

Pensamiento Cristiano

Temas para la reflexión

(Año 2006)

Pastor José M. Martínez
Dr. Pablo Martínez Vila

Pensamiento Cristiano

Temas para la reflexión

Una colección de los «Temas del mes» del año 2006
del website «Pensamiento Cristiano»

José M. Martínez, reconocido líder evangélico español, ha servido al Señor durante treinta años como pastor de una gran iglesia en Barcelona (España). Ha desarrollado también una amplia actividad como profesor y escritor de materias bíblico-teológicas. En la actualidad, es presidente emérito de varias entidades evangélicas y prosigue activamente su labor literaria, altamente valorada, tanto en España como en Hispanoamérica. También a través de Internet está ampliando su ministerio con el website titulado «Pensamiento Cristiano».

El Dr. **Pablo Martínez Vila** ejerce como médico-psiquiatra desde 1979. Realiza, además, un amplio ministerio como consejero y conferenciante en España y muchos países de Europa. Muy vinculado con el mundo universitario, ha sido presidente de los Grupos Bíblicos Universitarios durante ocho años. Actualmente es presidente de la Alianza Evangélica Española, y vicepresidente de la Comunidad Internacional de Médicos Cristianos.

Pensamiento Cristiano es un website de testimonio evangélico. En él se informa de la obra literaria de José M. Martínez y su hijo, Dr. Pablo Martínez Vila. A través de esta obra fluye el pensamiento evangélico de los autores sobre cuestiones teológicas, psicológicas, éticas y de estudio bíblico con aplicaciones prácticas a problemas actuales.

Website: <http://www.pensamientocristiano.com>

Los **libros** de José M. Martínez y Pablo Martínez Vila se pueden obtener en la mayoría de las librerías cristianas. Para encontrar una librería cristiana cerca de su lugar, puede consultar las **Páginas Arco Iris Cristianas** en internet en la dirección <http://www.paginasarcoiris cristianas.com>.

Índice

Enero 2006 – Gracia y paz a vosotros.....	3
Febrero 2006 – Bases para una familia sana (II).....	7
Marzo 2006 – Un ateo se descubre.....	10
Abril 2006 – Bases para una familia sana (III).....	13
Mayo 2006 – La ira, efluviu del infierno.....	16
Junio 2006 – El Pastor y los pastores.....	20
Julio 2006 – Aceptando los «agujiones» de la vida (I).....	24
Septiembre 2006 – Los errores de un deprimido.....	29
Octubre 2006 – ¿Yo también santo?.....	32
Noviembre 2006 – Aceptando los «agujiones» de la vida (II).....	35
Diciembre 2006 – La Navidad, fuente de gozo inefable.....	39
Libros de José M. Martínez.....	42
Libros del Dr. Pablo Martínez Vila.....	42
Folletos de José M. Martínez.....	42

Copyright © 2006, Pastor José M. Martínez y Dr. Pablo Martínez Vila

Se autoriza la reproducción, íntegra y/o parcial, de los artículos que salen en este documento, citando siempre el nombre del autor y la procedencia (<http://www.pensamientocristiano.com>)

Gracia y paz a vosotros

«Gracia y paz a vosotros de Dios nuestro Padre y del Señor Jesucristo.» (2 Co. 1:2)

Con estas palabras de salutación solía Pablo empezar sus cartas. Y con ellas saludamos a nuestros muchos amigos lectores al comienzo de un nuevo año. No sabríamos encontrar un texto bíblico más adecuado al iniciar el 2006. Siempre que nos enfrentamos a algo nuevo sabemos que nos hallamos ante una incógnita que sólo el transcurso de días y meses va despejando. ¿Qué nos depararán éstos? Probablemente, algunas alegrías, pero también dificultades y sinsabores que pondrán a prueba la madurez de nuestro carácter y el temple de nuestra fe. Vivimos en un mundo demasiado convulso para esperar que todo en nuestra vida sea apacible, fuente de permanente bienestar. Posiblemente también temeremos nuestras debilidades y carencias y, como consecuencia, nos invadirá la ansiedad. ¿Dónde hallar recursos emocionales adecuados para hacer frente a cuanto de inquietante nos pueda traer el nuevo año? ¿Qué deberíamos llevar en nuestro maletín de viaje para nuestra andadura de futuro inmediato y a medio plazo? La respuesta la hallamos en las palabras de Pablo, que superan con creces el valor de un saludo protocolario; son una síntesis admirable de la fe y la experiencia cristiana y constituyen la clave de una vida victoriosa.

Gracia

En el lenguaje del Nuevo Testamento la gracia (*kharis*) denota no sólo favor inmerecido, como se suele interpretar, sino la fuente de toda bendición. Suele referirse a los dones o beneficios que de Dios recibimos. Pablo, por ejemplo, veía en su ministerio una «gracia» preciosa (Ro. 1:5, Ro. 15:15). Y nosotros, si tenemos ojos para ver, descubriremos que el Señor «cada día nos colma de sus beneficios» (Sal. 68:19). Y cada año. Entonces ¿por qué sentirnos acogidos pensando mayormente en los problemas e infortunios que el nuevo año nos puede traer? ¿Por qué no pensar más bien en las alegrías que las bendiciones de Dios nos depararán? Veamos algunas de ellas:

La seguridad de nuestra salvación. Muchos textos bíblicos recalcan que la salvación de la culpa del pecado y de sus consecuencias es obra de Dios, no nuestra (Ro. 3:24, Ro. 4:16; Ef. 2:5, Ef. 2:8; Tit. 3:5, Tit. 3:7). Pese a la radicalidad de estas declaraciones del apóstol, hay en nosotros una tendencia innata a la autojustificación. Consciente o inconscientemente, nos consideramos salvados por nuestras virtudes, por nuestra abnegación y esfuerzo en alguna forma de servicio cristiano; en una palabra, por nuestras obras. Pero suele suceder que esa confianza en nuestros valores propios se resquebraja cuando descubrimos la fuerza de nuestras tendencias pecaminosas, nuestro egocentrismo, nuestro orgullo, la idolatría en el culto a nuestra imagen, nuestra inestabilidad espiritual. Entonces sólo nos queda un recurso: clamar como el publicano: «Dios, sé propicio a mí, pecador» (Lc. 18:13); Habida cuenta de esa experiencia, cabe una pregunta de capital importancia: ¿Seguiré gozándome en la salvación que Dios me otorga en virtud de la obra redentora de Cristo a mi favor mediante la fe o caeré en la duda y el desaliento? ¿Seguirá Dios dándome tanto «el querer como el hacer por su buena voluntad» a fin de que yo pueda ocuparme eficazmente de mi salvación con humildad y piedad reverente (Fil. 2:12-13) o me veré agitado y debilitado espiritualmente por mis inconsistencias?

La respuesta viene determinada por una doble realidad: por un lado Dios es el que obra en nosotros con el poder de su gracia. Por otro, nosotros debemos llevar a cabo con esfuerzo todo lo concerniente a nuestra salvación. «Puestos los ojos en Jesús, hemos de correr con paciencia la carrera que nos es propuesta» (He. 12:1-2). A lograr ese objetivo nos ayudará el uso de todos los medios que Dios nos concede para crecer en su gracia: lectura y meditación de su Palabra, práctica de la oración, asistencia a los cultos de la iglesia, colaboración en los trabajos de ésta o en algún otro aspecto de su obra. Esto no a fin de justificarnos delante de Dios para nuestra salvación, sino porque es lo normal. Somos salvados por la gracia de Dios mediante la fe, pero la finalidad es la práctica de las «buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviéramos en ellas» (Ef. 2:8-10). Con este programa de vida, el año nuevo, al igual que cualquier otro, nos reportará abundantes bendiciones, entre ellas la del gozo de una salvación asegurada por la gracia divina.

Capacidad para el servicio cristiano. El apóstol Pablo fue un siervo de Dios extraordinario. ¡Cuánto le debe la Iglesia cristiana! Su tarea no fue fácil; fue la propia de un gigante espiritual. Pero él no se enorgulleció de sus triunfos; sabía que la sabiduría y el poder espiritual los debía a la gracia de Dios (Ro. 1:5; 1 Co. 3:10, 1 Co. 15:10), gracia que, en mayor o menor medida, reciben todos los cristianos que entienden el significado de la consagración. Es inspirador el modo como Pablo asociaba consigo no sólo a sus colaboradores más distinguidos (Timoteo, Tito, Epafrodito, Lucas, etc.), sino también a miembros anónimos, sencillos, de una iglesia local. Así, por ejemplo, a los creyentes de Filipos en su globalidad les dice: «En la defensa y confirmación del Evangelio *todos vosotros sois participantes conmigo* de la gracia» (Fil. 1:7). En nuestro trabajo para el Señor lo que más cuenta no son nuestros dones naturales, sino la gracia, la acción poderosa de Dios por medio de su Espíritu Santo. ¿Nos hemos abierto a su influencia en el año 2005? Si no ha sido así, el nuevo año se nos presenta en su curso con preciosas oportunidades para servir a Cristo de las más diversas maneras.

Capacidad para convivir con los agujones. Una de las experiencias más impresionantes en la vida de Pablo se nos relata en su segunda carta a los Corintios (2 Co. 12:7-10). No sabemos a ciencia cierta en qué consistía el «agujón» que le torturaba y humillaba; pero por sus palabras deducimos que era sumamente doloroso y debilitante, tanto que el apóstol lo había hecho objeto de súplica a Dios para que lo librara de él. Dios no hace lo que el apóstol le pide, pero le muestra algo mucho más eficaz: «Bástate mi gracia» (2 Co. 12:9); y le indica el porqué: «Porque mi poder se perfecciona en la debilidad».

En su vida el creyente puede sentir las punzadas de algún agujón hiriente: enfermedad, frustración, pérdida de algo o alguien muy querido, debilidad espiritual; tal vez -como pudo ser en el caso de Pablo- corrección de la tendencia al engreimiento por los éxitos logrados. No importa la identificación de la espina. Por la gracia de Dios todo puede ser superado y convertido en bendición. Yo, con mi agujón, seguiré sintiéndome débil, dolorido y humillado, pero el poder de Dios puede transformar mi lamentable estado en victoria de su gracia.

Paz

Henos aquí ante otra bendición alentadora. Es la que, al igual que el *shalom* de los antiguos israelitas, podemos disfrutar cuando andamos en los caminos de la obediencia

a Dios. Incluye todo cuanto contribuye al bienestar del creyente, tanto en el orden espiritual como en el temporal. Es también consecuencia de la gracia divina: «Justificados por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo» (Ro. 5:1). Y no sólo tenemos paz *con* Dios. También se nos concede la paz *de* Dios, de la cual se dice que «guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Fil. 4:7). No hay mejor antídoto para la ansiedad cuando dudas o temores atenazan nuestra mente.

