hoy sabemos que la preocupación excesiva y el estrés no sólo empeoran la calidad sino que también reducen la vida de una persona. La ansiedad crónica, además de inútil, enferma – física y emocionalmente – y envejece.⁷

La segunda ilustración de la naturaleza, utilizada por Jesús, dice respecto al cuidado de Dios al proveer ropa para cubrir nuestro cuerpo. Él dijo: **“Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan”** (v. 28). “Considerad” implica un estudio a fondo. “Lirios” pueden hacer referencia aquí a una variedad de flores. Puesto que son “del campo”, son probablemente las flores silvestres que no fueron cultivadas por el hombre y crecieron por sí solas. Estas flores, dijo Jesús, **“no trabajan, ni hilan”** (v. 28). Trabajar trae el sentido de “fatiga”, es decir, el trabajo duro, hasta el punto de agotarse. Hilar, o tejer, es la actividad principal de los involucrados en la producción de vestuario. Sin embargo, las flores no hacen nada de eso. Simplemente crecen. No obstante, Jesús dijo que **“ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos”** (v. 29). Luego concluye: **“Así que, si Dios así viste a todo lo que crece en el campo..., con mucha más razón cuidará de ustedes”** (v. 30, PDT).

El argumento del menor para el mayor es impresionante. Si Dios toma providencia a favor de la hierba que es de corta duración, sin duda él proveerá en favor de sus hijos, cuyo destino es la gloria eterna. Si Dios adorna las flores silvestres con ropas tan hermosas, entonces sin duda Él vestirá a sus hijos con la ropa que necesitan. La mayor acusación contra la ansiedad por el alimento y la ropa no es que ella sea innecesaria e inútil, pero que es mala, porque refleja falta de fe en Dios. Es por eso que Jesús llamó a sus seguidores preocupados **“hombres de poca fe”** (v. 30).⁸

Jesús nos recuerda del amor infinito de un Padre que nos ama y conoce nuestras necesidades, de manera que ser acometido por los procesos ansiosos

⁵ KASCHEL, Werner; ZIMMER, Rudi. *Dicionário da Bíblia Almeida*. 2. ed. Barueri, SP: Sociedade Bíblica do Brasil, 1999, p. 79.

⁶ BARCLAY, William. *Op. cit.*, p. 72.

⁷ CÉSAR, Elben M. Lenz (org.). *Devocionais para todas as estações: meditações diárias*. 2. ed. Viçosa: Ultimato, 2009, p. 72.

⁸ STAGG, Frank. Mateus. In: CLIFTON, Allen (Ed.). *Comentário bíblico Broadman: Novo Testamento*, v. 8. 3. ed. Rio de Janeiro: JUERP, 1986, p. 155.

citados en el texto es una fuerte señal de debilidad en la fe. Y esto porque la persona que es dominada por la ansiedad teme el futuro, el día de mañana, con respecto al cual Jesús dijo que uno no debe ocuparse de este tiempo que aún no ha llegado, pero vivir cada día, cosechando lo que cada día ofrece y haciendo frente al mal que nos rodea diariamente.

La raíz de la ansiedad, entonces, es la incredulidad. Si confiamos en Dios para nuestra salvación eterna, ¿por qué no confiar en que va a proporcionar el alimento y la ropa que necesitamos? Dudar de su provisión diaria es lo mismo que cuestionar su integridad. Recuerde: la fe y la preocupación son polos opuestos.

Jesús concluye su lección diciendo: **“Así que no se preocupen”** (v. 31, NVI). El tiempo del verbo trae la siguiente idea: “No comiencen a sentirse ansiosos”. Jesús exhortó a sus oyentes a ni mismo dar lugar a ese estado de ánimo. Las tres cuestiones del versículo 31 son las mismas encontradas anteriormente (v. 25): **“¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?”**. A la luz del cuidado de Dios, de la que habló Jesús, estas preguntas son irrelevantes. Ellas también son una ofensa para el Padre, que se ha comprometido a proporcionar estas cosas a sus hijos.⁹

Jesús, entonces, presenta dos argumentos fundamentales contra la ansiedad. En primer lugar, la ansiedad, dice, es característica de los paganos, y no de los que saben cómo es Dios, **“porque los gentiles buscan todas estas cosas”** (v. 32). Si usted vive preocupado por las cosas materiales, entonces usted es un pagano, no un cristiano. La segunda razón por la que la preocupación es inaceptable es porque nuestro Padre celestial sabe todo lo que necesitamos (v. 32). Sí, nuestro Padre **“sabe exactamente lo que necesitamos, incluso antes de que se lo pidamos”** (v. 8, NTV). Necesitamos, por supuesto, de aquellas cosas esenciales a la vida, no los lujos que la sociedad quiere imponer a nosotros.

Infelizmente, algunos cristianos adoptan una perspectiva pagana de la vida. Ellos confían en Cristo para la salvación eterna, pero viven su vida cotidiana como si eso no hiciera ninguna diferencia. Establecen normas y prioridades mundanas. Viven una vida espiritualmente pobre y no se dan cuenta de que Cristo ofrece vida transformada en la tierra, así como en el cielo.