Es importante tener en cuenta que la paz del cristiano no es ausencia de conflicto. Puede disfrutarse en medio de luchas y sufrimientos, pues es la misma que Jesús dejó a sus discípulos: «La paz os dejo, *mi paz* os doy... No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo... Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo» (Jn. 14:27, Jn. 16:33). No olvidemos que el Señor les habló de este modo en una hora muy sombría. Poco después de haber pronunciado esas palabras, él se hallaría en la agonía de Getsemaní; en un apresamiento tan injusto como humillante, en el sufrimiento de una tortura ignominiosa, en una CRUZ, escándalo y signo de maldición. Pero todo esto lo sufrió con serenidad imperturbable. Ante Pilato aparece con una majestuosidad que supera infinitamente la dignidad política del gobernador romano (Jn. 18:33-38, Jn. 19:8-11). Aun pendiente de la cruz muestra una entereza y una paz interior tan asombrosas como su amor, manifestado en su diálogo con el ladrón arrepentido, así como en las palabras dirigidas a su madre y al discípulo amado (Lc. 23:39-43; Jn. 19:26-27). ¡Inaudito! Realmente se manifestaba en él la paz que sobrepasa a todo entendimiento. Y esa era la paz que sus discípulos debían compartir. Así lo indicó el Señor cuando les dijo: «*Mi paz os dejo*». Y cuando, resucitado, se presenta ante ellos lo hace con el saludo más sugerente: «Paz a vosotros» (Jn. 20:19). Esa paz desvanece todos los temores y toda incertidumbre; es el sosiego que disfruta el creyente cuando deja en manos de Dios su destino, no sólo su espíritu, sino también su cuerpo, su mente y todas sus circunstancias, pues todo está regido por la soberanía del Todopoderoso, infinitamente sabio y misericordioso.

«De Dios nuestro Padre»

La paternidad del Dios de la Biblia nada tiene que ver con la de los falsos dioses paganos, considerados por muchos pueblos como progenitores, por vía sexual, de todos los seres, divinos y humanos. Esa creencia distaba años luz del Dios revelado en las Sagradas Escrituras judeo-cristianas.

Ya en el Antiguo Testamento aparece el concepto de *abba* (padre) como uno de los más significativos, pese a que el término no aparece referido al israelita individual, sino al pueblo escogido en su conjunto. Para éste Dios no es solamente el Creador del universo; es también el Dios que elige y redime, protege y usa para expandir la luz de su conocimiento a todas las naciones. En la realización de este propósito el cuidado paternal que de su pueblo tiene Yahvéh garantiza todas las bendiciones que Dios le ha prometido. (Dt. 14:1; Os. 11:1; 2 S. 7:14; Sal. 89:26; Is. 1:2). De este modo, en la relación de Dios con Israel, empieza a desarrollarse la historia de la salvación. El Padre del pueblo israelita es un Dios santo, justo, que no tiene por justo al impío, pero también un Dios compasivo y perdonador; no trata a los suyos con el rigor de una justicia inexorable, sino con paternal compasión. Estos aspectos del carácter y el modo de obrar de Dios han permanecido siempre inalterables. Todavía hoy nos estimulan y confirman nuestra fe.

Pero es en el Nuevo Testamento, a la luz de las palabras de Jesús, donde hallamos la riqueza más profunda de la paternidad divina. Dios, Padre de su Hijo unigénito, viene a ser Padre de cuantos reciben al Hijo como Salvador y Señor (Jn. 1:12). No hay privilegio máspreciado (1 Jn. 3:1-2). Ni más natural en la relación padre-hijo, Pues «¿qué hombre hay entre vosotros que, si su hijo le pide pan, le dará una piedra?» (Mt. 7:9). Como Padre, Dios nos da lo que realmente necesitamos. Por eso nunca nos faltará «el pan nuestro de cada día» que pedimos; tener mucho más que esto puede no ser una bendición, sino un mal (no olvidemos lo peligroso de codicias insensatas, tales como las del rico necio de la parábola). Como Padre, Dios cuida amorosamente a sus hijos (Jn. 16:26), los instruye y disciplina cuando es necesario para su perfeccionamiento (He. 12:5-11), pero en todo momento es «Padre de misericordias y Dios de toda consolación» (2 Co. 1:3).

Al comenzar un nuevo año, ¿qué más podemos desear o pedir? No es necesario que pidamos muchas cosas. Basta con que reverentemente, con corazones confiados y agradecidos, elevemos nuestros ojos a lo alto y digamos: «PADRE nuestro que estás en los cielos...». Que esté también en nuestro corazón y en nuestra vida. Esa mirada a los cielos ilumina nuestros pasos en la tierra.

«Y del Señor Jesucristo»

En el Nuevo Testamento el Señor Jesucristo aparece frecuentemente en estrecha relación con Dios el Padre. Es lógica esa proximidad entre ambos. Padre e Hijo comparten la misma esencia, los mismos pensamientos y los mismos propósitos. Cristo es el enviado de Padre para revelar al mundo lo que de él ha recibido y para hacer las obras que le ha encomendado. De este modo se ha convertido en el gran Mediador entre Dios y los hombres (1 Ti. 2:5). «A Dios nadie le vio jamás; el unigénito Hijo, que está en el seno del Padre, él le ha dado a conocer» (Jn. 1:18).

Asimismo Cristo es el Redentor, aquel por cuya gracia Dios nos ha reconciliado con él (Ro. 3:24-25). Es «el pan que descendió del cielo» y «el agua de vida» que satisface plenamente (Jn. 6:41; Jn. 4:14), el que «siendo rico se hizo pobre para que nosotros, con su pobreza, fuésemos enriquecidos» (2 Co. 8:9). Es el buen Pastor que guarda celosamente a sus ovejas. Es muchas otras cosas. Con todo, añadimos una más: Cristo es aquel que dijo: «Toda potestad me es dada en el cielo y en la tierra... y he aquí que yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo» (Mt. 28:18, Mt. 28:20).

Si Cristo está con nosotros a lo largo del año que comienza, ¿qué más podemos pedir? ¿Qué puede hacernos temer? Hagamos nuestro el cántico de fe triunfal que nos legó Pablo: «El que no eximió a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará juntamente con él todas las cosas? (...) En todas las cosas somos más que vencedores por medio de Aquel que nos amó (...) Nada nos podrá separar del amor de Dios en Cristo Jesús» (Ro. 8:32-39).

Con fe renovada y ánimo robustecido, sean cuales sean las circunstancias que el 2006 pone ante nosotros, día a día digamos con firme acento: AMÉN.

José M. Martínez

Bases para una familia sana (II)

En la primera parte de este tema (publicada en noviembre del 2005), considerábamos la familia de Rut y Noemí en la Biblia como un modelo realista de familia, lejos de los ideales inalcanzables que a veces se nos proponen de forma triunfalista. Vimos cómo la capacidad para sobreponerse a las pruebas –saber sufrir- constituye la primera evidencia de salud y fortaleza de la vida familiar. Vamos a analizar ahora el segundo ingrediente de una familia sana.

2. Sabe expresar amor: Capacidad de amar

El segundo indicador de salud en la familia de Noemí fue su capacidad para **demostrar amor**. En la familia sana los miembros han aprendido a darse este amor los unos a los otros. Enfatizamos la palabra «expresar» o «demostrar» porque ahí radica la clave: no basta con amar a alguien; hay que hacerle llegar este amor, transmitirlo. En realidad, en la inmensa mayoría de familias existe amor. Es difícil encontrar, por ejemplo, unos padres que no amen a sus hijos. Parece, por tanto, un principio muy elemental. Sin embargo, son innumerables los adultos que tienen problemas emocionales porque en su infancia no sintieron el amor de sus padres. Sin duda que éstos les amaron, pero fueron incapaces de transmitirles adecuadamente este amor.

La pregunta lógica es entonces: ¿**Cómo** transmitir el amor dentro de la familia? En el libro de Rut descubrimos algunas formas prácticas. En concreto vemos tres maneras que constituyen algo así como la espina dorsal del amor.

A) Con las actitudes

En primer lugar, el amor práctico se manifiesta a través de actitudes. Es la expresión no verbal del amor. Está muy relacionada con nuestra forma de ser. No consiste tanto en lo que hacemos –las obras del amor-, sino en **cómo somos**. Nuestro carácter destila actitudes que pueden ser de amor, de hostilidad o de indiferencia. Las actitudes son el espejo profundo de nuestro carácter y revelan, sin disimulo, el contenido de nuestro corazón. Decía el apóstol Pablo que «somos cartas vivas» en las cuales los demás están siempre leyendo. Es por nuestra forma de ser que podemos «honrar a padre y madre», al cónyuge o a los hijos.

En el libro de Rut encontramos varios ejemplos de actitudes que son expresión de amor y que, a su vez, alimentan el amor en un «feed-back» admirable. En realidad, estas actitudes forman un todo inseparable, como un racimo. Son interdependientes y la una lleva a la otra. Destacamos tres por su trascendencia sobre la estabilidad familiar y porque, a nuestro juicio, son las más necesarias en las familias hoy.

La fidelidad. El compromiso, plasmado en aquella memorable afirmación de Rut que ha pasado a la Historia como una de las mayores declaraciones de amor familiar: «No me ruegues que te deje y me aparte de ti; porque a dondequiera que tú fueres, iré yo, y dondequiera que vivieres, viviré. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios mi Dios» (Rt. 1:16). ¿Puede haber una mejor demostración de amor que esta fidelidad incondicional? Ahí está la mejor terapia contra la ansiedad y la inseguridad de tantos esposos o esposas que viven atrapados en la incertidumbre del futuro de su relación conyugal. Hoy la fidelidad matrimonial, en especial la idea del matrimonio para toda la vida, «hasta que la muerte nos separe» es objeto no sólo de rechazo, sino incluso de burla. Se prefiere la «monogamia consecutiva» (en expresión de un famoso político español). Desgarradoras y significativas son las declaraciones de una conocida actriz francesa: «Ya no sé qué hay que hacer para lograr mantener a tu lado al hombre que amas». Algo funciona mal en nuestra sociedad cuando el más básico de los pactos, el pacto matrimonial, se toma tan a la ligera. Una sociedad no puede funcionar bien cuando sus miembros no tienen una mínima voluntad de cumplir pactos y promesas.

La confianza. Es consecuencia de la anterior: cuando hay fidelidad, las relaciones familiares se caracterizan por una confianza recíproca profunda. No hay nada que temer, no hay motivos para la inseguridad. Había una confianza admirable entre Noemí y Rut, entre Rut y Booz y entre Noemí y Booz. Todos ellos podían confiar entre sí porque habían aprendido a confiar en Dios: el manantial que alimenta la confianza entre los hombres es, sin duda, la confianza en un Dios que dirige nuestras vidas. Cuán iluminadoras son al respecto las palabras de Booz a Rut: «He sabido todo lo que has hecho con tu suegra... Jehová recompense tu obra, el Dios de Israel bajo cuyas alas has venido a refugiarte» (Rt. 2:11-12).

¡Qué contraste más triste con la situación de muchas familias hoy! La confianza ha sido sustituida por los celos, a veces tan fuertes que son una de las causas principales de violencia doméstica. La desconfianza mutua es lo que lleva a muchos cónyuges a serios problemas en su relación. En casos extremos se llega a contratar a un detective para espiar y controlar los movimientos del cónyuge. Los celos no son expresión de amor, sino todo lo contrario: son expresión de falta de confianza en el cónyuge y también en uno mismo.

La abnegación. Negarse a uno mismo implica pensar en el otro, preocuparse por él, por sus necesidades, por su bienestar. El Señor Jesús nos enseñó muy bien esta idea con la conocida «regla de oro»: «Y todo lo que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos» (Mt. 7:12). En realidad la abnegación es algo tan sencillo como «amar a tu prójimo como a ti mismo». El primer lugar, el más natural, para poner en práctica este mandamiento es la familia. ¿Dónde queda mi autoridad moral para darme a los demás si tengo descuidada a mi propia familia? La entrega generosa a mis seres queridos tiene un gran obstáculo: el egoísmo. Éste es el peor enemigo de la abnegación. El matrimonio no es apto para egoístas porque el egoísmo apaga poco a poco la llama del amor.

La abnegación es una asignatura de la vida que se aprende ante todo en la familia: el modelo de padre y madre y la educación que ellos nos dan influirá mucho en nuestras relaciones de adultos. Por ejemplo, un hijo consentido tiene muchas posibilidades de ser un gran egoísta, como bien nos indica la Biblia: «El muchacho consentido avergonzará a su madre» (Pr. 29:15).

Es curioso observar cómo el ser humano ha sentido la necesidad de dedicar determinadas fechas del año a recordar y homenajear a los miembros de la familia: el día del padre, el día de la madre, el día de los enamorados, incluso la Navidad se nos presenta como el día de recogimiento familiar por excelencia. No tenemos nada en contra de tales celebraciones, salvo que en la actualidad están fuertemente comercializadas y sujetas a una presión publicitaria excesiva. Pero ¿no es cierto que detrás de la necesidad de estas fiestas se pueden esconder sentimientos de culpa porque durante el resto del año hemos sido egoístas? No hemos tenido las expresiones de amor adecuadas dentro de la familia. La entrega de flores, de regalos, las palabras amables, los gestos de cariño o de ternura no deberían quedar relegados sólo a unas fechas concretas. Cada día del año debería ser el día del padre, de la madre o de los enamorados.

B) Con las palabras

En segundo lugar, el amor se transmite con palabras. Es la expresión verbal del amor. No basta con tener actitudes buenas como las descritas. Las palabras son el complemento necesario que viene a aderezar la buena comida que es el amor. «La palabra dicha a su tiempo, ¡cuán buena es!» nos recuerda el autor del libro de Proverbios (Pr. 15:23). O también, «manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene» (Pr. 25:11).

Para mí, uno de los rasgos más aleccionadores del libro de Rut es la riqueza de los diálogos entre sus personajes. Me fascina observar la dinámica de la comunicación dentro de aquella familia. ¡Cuántas horas habrán pasado Noemí y Rut hablando, escuchándose, consolándose la una a la otra o, simplemente, sufriendo juntas en silencio! La comunicación aparece allí de forma

constante y espontánea. ¡Cuán hermosa y aleccionadora la escena cuando Rut llega a casa de Noemí después de espigar todo el día (Rt. 2:19-23) y le cuenta a su nuera con todo detalle sus vivencias del día, con la espontaneidad casi propia de una niña!. Esto ocurría así porque en una familia sana el diálogo surge de forma natural. La comunicación es expresión de salud en la familia y, a su vez, le añade más salud.

Hablar, escuchar, dialogar constituye una de las formas más prácticas de amarnos unos a otros. Por desgracia, el fenómeno inverso también es cierto: la falta de comunicación expresa egoísmo y genera aislamiento y separación dentro de la familia. No es casualidad que una de las causas más frecuentes de ruptura matrimonial sea la falta de diálogo. También ocurre entre padres e hijos. Una familia donde no se habla, donde nadie escucha, donde no hay pequeños espacios de tiempo para el compartir mutuo, es como una planta que poco a poco se va secando. ¡Cuántas familias hoy son como plantas que languidecen por falta de agua, el agua vital de la comunicación! Frases tales como «siempre estás en tu mundo», «cuando te hablo, pareces ausente», «con mis padres no puedo hablar porque no tienen tiempo para escucharme» son quejas frecuentes hoy.

¿Por qué es tan importante la expresión verbal del amor? La respuesta a esta pregunta nos lleva a un aspecto singular de la comunicación humana que no encontramos en los animales. Éstos ciertamente se comunican entre sí, sobre todo en ciertas especies; los delfines, por ejemplo, tienen unas formas de comunicarse realmente sorprendentes. También en los pájaros vemos cierto tipo de código acústico o de lenguaje. Pero no es la comunicación humana. ¿En que se distingue la comunicación de un delfín o de un ruiseñor de la comunicación de una esposa con su hijo o con su marido? La singularidad de la comunicación humana viene dada por la **capacidad de escuchar**. *Los animales pueden oír, pero el ser humano es el único capaz de escuchar*. El oír es un acto mecánico e involuntario; escuchar, por el contrario, es un acto reflexivo que implica la voluntad, el deseo de hacerlo. Yo no puedo evitar oír, pero sí puedo evitar escuchar. Por ello, en la medida en que escucho a mi prójimo –esposo, hijo, etc.- le estoy expresando interés, dedicación, en una palabra, amor. Esta capacidad de reflexión y de escucha –de escucha reflexiva- única en el ser humano es fruto de la imagen de Dios en nosotros y una de las formas más sublimes de amar.

Quisiera proponer a mis lectores **dos recomendaciones prácticas** en forma de pequeños hábitos. Su puesta en práctica puede enriquecer la comunicación familiar de manera sorprendente:

1.- En primer lugar, **apagar la televisión** a la hora de comer. El sencillo acto de tener la televisión apagada durante toda la comida provee un marco precioso e insustituible para el diálogo en familia. La mesa es casi el último reducto de comunicación entre esposos o con los hijos. Los resultados sobre el bienestar familiar pueden ser de verdad sorprendentes.

2.- La segunda recomendación es más para los padres: buscar pequeños fragmentos de **tiempo para estar con y por los hijos**. Los llamaremos tiempos de dedicación familiar. Son momentos para estar con ellos, hablar, escucharles, averiguar sus necesidades, sus alegrías, sus penas, ponerse en su mundo. Pueden ser suficientes períodos tan cortos como 20 ó 30 minutos tres veces por semana, pero han de ser momentos de dedicación exclusiva. No basta «estar con», hay que «estar por». Esta proximidad emocional de los padres produce cambios notables en el ambiente familiar y en la conducta de los hijos. Además es la mejor manera de prevenir adolescencias tormentosas.

La misma sugerencia podemos aplicar a la relación entre los esposos: estos pequeños oasis de dedicación mutua serán vitales para mantener viva la relación matrimonial. Quienes lo han practicado reconocen, además, que es el mejor antídoto contra la rutina y el aburrimiento, grandes enemigos de la relación conyugal.

Dr. Pablo Martínez Vila

Un ateo se descubre

«Dios vuelve y amenaza nuestras libertades».

Con esta afirmación tremebunda, el escritor Michel Onfray, en «la contra» de *La Vanguardia* (17-01-2006), resume sus creencias religiosas. En su opinión, la fe es una «neurosis de Dios» a la que el hombre progresista debe combatir con la razón. Parece haber olvidado el testimonio de los muchos sabios que, como Blas Pascal, matemático, físico y filósofo eminente, han compaginado su saber científico con una fe cristiana sólida y profunda. Sin poder demostrarlo -no puede hacerlo-, afirma Onfray que «fe y razón son enemigos por naturaleza». Sus referencias a Freud no tienen en cuenta que las ideas del renombrado psiquiatra austriaco han sido superadas y en gran parte rechazadas. Y las referidas a textos bíblicos aparecen sin el rigor exegético que merecen, basadas en apriorismos injustificados, como el de atribuir a la finalidad de esos textos «servir a intereses políticos coyunturales».

Interpretaciones arbitrarias de la Biblia

Igualmente clara es la falta de objetividad de Onfray cuando sugiere que Dios bendijo la esclavitud, pues lo que realmente hizo Dios fue mitigar con sus leyes los rigores de ese estado. Esa lacra social no fue idea de Dios, sino fruto de la inhumanidad de los hombres. Y para evitar una crueldad desmedida en el maltrato de los esclavos, Dios dictó normas que ponían de relieve la dignidad de todo ser humano, incluido el esclavo, y el respeto debido a sus derechos naturales (Éx. 21:1-11; Lv. 25:39-43; Ef. 6:5-9). Algo más: ¿en qué texto bíblico basa Onfray su afirmación de que «Dios nos obligó a odiar nuestro cuerpo impuro»? El Dios de la Biblia no es un asceta, y si es verdad que condena el cuerpo como instrumento de injusticia, también ve en él la posibilidad -y la necesidad- de que se convierta en instrumento de **moralidad** y justicia (Ro. 6:12-13). Si prescindimos del rigor hermenéutico, a la Biblia podemos hacerle decir lo que nos plazca. A sus textos nos hemos de acercar no con tergiversaciones exegéticas, sino con el deseo sincero de oír a través de sus páginas la voz de Dios.