EL REMEDIO PARA LA ANSIEDAD

Finalmente, Jesús pasa a presentar dos maneras en que se puede derrotar la ansiedad. El primer remedio para sanar la ansiedad es concentrarse sobre todo en la búsqueda del **“reino de Dios y su justicia”** (v. 33). Buscar el reino de Dios y hacer la voluntad de Dios es lo mismo (v. 10). El concentrar en hacer, y en aceptar, la voluntad de Dios es la manera de derrotar la ansiedad. La búsqueda del reino de Dios y su justicia debe ser el foco de la vida del discípulo. Este reino significa el reinado de Dios sobre el ser, y cuando este se establece sobre alguien trae la justicia, es decir, ajusta, pone la casa en orden, deje todo en su lugar.

⁹ GOMES, Daniel Miranda. Confiando como povo de Deus. In: SOMMER, Jonas (Org.). Tradição e sabedoria: conselhos para uma vida sábia. *Estudos bíblicos para a escola sabatina*. Curitiba: CBSDB, 2012, pp. 184-185.

Muchos han distorsionado ese texto, sugiriendo que si las personas buscaran el reino de Dios y su justicia, entonces Él proveerá la abundancia material, todo lo que pidan. Obviamente, ellos ignoran el énfasis de este pasaje. Observe que la promesa de Jesús, al final del versículo 33, es que Dios proveerá las necesidades básicas a nuestra existencia y no nuestros deseos por cosas superfluas.

En segundo lugar, Jesús dice que podemos derrotar la ansiedad cuando adquirimos el arte de vivir un día a la vez (v. 34). Los judíos tenían un dicho: “No te preocupes por los males del mañana, porque no sabes lo que traerá el día de hoy. Tal vez mañana no estés vivo, y te habrás preocupado por un mundo que ya no será tuyo”. Si viviéramos cada día como viene, si cumpliéramos cada tarea como se nos presenta, entonces la suma de todos los días no podría ser sino buena. Jesús nos aconseja que atendamos a las demandas de cada día según nos vayan llegando, sin preocuparnos acerca del futuro desconocido y de cosas que a lo mejor no suceden nunca.¹⁰

Pablo también enseña otra manera para deshacerse de la ansiedad. En su carta a los Filipenses, él dice que no debemos preocuparnos con nada (FI 4:6). En seguida recomienda que todo sea derramado ante el Señor en “**oración y ruego, con acción de gracias**”. Cuando él dice “todo” es todo mismo, lo que es bueno y malo, puro e impuro, toda la verdad del ser abierta en el cuarto secreto de oración. Esta actitud trae la seguridad de que si recibirá una especie de paz que sobrepasa todo entendimiento.

Cada vez que surgir una preocupación, antes de que ella se convierta en ansiedad, preséntela a Dios a través de una oración suplicante combinada con acción de gracias. El resultado es que “**la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender... cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús**” (FI 4:7, NTV). Pedro refuerza las palabras de Pablo, diciendo: “**Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes**” (1Pe 5:7). Ambos aprendieron de Jesús, que mostró la inutilidad de la ansiedad.

CONCLUSIÓN

Después de afirmar categóricamente que no se debe vivir ansioso, Jesús señala el hecho de que no hay que olvidar el valor de la vida, del cuerpo, el hecho de que el Señor conoce nuestras necesidades. Por tanto es necesario vivir bajo su reino de justicia, día tras día, sin traer la mañana para hoy. Todas estas afirmaciones, si vivenciadas de manera constante, impiden la instalación de la ansiedad en la mente.

PREGUNTAS PARA DEBATE EN CLASE

1. Tenemos una gran preocupación por las necesidades físicas. Según Jesús, ¿cuál es el verdadero significado de la vida? (v. 25)

¹⁰ BARCLAY, William. *Op. cit.*, p. 72-73.

2. ¿Qué lección que Jesús nos enseña con los pájaros? ¿Cómo Jesús ilustra la futilidad de preocupación? (vv. 26-27)
3. ¿Con qué compara Jesús la belleza de las flores? ¿Cómo esto se aplica a nosotros como hijos de Dios? (vv. 28-30)
4. ¿Por qué Jesús llama a los que viven ansiosos de personas de poca fe? ¿Por qué es totalmente inaceptable para Dios que vivamos preocupados por las cosas que son esenciales para la vida? (vv. 30-32)
5. ¿En qué sentido nuestra preocupación por las posesiones materiales no asemeja con los paganos? (v. 32)
6. ¿Qué significa buscar el reino de Dios y su justicia en el primer lugar? ¿Dios siempre nos dará más que el esencial a la subsistencia? ¿Él promete añadir “todas las demás cosas”? (v. 33)
7. ¿Cuáles son las desventajas de vivir preocupados por el mañana? (v. 34)