«Dios ha muerto»

Sin el menor recato, recurre Onfray a tópicos tan manidos como el de la «muerte de Dios»: «Dios no ha muerto, porque nadie puede matar a Dios, que como el unicornio o las sirenas no morirá porque no existe». Dios sí ha muerto, pero sólo en la mente de quienes le rechazan y se rebelan contra su autoridad asumiendo el grito de un ateísmo milenarista: «Rompamos sus ligaduras y echemos de nosotros su yugo» (Sal. 2:3). Pero son millones las personas para las que Dios es una realidad que da sentido pleno a su vida.

Ateísmo batallador

Pese a todo, el ateo militante lucha por extirpar la idea de Dios de toda mente humana para implantar ¿qué? Veamos un ejemplo: el resultado del ateísmo comunista en la Unión Soviética del siglo pasado fue una represión aterradora de toda forma de disidencia. Lo más destacado de sus triunfos fue el *gulag*, de tristísimo recuerdo. Algo parecido se ha visto en otros países dominados por la ideología marxista, donde los

cristianos aún son perseguidos. Es verdad que muchos de los ateos de nuestros días están en desacuerdo con los métodos soviéticos de combatir la idea de Dios; pero el laicismo que propugnan está impregnado de intolerancia, y en la práctica recurren a armas condenables para triunfar sobre los creyentes. Harto frecuente es el uso de términos tan despectivos como hirientes: un cristiano comprometido, consecuente con su profesión de fe, es un fanático, un fundamentalista, un intolerable freno al progreso. Por tales «razones», hay que aislarlo y anular su influencia en la sociedad, ya que no es posible exterminarlo. Se ha puesto de moda la idea de que la fe debe relegarse al ámbito de lo privado, vedándole el acceso a toda forma de influir en la sociedad y orientar la cultura.

¿Y si los ateos están equivocados?

No entra en el propósito de este artículo una exposición apologética de argumentos favorables a la creencia en el Dios cristiano. Me limitaré a algunas consideraciones que no pueden ser desechadas a la ligera.

Nadie puede probar que Dios no existe, pues nadie ha podido escrutar todo el universo ni disponer de instrumentos adecuados para detectar la presencia del Ser supremo. Era pueril el «no» del astronauta ruso, Gagarin, cuando a su regreso de su vuelo orbital alrededor de la tierra alguien le preguntó si en algún momento había visto a Dios. «Dios es Espíritu» (Jn. 4:24) y sólo llegamos a conocerle a través de la revelación que en Cristo nos ha dejado él mismo (Jn. 11:25-27).

El cuadro tenebroso de un mundo sin Dios. Mentes privilegiadamente esclarecidas han contemplado ese cuadro. Y se han estremecido. Tal fue el caso de Pascal, quien en sus famosos «Pensamientos» presenta al hombre como un enigma desconcertante. En su opinión, el hombre es una contradicción en sí mismo. Es como nada en medio de un universo infinito que no llega a conocer plenamente. «¡Cuántos reinos nos desconocen! El silencio eterno de esos espacios infinitos me espanta». Sin Dios, el hombre queda reducido a la «miseria» en todos los órdenes: físico, mental y moral. Es dominado por el amor propio, el orgullo, la ambición. «El yo se hace el centro de todo». «La naturaleza del hombre es toda naturaleza, *omne animal* (toda animal)». Y añade Pascal a modo de conclusión: «Al ver la ceguera y la miseria del hombre, al contemplar el universo mudo y al hombre sin luz, abandonado a sí mismo y como extraviado en este rincón del universo, sin saber quién lo ha puesto ahí, qué ha venido a hacer, qué será de él cuando muera, incapaz de todo conocimiento, me sobrecoge un pavor comparable al de un hombre que hubiese sido llevado dormido a una isla desierta, donde se despierta sin saber dónde está y sin ver manera de salir». Ignorancia. Confusión. Temor. Tal es, por lo general, la situación de quien excluye a Dios de su vida. Más próximo a nosotros, Dostoievsky, sin entrar en detalles apologéticos, simplemente por razones morales, ve como imperativo el reconocimiento de la existencia de Dios, pues «si Dios no existe, todo nos está permitido». Tenía razón el poeta austriaco Nikolaus Lenau cuando decía: «Suprimid a Dios y se habrá hecho la noche en el alma humana».

¿Quién es el que realmente ha muerto?

Tras el foganazo ateo de Nietzsche que amenazaba al hombre con ser eliminado y sustituido por el «super-hombre», filósofos existencialistas como Sartre y Camus han descrito de modo estremecedor el horizonte de la vida del hombre sin Dios: el absurdo, la

nada. Y Karl Jaspers se vio impresionado por el tema del «naufragio» humano. No menos impresionados nos sentimos nosotros cuando vemos que el progreso científico y tecnológico, fuente de bienestar material, no va acompañado de progreso moral, sino más bien todo lo contrario. Como un lúcido pensador cristiano ha señalado, «el hombre moderno pensaba que librándose de Dios se había liberado de todo lo que le reprimía y embarazaba. Pero ha descubierto que al matar a Dios se ha matado a sí mismo.» (W.L. Craig)

La historia ha demostrado que, una vez eliminada la idea de Dios, el hombre carece de freno para controlar instintos brutales. El pastor evangélico rumano Richard Wurmbrand, cruelmente torturado en cárceles comunistas, dejó el siguiente testimonio: «La crueldad del ateísmo es difícil de creer cuando no se cree en el premio del bien y el castigo del mal. No hay limitación para el mal existente en las profundidades del alma humana... Los torturadores comunistas a menudo decían: "No hay Dios; no hay un más allá, ni un castigo del mal. Podemos hacer lo que nos plazca". He oído decir a uno de ellos: "Doy gracias a Dios, en el que no creo, porque he vivido hasta este momento en que puedo expresar todo el mal que hay en mi corazón"».

La gran liberación

No es la propugnada por Onfray: liberación de Dios por obra y gracia de la razón. Es la expuesta y ofrecida por Jesucristo: «Si vosotros permanecéis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos; y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres» (Jn. 8:31-32). ¿Libres de qué? Del «pecado», que equivale a decir ambición, orgullo, endiosamiento, odio, lujuria, insolidaridad, intolerancia. Jesús completó esa declaración al decir: «Todo aquel que practica el pecado es esclavo del pecado... Si el Hijo (de Dios) os liberta seréis verdaderamente libres» (Jn. 8:34-36).

Innumerables creyentes dan testimonio de los efectos de esa liberación. Han pasado de las tinieblas a la luz, de la muerte espiritual a la vida, de la vanidad, del vacío y el absurdo de una vida sin sentido a la plenitud de la vida en Cristo. En él culmina la revelación de Dios, el Dios que existe, ama al mundo (los ateos incluidos) y salva.

Dios no está volviendo, como afirma Onfray. Ni volverá. No se ha ido nunca.

José M. Martínez

Bases para una familia sana (III)

Con este tercer y último artículo¹ llegamos al final de una serie de reflexiones sobre la familia. Hemos considerado hasta ahora cómo una familia sana no es la que no tiene nunca problemas, sino la que sabe sobreponerse a las dificultades -capacidad de lucha- y sabe expresar amor, ya sea con las actitudes (fidelidad, confianza, entrega) o con las palabras. Analicemos seguidamente la tercera forma posible de expresar el amor en la vida familiar.

Las decisiones como expresión de amor

Las decisiones son el sello que rubrica nuestras actitudes y palabras. Por ello la toma de decisiones es un elemento imprescindible del amor familiar. Podríamos parafrasear al apóstol Pablo en su célebre cántico de 1 Co. 13 y decir: «Si muestro las mejores actitudes y no me faltan palabras de amor, pero no lo demuestro con mis actos y mis decisiones vengo a ser como metal que resuena o címbalo que retiñe». Las decisiones son la demostración del amor, en especial aquellas que implican «estar al lado de», acompañar.

Observemos de nuevo la familia de Rut que ha sido nuestro punto de referencia en este estudio: «Orfa besó a su suegra, mas Rut se quedó con ella» (Rt. 1:14). Algunas versiones traducen por «se colgó de Noemí» o «se aferró a Noemí», bellas expresiones que ilustran con gran fuerza poética la intensidad del momento. Era la hora de la verdad. De muy poco habrían servido las memorables palabras del Rt. 1:16 -anteriormente comentadas- si Rut hubiese tomado el mismo camino que Orfa. Ésta se limitó a expresar sentimientos: «lloró», pero ahí terminó su demostración de amor. Rut, en cambio, tomó la decisión de permanecer al lado de su suegra hasta la muerte. Era el sello que rubricaba sus palabras de amor.

Otro ejemplo lo vemos en Noemí cuando toma la iniciativa para que Rut pueda casarse. No se limita a darle un consejo vago, sino que ella misma da los pasos concretos para que su nuera y Booz puedan conocerse y le instruye en todos los detalles a fin de que la relación acabe en matrimonio (Rt. 3:1-4). Y ¿qué diremos de Booz? Primero hubo palabras de amor y de consuelo que Rut misma reconoce: «Señor mío, halle ahora yo gracia en tus ojos; porque me has consolado y has hablado al corazón de tu sierva...» (Rt. 2:13). Pero a las palabras le siguió la decisión: «Booz, pues, tomó a Rut y ella fue su mujer» (Rt. 4:13).

Hay ciertos momentos en la vida cuando no son suficientes las actitudes o las palabras. Les llamamos momentos decisivos precisamente porque requieren decidirse. En último término, el amor se demuestra a través de las decisiones tomadas a largo de los años. En la vida de familia estas decisiones vienen a formar un poso que se va sedimentando en el fondo del matrimonio. Este poso acumulado puede ser para bien -cuando las decisiones fortalecen el amor- o para tensión y conflicto cuando contradicen el amor.

Estas tres herramientas del amor -actitudes, palabras y decisiones- son el instrumento que puede **transformar una casa en hogar**. Hay millones de casas en el mundo, pero ¿cuántas son un hogar? El hogar se caracteriza por el calor -calor de hogar- que proviene de esta práctica del amor y es una de las mayores bendiciones que puede experimentar una persona en esta vida. Es la antesala del cielo. No es casualidad que David, en uno de sus salmos, afirme: «Dios hace habitar en familia a los desamparados» (Sal. 68:6). Una familia sana es el mejor regalo que Dios puede dar al «desamparado».

La crisis de la familia como fuente de violencia

¹ Los otros dos artículos fueron publicados como Tema del mes en Noviembre 2005 y Febrero 2006.

La puesta en práctica del amor familiar a través de los medios hasta aquí expuestos no es una opción, es un deber. Y no lo es sólo para los creyentes. Lo que hay en juego es el futuro de nuestra sociedad. Son muchos los problemas sociales hoy en cuyo origen aparece la ruptura de la familia. La violencia es, quizás, el mejor ejemplo. En todas sus tristes variantes -violencia doméstica, delincuencia juvenil o incluso las guerras- encontramos un embrión de crisis familiar en su génesis.

Si estudiamos la vida familiar de dictadores sanguinarios como Stalin o el yugoslavo Milosevic, fallecido recientemente, quien llevó a su país a las más oscuras páginas de violencia en Europa desde la Segunda Guerra Mundial descubrimos las raíces de su agresividad. ¿Qué vivió este hombre en su vida familiar? ¿Qué ambiente respiró su sensibilidad infantil y juvenil? El padre se suicidó cuando él tenía 21 años; poco tiempo después se suicida su madre; para completar semejante atmósfera de violencia y trauma, le sucede luego el suicidio también de su tío. ¿Le sorprende a alguien que un ambiente familiar así contribuya poderosamente a forjar un carácter cínico y duro en extremo? ¿Conoce el lector algún gran déspota que se haya criado en un ambiente de ternura y amor familiar?

Queremos, sin embargo, detenernos en un fenómeno creciente: **la violencia juvenil urbana** en forma de gamberrismo gratuito, sin causa. La agresividad de muchos jóvenes hoy preocupa a políticos, sociólogos y jueces porque engendra una violencia injustificada. Como alguien ha comentado, el vandalismo actual de los jóvenes en las ciudades nos muestra la «violencia en estado puro», es simplemente el destruir por destruir. Se busca cualquier excusa -incluso en forma de supuesta fiesta- para dejar salir unos niveles de agresividad realmente alarmantes. ¿De dónde procede tanta frustración, tanta necesidad de romperlo todo? No podemos simplificar el tema, pero en no pocos casos encontramos a jóvenes a quienes no ha faltado nada desde el punto de vista *material*, lo han tenido todo. Pero han carecido de lo más importante: *un hogar*. Han vivido en *casas ricas en cosas*, pero muy pobres en calor de hogar. ¡Qué gran contraste entre su prosperidad material y su pobreza afectiva! España dejó atrás hace ya unos años el subdesarrollo económico, pero lo que le ha seguido es aún más duro: *el subdesarrollo afectivo y moral de la vida familiar*. El divorcio a la carta -«ha dejado de interesarme esta persona»-, el individualismo y los egoísmos, las ambiciones sin límite profesionales o económicas, el hacer cada uno su vida, lleva todo ello a una convivencia de familia prácticamente nula; no hay apenas comunicación ni diálogo, no hay tiempos compartidos, falta interés por el mundo y el bienestar del otro. Así, poco a poco, *el hogar se convierte en pensión*. Ahí radica buena parte de la frustración de muchos jóvenes que, a su vez, lleva a la agresividad. ¿Tardarán mucho los políticos en darse cuenta de que el problema de la violencia juvenil no es tanto un asunto de tener mejores escuelas, mejores equipamientos sociales, mejores psicólogos, sino ante todo mejores familias? La inversión en familias más sanas es la más rentable para un país. El único «problema» es que para tal inversión no basta con valores materiales. La familia se enriquece ante todo con valores morales y espirituales. Y esto no se compra con dinero, sale del corazón.

Llegados a este punto, quizás nos preguntemos con cierto aire compungido: «Y para estas cosas, ¿quién es capaz?» Nos invaden entonces la frustración, la impotencia o incluso los sentimientos de culpa. Ello nos lleva necesariamente a la tercera clave, para los creyentes la más trascendental porque viene a ser la clave de las claves.

El arquitecto de la familia es Dios

Hablábamos en nuestro primer artículo de tres protagonistas en la historia de Rut: las circunstancias, la respuesta de la familia ante estas circunstancias y Dios. Sin Dios, la familia viene a ser como un edificio construido sobre la arena: le falta el cimiento. El salmista expresa esta idea con una metáfora semejante, la del arquitecto: «Si Dios no edifica la casa, en vano trabajan los que la edifican... Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar...» (Sal. 127:1-2).

Uno puede asistir a muchos cursos de terapia matrimonial o familiar, puede leer todos los libros a su alcance sobre estos temas, puede esforzarse tanto que llegue a «comer pan de dolores», como dice el salmista (Sal. 127:2). Todo ello es bueno en sí mismo y lo recomendamos. Pero no es suficiente para nosotros como cristianos. Falta algo, lo más importante: la fe y la confianza en Dios, el fundador y arquitecto de la familia. Él tiene los «planos» del edificio porque fue él quien diseñó la familia. Nosotros somos simplemente los albañiles. Por ello necesitamos recurrir constantemente a él para construir con sabiduría. A ningún albañil se le ocurre edificar a su antojo y prescindir de la experta dirección del arquitecto. Tampoco nosotros podemos cometer semejante insensatez en el delicado proceso de edificar nuestro matrimonio y nuestra familia.

En otras palabras, la fe y el amor son como las dos alas de un pájaro, van juntas y no se pueden separar. El amor se sostiene con los ojos de la fe y la fe se muestra activa en el amor. Esta es la realidad que descubrimos también en el libro de Rut. Todos los miembros de aquella familia tenían fe en un Dios personal. La frase de Booz referida a Dios -«bajo cuyas alas has venido a refugiarte» (Rt. 2:12)- expresa un concepto casi maternal de Dios. Observemos cómo se refieren a Dios con la palabra «Yahwéh», aludiendo así al Dios del Pacto, fiel y cercano. Levantar los ojos al cielo en actitud de confianza y dependencia de Dios es lo que va a hacer que la familia funcione.

Podríamos mencionar muchas maneras de cómo Dios «edifica la casa»; pero nos limitaremos a dos de ellas que son muy evidentes en la familia de Noemí:

- **Dios nos renueva las fuerzas.** La vida familiar implica una brega diaria intensa, incluso una lucha contra muy diversos problemas: materiales, emocionales, espirituales. Tal brega desgasta y puede llevar al desánimo, al agotamiento o, a veces al deseo de «abandonar». Es en estos momentos cuando la mirada al cielo refresca y renueva las fuerzas. Los ojos de la fe nos acercan a Cristo, fuente de descanso de nuestros «trabajos y cargas», incluidas las cuitas familiares (Mt. 11:28).

- **Dios transforma desiertos en oasis.** Dios no se limita a darnos descanso y fuerzas renovadas. En su sabiduría Él restaura, transforma, cambia los problemas y las circunstancias a fin de cumplir sus propósitos para nuestro bien. Ello es así porque Él dirige nuestros pasos tanto en la vida personal como en la familiar: «Por Jehová son ordenados los pasos del hombre y Él aprueba su camino... Joven fui y he envejecido, y no he visto justo desamparado ni su descendencia (familia) que mendigue pan» (Sal. 37:23, Sal. 37:25). Sí, Dios cambia la desesperanza en esperanza porque siempre provee una salida, abre camino donde parece que no lo hay: «He aquí que yo hago cosa nueva, pronto saldrá a luz... Otra vez abriré camino en el desierto y ríos en la soledad» (Is. 43:19). Esta capacidad de Dios para convertir las tragedias en historias con sentido es la lección más formidable del libro de Rut; ésta fue la experiencia de aquellas dos mujeres que, en medio de muchas adversidades y sufrimiento fueron a «refugiarse bajo las alas de Yahwéh». En esta confianza radica la clave última para una familia sana.

Dr. Pablo Martínez Vila

La ira, efluvio del infierno

Una de las pasiones más perniciosas que amenazan la integridad del comportamiento humano es la ira. Su significado más generalizado es difícil de expresar verbalmente, pero resulta claro si recurrimos a sus sinónimos: cólera, indignación, enfurecimiento, arrebatos que escapan al control de la razón, irritación extremada, estallido. Este último nos hace pensar en la inflamación de un explosivo o en la erupción de un volcán, bien que la intensidad de ambos puede variar. Por lo reprobable de su esencia y lo destructivo de su acción, podemos ver en la ira humana -salvo excepciones- una emanación infernal. Cuando la ira escapa al dominio de la sensatez puede ser causante de gravísimos males, desde los que se causa a sí mismo el iracundo hasta los que alcanzan a sus víctimas: odio, rencillas, enemistades, agresiones violentas, guerras. La historia de la humanidad e infinidad de acontecimientos violentos dados a conocer por los actuales medios de comunicación nos brindan numerosos ejemplos de ello.

Es verdad que no todas las personas son igualmente propensas a la ira, y que no todas las manifestaciones de irritación alcanzan el mismo grado de furor; pero todos estamos más o menos expuestos a esa debilidad. ¿Quién no se ha airado jamás? ¿Quién no se ha encendido en una reacción furibunda, desproporcionada a la causa que la ha provocado? Entonces, si la cólera puede producir en todos nosotros reacciones malignas, es importante reflexionar sobre el tema que nos ocupa.

Causas y efectos de la ira dañina

La envidia. Aparece este motivo claramente en el comportamiento de Caín. Dios miró con agrado a Abel y su ofrenda, cosa que no hizo con la ofrecida por Caín. La reacción de éste no pudo ser más negativa: «se enojó en gran manera, y decayó su semblante» (Gn. 4:4-5). Esta última frase es traducida en la Nueva Biblia Española por «y andaba cabizbajo»; ¿pensando que era intolerable su humillación o intuyendo que Dios, en el ejercicio de su soberanía, haría de Abel el objeto predilecto de su elección? Lo más probable, a juzgar por la información del narrador sagrado, es que en su enfado empezaba a planear el modo de deshacerse de su hermano, molesto competidor. Caín no pide a Dios una explicación; ni suplica un acto de misericordia a su favor. Prefiere tomarse la justicia por su mano. Alevosamente, en la soledad de un campo sin testigos, «Caín se levantó contra su hermano Abel y lo mató» (Gn. 4:8). Así de simple. Y así de horrendo. Aquella perfidia, fruto de un furor incontenido, fue el comienzo de un derramamiento de sangre que en el transcurso de los siglos regaría todos los pueblos de la tierra. ¡A cuánto sufrimiento ha conducido la envidia en muchos otros casos!

Seguramente muchos no se verán reflejados en el crimen de Caín. Se consideran incapaces de cometer semejante felonía; pero con su propia exculpación demuestran su escasa sensibilidad moral. No puede ser más radical la enseñanza de Jesús, a la que ya nos hemos referido, sobre esta cuestión: «Oísteis que fue dicho a los antiguos: "No matarás, y cualquiera que mate será culpable de juicio". Pero yo os digo que cualquiera que se enoje contra su hermano será culpable de juicio» (Mt. 5:21-22). Ese enojo, aunque no se valga del arma asesina en su sentido literal, siempre encuentra modos y medios para destruir al rival, o por lo menos para intentarlo: la difamación, la calumnia, el desprestigio, la zancadilla malévola... ¡Hay tantas maneras de herir gravemente y aun matar...!

El despecho. Frecuentemente nos airamos cuando pensamos que las circunstancias -o una persona determinada- nos han tratado injustamente, con lo que se han frustrado algunas de nuestras más caras ilusiones, sin que lleguemos a discernir los propósitos y la providencia sabia de Dios, que no siempre coinciden con nuestras esperanzas. Éste fue el caso de Esaú, hermano de Jacob. El primero, por ser el primogénito, en circunstancias normales había de ser el heredero de las promesas hechas por Dios a Abraham e Isaac, lo cual equivalía a ser heredero de la bendición de Dios con todo lo que ésta conllevaba. Valiéndose de una artimaña ideada por la madre (Gn. 27:5-29), la bendición de Isaac le fue otorgada a Jacob. Pronto se puso al descubierto el ruin engaño. Lo que aconteció como consecuencia era de esperar: «Aborreció Esaú a Jacob por la bendición con que su padre le había bendecido». Su ira -sin duda avivada por el diablo- «homicida desde el principio» (Jn. 8:44) sólo la reprimiría Caín pensando en el momento en que daría muerte al usurpador (Gn. 27:41-42).

Por la misericordia de Dios ese momento nunca llegó, pero los efectos de aquella ira fratricida afectaron inexorablemente a ambos hermanos: Esaú con el sentimiento de pérdida irreparable y con el punzante malestar que su decisión de vengarse le producía, y Jacob con el tormento de un miedo que perduraría hasta el día de su encuentro con el hermano agraviado muchos años más tarde. Confirmada por muchas otras historias parecidas, la de Jacob y Esaú nos muestra que cuando la ira clava sus agujones, éstos se reparten casi por igual entre el ofendido y el ofensor.

La soberbia, que en el fondo siempre es altivez, sentimiento de superioridad, agresividad contra todo lo que a nuestro parecer merma nuestra supuesta preeminencia. Recordemos otro episodio histórico registrado en el Antiguo Testamento. Los judíos, por disposición del emperador persa Artajerjes, salieron de su cautividad babilónica para volver a su tierra y allí, bajo la dirección del intrépido Nehemías, reiniciar su vida como pueblo escogido de Dios. A ello se opusieron los sátrapas samaritanos, convencidos de que ellos eran bajo la soberanía del rey persa, la suprema autoridad. Por eso no podían tolerar la osadía de los judíos de edificar sin su permiso. Según Nehemías, «cuando oyó Sanballat (*gobernador de Samaria*) que nosotros edificábamos el muro, se enojó y se enfureció en gran manera» (Neh. 4:1). La oposición samaritana prosiguió de diferentes modos, pero nada consiguió; su cólera se trocó en humillación.

Igualmente ilustrativa es la historia de Jonás, el profeta que se enojó vivamente porque Dios había perdonado a los malvados ninivitas. Esta reacción del profeta ¿no era resultado de su amor propio herido? Con el perdón divino otorgado a los arrepentidos ninivitas ¿no quedaba Jonás desautorizado como profeta? Su predicación ¿no resultó una ridiculez? Por mandato de Dios, había anunciado la destrucción de la ciudad, pero la destrucción no llegó. Había para morirse, pensaba. Pero Dios le dio una lección inolvidable mediante una singular calabacera (Jon. 4).

Esta experiencia de Jonás nos muestra lo fácil que es descargar en último término nuestra ira contra Dios haciéndole responsable de lo que consideramos nuestras desgracias. Actitud pueril. Lanzar piedras al cielo sólo puede tener como resultado que las piedras caigan sobre nuestras cabezas.

Cuando la ira es justificada

No siempre la ira es condenable. No en todos los casos es pecado. El pecado sería no indignarnos cuando vemos actos de flagrante injusticia, cuando se atropella al débil, se agrede violentamente al indefenso o se despoja a alguien de sus derechos. El propio Señor Jesucristo se indignó al ver cómo el recinto sagrado del templo era profanado por cambistas de moneda y vendedores de animales requeridos para las ofrendas. Y de tal modo le irritó este escándalo que «haciendo un látigo con cuerdas, echó a todos fuera del templo, desparramó el dinero de los cambistas y les volcó las mesas» (Jn. 2:13-15). También Pablo se encolerizó, pese a estar lleno del Espíritu Santo, cuando en su primer viaje misionero tuvo que enfrentarse al mago Elimas (Hch. 13:6-11). En ambos casos la indignación estaba justificada. No menos motivos tenía Pablo para airarse cuando falsos maestros judaizantes presionaban a los cristianos de Galacia para que abandonaran el Evangelio de la gracia y se volvieran al legalismo rabínico. Por eso su carta a los Gálatas es una explosión de cólera incontenida (cf. Gá. 3:1-4). Pero era una explosión necesaria, plenamente razonable.

Sin embargo, ante la posibilidad de que la ira justa degenera en ira pecaminosa, el apóstol muestra especial tiento cuando exhorta: «Airaos, pero no pequéis» (Ef. 4:26), sin duda porque las más de las veces nuestra ira es la descrita en lo que más arriba hemos expuesto como sus causas; este tipo de enojo es lo más frecuente en el comportamiento humano. Pablo añade en su exhortación a los Efesios una admonición que no deja lugar a dudas: «Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia y toda malicia. Antes bien sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como también Dios os perdonó a vosotros en Cristo» (Ef. 4:31-32). Dejarse llevar por la ira puede conducirnos a verdaderos desastres. Es muy sabio el consejo del teólogo e historiador inglés Thomas Fuller: «No acometas obra alguna en la furia de la pasión; equivale a hacerse a la mar en plena borrasca».

La cólera divina

Son casi incontables los textos de la Biblia en los que se menciona la ira de Dios. Y, sin embargo, para muchos lectores esos textos son motivo de tropiezo. ¿Cómo podemos explicarnos que un Dios que se revela de mil maneras como un Dios de amor, infinitamente misericordioso, sea asimismo un Dios iracundo, semejante a las divinidades del paganismo? La respuesta se encuentra en la perfección necesaria del Ser supremo. ¿Qué clase de Dios sería el que se mantuviera impassible ante las injusticias y la impiedad de los hombres? Lo cabal de su carácter le obliga a reaccionar con intervenciones correctivas cuando los seres humanos se entregan a la práctica del mal. Esa reacción determinó sus actos retributivos, entre otros, el diluvio, la destrucción de Sodoma y Gomorra, las plagas de Egipto, la ruina de Jerusalén y el cautiverio subsiguiente de los judíos en Babilonia. Tan frecuentes son las referencias a la ira de Dios en el Antiguo Testamento que algunos han llegado a pensar en una dualidad de dioses: el del Antiguo Testamento, riguroso, justiciero, inmisericorde, juez implacable que condena y destruye, y el del Nuevo, todo amor, conmiseración y perdón. Pero ese modo de ver a Dios también es incorrecto. Es verdad que en el Nuevo Testamento adquiere un relieve maravilloso la misericordia divina; pero es igualmente cierto que tan gloriosa imagen no esconde la justicia de Dios, su santa «ira» contra el pecado (Jn. 3:36; Ro. 1:18; Ro. 2:5; Mt. 3:7; Col. 3:6).

Quienes tienen esa idea de un doble Dios se olvidan del modo como Dios se reveló a Moisés: «¡Yahvéh! ¡Yahvéh! Dios fuerte, misericordioso y piadoso, lento para la ira y grande en misericordia, que guarda su misericordia en millares, que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado, pero que de ningún modo tendrá por inocente al malvado» (Éx. 34:6-7) y los muchos textos en los que se reitera esa presentación del Dios justo, pero también autor de toda gracia

También en el Nuevo Testamento hay casos en los que se hace evidente el enojo santo de Dios ante conductas humanas a todas luces injustas o inmorales (anuncio de las calamidades que sobrevendrían al pueblo judío a causa de su rechazamiento de Jesús como el Mesías (Mt. 24)), la muerte de Ananías y Safira (Hch. 5:1-11), la muerte repulsiva del cruel Herodes (Hch. 12:20-23), la ceguera del mago Elimas (Hch. 13:8-11). Y en el Apocalipsis, libro eminentemente cristológico, la gracia y la salvación no eclipsan el enojo divino frente a la rebeldía de los hombres. Curiosamente la «ira» de Dios es «la ira del Cordero» (Ap. 6:16-17), la víctima propiciatoria que, mediante su sacrificio en la cruz expió los pecados del mundo y abrió así para cuantos confían en él y le sirven la vía de la reconciliación con Dios. Curioso: el Cordero, símbolo de mansedumbre, aparece en el Apocalipsis como agente principal de la ira de Dios, de acuerdo con el propósito eterno del Padre. ¡Y de qué modo! Al identificarse con los seres humanos, pecadores, asumía la culpa de ellos. Consecuentemente, la reacción divina de enojo ante el pecado había de recaer sobre él. Por un momento la comunión de Jesús con el Padre quedó interrumpida y completamente a solas sufrió «como azotado por Dios» (Is. 53:4). En aquella hora Jesús sufría el suplicio de una oscuridad infernal. De ahí su clamor angustioso: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?» (Mt. 27:46). A la hora de manifestar su indignación e intolerancia respecto al pecado con el que su Hijo había cargado, Dios no podía eximirlo de la pasión y muerte que hubo de padecer. Llegado el momento supremo en la obra de la redención, Dios «no escatimó ni aun a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros» (Ro. 8:32). ¡Tan seria y tan sublime es la ira de Dios!

Lo que acabamos de considerar sobre el enojo de Dios a causa del pecado debe movernos a analizar nuestros propios sentimientos de ira. ¿Son justos? ¿Responden a un móvil santo? ¿Honran nuestra profesión de fe cristiana? O, por el contrario, ¿es nuestra ira un pecado, fruto de las debilidades de nuestro carácter? Habida cuenta de nuestra responsabilidad, haremos bien en recordar la reflexión del autor de Proverbios: «El que se deja arrebatar por la ira llevará el castigo, y si usa de violencias, añadirá nuevos males» (Pr. 19:19), a la par que aceptamos la exhortación del salmista: «Deja la ira y depón el enojo; no te excites en manera alguna a hacer lo malo» (Sal. 37:8), pues «el que tarde se aira es grande de entendimiento; mas el de genio pronto está lleno de necedad» (Pr. 14:29).

Sírvannos de resumen unas inspiradas frases del pastor presbiteriano Clarence E. Macartney: «La ira es uno de los pecados más comunes, y uno de los más peligrosos y dañinos para la paz y el bienestar del hombre. Mas que cualquier otro pecado, marchita la flor de la amistad, excluye a los hombres del Edén, destruye la paz y la concordia en el hogar, invita al crimen y a la violencia, y convierte el amor y el afecto en odio.»

José M. Martínez

El Pastor y los pastores

La figura del pastor aparece muy frecuentemente en las páginas de la Biblia. Unas veces referida a Dios, otras a Cristo, y no pocas a los líderes humanos del pueblo de Dios. En todos los casos la metáfora está cargada de sugerencias tan instructivas como edificantes. Sobresale la idea del pastor que guía y protege a su rebaño.

Dios, el Pastor de su pueblo

En el Antiguo Testamento Yahvéh es el Pastor de Israel (Gn. 49:24). Tan arraigada estaba esa idea entre los israelitas y tan inspiradora era que aparece con gran frecuencia en los Salmos (Sal. 23:1-4, 28:9, 74:1, entre otros). Impresiona la oración de Asaf: «Oh Pastor de Israel, escucha. Tú que pastoreas a José (*el pueblo de Israel*) como a un rebaño... despierta tu poder.» (Sal. 80:1-2). Ver a Yahvéh como el Pastor celestial inspiraba los más bellos cánticos de alabanza, que el pueblo cantaba en el templo con reverencia, gozo y fervor (Sal. 95:6-7, 100:3). También los profetas reconocieron en Dios al gran Pastor de Israel (Is. 40:11; Jer. 13:17; Ez. 34:31; Mi. 7:14).

La historia bíblica viene a confirmar la realidad expresada por la figura del pastor aplicada a Dios. En las más variadas circunstancias, Dios protegió y salvó a su pueblo escogido; lo guió; proveyó lo necesario para suplir sus necesidades; lo instruyó con sus santas leyes; lo corrigió cuando fue necesario, siempre amparándolo de sus enemigos, controlando y dirigiendo todos los acontecimientos para que finalmente se cumpliesen los gloriosos propósitos que Dios tenía para él. Bien podía Israel cantar: «Yahvéh es mi pastor; nada me falta» (Sal. 23:1).

Jesucristo, el gran Pastor de la comunidad cristiana

La referencia a Yahvéh como Pastor en el Antiguo Testamento tiene un paralelo admirable en el Nuevo Testamento referido a la persona y la obra de Cristo. El sustantivo griego *poimen* (pastor) aparece nueve veces en los evangelios sinópticos, seis en el evangelio de Juan. Con formas diversas derivadas de *poimen* hallamos el término en varias epístolas y en el Apocalipsis, hecho que llama la atención si se tiene en cuenta que en los días de Jesús los pastores tenían connotaciones más bien negativas, poco honorables. Pese a ello, Jesús mismo se apropia la metáfora para expresar gráficamente el carácter de su ministerio. Sin titubeos declara: «Yo soy el buen Pastor» (Jn. 10:11), como si tuviera en mente a los dirigentes políticos y religiosos que, como malos pastores, tan gravemente habían perjudicado al pueblo judío. En contraste con estos malos pastores, Jesús se presenta como un pastor benéfico, como «el bueno». A diferencia de muchos pastores de aquel tiempo, que esquilaban el rebaño, «el Buen Pastor da su vida por las ovejas» (Jn. 10:11). Cristo era el Pastor mesiánico que en virtud de su muerte expiatoria daba principio a la era de salvación preanunciada por los antiguos profetas. Por tal razón, él mismo ilustra esta verdad con la bellísima parábola de la oveja perdida (Mt. 18:11-14). Recogiendo las enseñanzas del Antiguo Testamento y recordando lo dicho por Jesús, el autor de la carta a los Hebreos lo presenta como «el gran Pastor de las ovejas en virtud de la sangre del pacto eterno» (He. 13:20). Y lo que acerca de ese Pastor leemos en diferentes textos bíblicos no podía ser más inspirador. El buen Pastor «conoce a sus ovejas» (Jn. 10:14), a cada una de ellas, incluidas las más débiles o defectuosas. En él el conocimiento es amor, solicitud, asistencia restauradora, dirección; llama a sus ovejas -cada una por su nombre-, las saca del aprisco, va delante

de ellas a lugares de escogidos pastos (Jn. 10:3-5). Y si aparecen ladrones o fieras depredadoras, el Pastor es su defensor. ¿Puede el cristiano imaginar una garantía mayor de su salvación?

En la metáfora relativa a la relación Pastor-ovejas, infinidad de creyentes han hallado una fuente de aliento y esperanza, por lo que con el salmista han cantado «El Señor es mi Pastor... Aunque pase por valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento... Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida» (Sal. 23).

Los pastores humanos

El hecho de que Dios -o el Señor Jesucristo- aparezca en las Escrituras como Pastor de su pueblo no excluye que en sus funciones como tal delegue en sub-pastores humanos su autoridad y la responsabilidad de proteger, alimentar y guiar a su rebaño. De ahí que ya en tiempos antiguos se transfiriera la metáfora a reyes y otros dirigentes, civiles o religiosos. Esta práctica, común en los pueblos del Próximo Oriente y del Oriente Medio, se implantó también en Israel, a petición del propio pueblo, deseoso de tener un rey «como tienen todas las demás naciones» (1 S. 8:4-22). El establecimiento de la monarquía israelita en el fondo entrañaba una deslealtad a Dios pese a lo cual el Señor la toleró con determinadas condiciones (1 S. 8:9-22). Con el tiempo, los reyes y demás líderes políticos y militares fueron vistos como los pastores de la grey escogida de Dios. Del modo como dirigían al pueblo dependía la suerte de éste. Si gobernaban conforme a las prescripciones divinas, dejándose guiar por los grandes profetas que Dios les enviaba, el reino prosperaba protegido y bendecido por Dios. Si se apartaban de la voluntad revelada de Yahvéh, habrían de sufrir graves derrotas y calamidades, anticipo de la más severa catástrofe nacional.

En Israel hubo pastores buenos y pastores malos; líderes piadosos y líderes apóstatas que condujeron al pueblo a la ruina. De ahí que profetas como Jeremías y Ezequiel se dirigieran a los líderes de la nación con solemnes admoniciones (Jer. 25:34-38; Ez. 34:1-10, 20:6-7). Pastores buenos fueron David, Ezequías, Josías; malos, Roboam, Jeroboam, Acab, Acáz, Manasés, Joacim. La conducta de los reyes impíos condujo a las tribus israelitas del Norte primeramente, y a Judá después, a la tragedia y al cautiverio en Babilonia.

Igualmente instructivas son las referencias a los pastores en el Nuevo Testamento cuando se refieren a los líderes de las iglesias. La necesidad de los «subpastores» cristianos se hace patente en la designación de los doce apóstoles para que estuviesen con Cristo y colaborasen con él en su obra. A Pedro dijo el Señor después de su resurrección: «Apacienta mis ovejas... apacienta mis corderos» (Jn. 21:15-17). Es enseñanza bíblica importante la que indica que los pastores son un don divino a la Iglesia para la edificación del cuerpo de Cristo (Ef. 4:11-13). Y tanto el libro de los Hechos como las cartas apostólicas confirman la gran importancia de la obra pastoral. Son suficientemente significativos algunos textos de las epístolas (He. 13:7; 1 P. 5:2-4, entre otros) que destacan lo vital del ministerio de los guías en las iglesias.

Pero a semejanza de lo que había acontecido en el antiguo Israel, también en la Iglesia cristiana hay dos clases de pastores. Algunos son hipócritas, piedra de escándalo

para los fieles; otros -la mayoría- son verdaderos siervos de Cristo. Respecto a éstos se nos ha dicho: «Imitad su fe». (He. 13:7)

Discernimiento y responsabilidad

Malos pastores los ha habido en todos los tiempos, incluidos los de la época apostólica. El pasto espiritual que han ofrecido a las congregaciones que dirigían era nocivo. Tal fue el caso de los maestros judaizantes en días del apóstol Pablo o el de los filognósticos contemporáneos de Juan. Dirigentes desleales eran los adversarios de Pablo que le difamaban con objeto de arruinar su obra. No faltó un Alejandro («el calderero»), causante de muchos males que afligieron al apóstol. Ni en el entorno de Juan un Diótrefes ambicioso, ávido de poder despótico en la iglesia (3 Jn. 1:9-10). Tampoco faltaron líderes en la iglesia de Corinto de espíritu sectario, permisivo y acomodaticio. En el entorno apostólico igualmente hubo colaboradores inconsistentes e inconstantes como Juan Marcos o como Demas, que abandonó a Pablo «amando este mundo» (2 Ti. 4:9-11).

Estos y otros comportamientos análogos se han visto -es verdad- entre dirigentes de las iglesias, lo que ha desprestigiado el testimonio cristiano en una sociedad laica o beligerantemente anticristiana. Pero esto no es toda la verdad. Yo me atrevo a afirmar que por cada pastor infiel que pueda hallarse en las Iglesias podríamos encontrar un centenar de siervos de Cristo que han sido fieles a su llamamiento, han amado la grey que les ha sido encomendada y se han desvivido en una entrega abnegada a su servicio, a menudo con deterioro de su salud.

En la Iglesia del Señor hay -lo ha habido siempre- todo un ejército de «héroes y mártires», de servidores de Cristo que han dado abnegadamente lo mejor de sí mismos en beneficio de las iglesias y para gloria de Dios. El ejemplo del apóstol Pablo es impresionante, sin duda el más próximo a la perfección total. Por eso es eminentemente paradigmático. Casi nos conmueven las declaraciones autobiográficas que escribió en algunas de sus cartas. Sírvannos de ejemplo el capítulo 2 de su primera carta a la iglesia de Tesalónica, donde sobresalen prácticamente todas las virtudes pastorales: valor e integridad (1 Ts. 2:2-3), afán de agradar no a los hombres, sino a Dios (1 Ts. 2:4-5), desprecio de la gloria humana (1 Ts. 2:6), abnegación (1 Ts. 2:6-8), amabilidad impregnada de espíritu paternal (1 Ts. 2:11) e incluso maternal (1 Ts. 2:7), disposición a sacrificar la propia vida en aras del ministerio cristiano (1 Ts. 2:8), diligencia hasta el agotamiento en el trabajo manual para no ser gravoso a sus hermanos en la fe (1 Ts. 2:9). Exento por completo de vanidad, recuerda a los tesalonicenses «cuán santa, justa e irrepreensiblemente nos comportamos con vosotros los creyentes» (1 Ts. 2:10). ¿Podía pedirse más del apóstol de los gentiles o de cualquier ministro del Evangelio con funciones pastorales? Como figuras modélicas podemos mencionar a colaboradores de Pablo: Bernabé, Timoteo, Tito, Onesíforo, entre otros.

Incontables fueron los pastores de las iglesias locales. Generalmente se hace referencia a ellos con el nombre de «ancianos» (gr. *presbyteroi*) para designar sus funciones de gobierno en la iglesia local (Hch. 14:23, 15:4, 15:6, 15:22, 20:17; 1 Ti. 5:17; Tit. 1:5). En Hebreos 13:17 se alude a ellos como «gobernantes», pero con clara referencia a su labor pastoral. El anciano, obispo o «gobernante» (estos tres términos son sinónimos en las Epístolas) es un cristiano maduro, de piedad y conducta ejemplares, que guía a los miembros de la comunidad como el pastor guía y cuida a su rebaño. No es fácil llevar a cabo esta tarea. ¡Cuántas cavilaciones, cuántos desvelos,

cuántas oraciones intercediendo por sus hermanos según sus necesidades espirituales o temporales, cuántas horas de estudio, cuántas en la preparación de sus sermones, cuántas conversaciones íntimas con objeto de orientar, consolar, aconsejar según convenga, incluso amonestar fraternalmente cuando haya motivo para ello...! Y todo eso lo hace el pastor fiel con celo, con profunda simpatía, superando sus propios desfallecimientos. Y sus decepciones, que no son pocas.

De la dualidad pastoral (pastores malos y pastores buenos) que podemos ver en la obra del Señor, surge una doble responsabilidad, la de resistir -con firmeza, pero siempre con amor y sabiduría- a los líderes reprobables con miras a salvaguardar la integridad de la iglesia. En Israel algunas de las diatribas más duras fueron dirigidas a los falsos profetas, como hemos visto (Ez. 34; Jer. 23:1-3). Pero por otro lado es deber de las iglesias reconocer a los pastores, someterse a ellos en la verdad del Señor. Si éstos son fieles, merecen cálido reconocimiento, sumisión razonable (acorde con la enseñanza bíblica) con simpatía y apoyo sin regateos (He. 13:7). Razones para esta colaboración no faltan.

La labor del pastor, no siempre es reconocida. Por el contrario, demasiado a menudo tiene como paga actitudes tan hirientes como injustificadas: incomprensión, crítica mordaz, difamación, obra de zapa que socava peligrosamente no sólo el prestigio del pastor, sino también la estabilidad de la propia iglesia. Mal está hacer del pastor un pequeño dios; pero mucho peor hacer todo lo posible para arruinar su ministerio sin motivo que justifique la hostilidad. Para contrarrestar este mal, la Palabra de Dios nos exhorta a honrar, imitar y sostener a los dirigentes de la iglesia (1 Ts. 5:12-13; 1 Co. 16:16, 16:18; 1 Ti. 5:17; He. 13:7).

La Iglesia recibe gran bendición a través de los pastores. Responsabilidad de los miembros es contribuir a que esa bendición no se malogre. Dichosas las iglesias en que dirigentes y dirigidos trabajan unidos bajo la autoridad del «Príncipe de los pastores», quien en su día ceñirá «corona incorruptible de gloria» sobre los cuidadores de su grey (1 P. 5:1-3).

José M. Martínez

Aceptando los «aguijones» de la vida (I)

«Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valentía para cambiar las que sí puedo cambiar; y sabiduría para conocer la diferencia.» (Reinhold Niebuhr)

Las actitudes de las personas ante las circunstancias adversas, en el fondo, podemos resumirlas en dos: por un lado, los que viven siempre insatisfechos, con la queja permanente en la boca y que acaban «bañados» de amargura. Por el contrario, en el otro polo encontramos a personas cuya reacción ante las tormentas de la vida, los aguijones, es sorprendentemente positiva; azotadas por los más duros embates, luchan contra uno o varias experiencias de aguijón, son capaces de disfrutar del más pequeño detalle y de mantener un espíritu admirable de superación. Su ejemplo nos estimula y su ánimo es contagioso. En esta línea me causaron especial impacto las palabras de un periodista español después de quedar tetrapléjico por un accidente de tráfico: «Me siento como un millonario que ha perdido mil pesetas». ¿Cómo se explica esta diferencia de reacciones? ¿Dónde está el secreto? ¿Se puede hacer algo para conseguir un mínimo de «felicidad» en medio del dolor por el sufrimiento crónico?

Hay dos palabras que constituyen la clave para ayudar a una persona atribulada por el aguijón: **aceptación** y **gracia**. De hecho, ambas están estrechamente relacionadas porque la aceptación sólo se consigue, en último término, por la gracia de Dios. Es el ingrediente *sobrenatural* de la aceptación. Depende de la fe y viene de Dios. Sin embargo, hay también algunos aspectos que dependen de nosotros; son los recursos *naturales* de la aceptación, de tipo biológico, psicológico o ambiental. Es lo que nosotros ponemos de nuestra parte, pautas a desarrollar y aprender en el largo camino que lleva a superar el trauma del aguijón.

Debemos puntualizar, no obstante, que aún en el aprendizaje de estos aspectos «humanos» o naturales no dependemos por completo de nosotros mismos, no estamos solos ni son el resultado exclusivo de nuestro esfuerzo. En realidad es a través de ellos que la gracia de Dios empieza ya a manifestarse de forma concreta y práctica. No podemos, por tanto, caer en la soberbia de las modernas psicologías humanistas que nos vienen a decir: «Todo está en sus manos; la felicidad depende de usted; si se lo propone podrá ser un triunfador sobre cualquier circunstancia; usted elige su destino en la vida». No, no somos pequeños dioses. Ni podemos ni queremos ocupar el centro de nuestra vida porque le corresponde sólo a Dios.

Para nosotros, como creyentes, la capacidad de superar un trauma no depende sólo ni en primer lugar del buen uso de mis recursos interiores –«la fuerza que está en mí»-, sino de la fuerza sobrenatural que proviene de Dios y que transforma mis debilidades en fortalezas, como queda magistralmente expuesto en 2 Co. 12:9. «Mi gracia te es suficiente. Porque mi poder se perfecciona en la debilidad». Y por ello Pablo puede llegar a exclamar: «Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte» (2 Co. 12:10). El mérito último cuando llegamos a un buen nivel de aceptación no está en nuestro propio esfuerzo, sino en la gracia de Cristo. La psicología nos enseña muy provechosamente a utilizar estos recursos interiores; nosotros pondremos de nuestra parte todo lo posible, haremos bien en esforzarnos, pero la gracia es el requisito imprescindible para la victoria sobre nuestras debilidades.

¿Qué significa aceptar?

Aceptar no es resignarse: la versión estoica-fatalista. Para muchos la aceptación es la conclusión a la que llegas cuando «ya no puedes hacer nada más». Lo has probado todo y has llegado al final del camino. Se acabó. Entonces «no queda más remedio que aceptar». Es una rendición sin condiciones después de una ardua lucha. Esta idea se acerca mucho más al estoicismo que a la enseñanza bíblica. Como veremos, Pablo está muy lejos de Séneca cuya filosofía ensalzaba la autosuficiencia del individuo de un modo próximo al fatalismo. El fatalismo nace de la convicción de que no podemos hacer nada para luchar contra nuestro destino. Por supuesto, el creyente no está de acuerdo con esta idea. No somos responsables por lo que hemos *recibido*, pero sí somos responsables por *lo que hacemos* con lo que hemos recibido. Una de las peores actitudes en la lucha contra el aguijón es la resignación fatalista generadora de tanta pasividad como amargura. La amargura del atribulado por un aguijón es proporcional a su disposición a luchar y salir adelante. El que se queda cruzado de brazos tiene muchas posibilidades de acabar agriando su vida y la de los que le rodean.

Aceptar no es ponerse una coraza: la versión budista-oriental. Hay otras personas para quienes aceptar es algo así como «desconectar», lograr un estado mental de relajación cercano a la impasibilidad: «ya no sufro por nada ni nada me afecta». Esta idea es muy popular en nuestros días cuando la gente vive abrumada por tantas formas de aguijón y necesita esta coraza para vivir más «feliz». Viven obsesionados para que «las cosas me afecten menos». No deja de ser curioso ver a tantas personas, incluso ejecutivos de alto nivel, practicar el *tai chi* en un parque a primera hora de la mañana a modo de «tiempo devocional» laico. O quizás no tan laico, porque el denominador común de esta «filosofía de la coraza» se origina en la meditación trascendental y otras religiones orientales, en particular el budismo. Aceptar no es conseguir el «nirvana», ese estado supremo «por encima del bien y del mal», en el que desaparece el dolor. Son técnicas que se aprenden por un entrenamiento sistemático. Sería algo así como una gimnasia mental. Cómo contrasta con la aceptación en el sentido bíblico, un proceso de transformación interior que nace de la comunión personal con el Dios de toda gracia y que requiere del continuado contacto con este Dios para irse renovando.

Aceptar no implica estar de acuerdo con el aguijón: la versión masoquista. Nadie nos pide que lleguemos a *ser amigos* de la causa de nuestro sufrimiento. El aguijón no debe ser visto como un enemigo, pero tampoco como un amigo. Ello nos acercaría a una actitud de *masoquismo*, muy lejos de la enseñanza bíblica. De ahí la importancia de no confundir *estar contento* con *estar contentado*. ¡Dios quiere que sus hijos sean realistas, no masoquistas!

Ni amigo ni enemigo: aliado. Aceptar significa dejar de ver el aguijón como un enemigo, un obstáculo paralizante, para descubrir en él un aliado. Un enemigo impide, bloquea, obstaculiza; un aliado, por el contrario, colabora y potencia tu capacidad de lucha. Estamos aquí en el meollo de nuestro tema. Si logramos entender este punto, habremos avanzado un largo trecho en el camino de la aceptación. *Aceptar es llegar a tener la serena convicción de que Dios puede usar mi vida no sólo a pesar de mi aguijón, sino precisamente a través de él.* Cuando veo en el aguijón a un aliado, la rebeldía deja paso a la aceptación. Así, todas las energías que antes empleaba en luchar *contra*, ahora las invierto en luchar *para*. Antes estaba inmerso en una guerra de *desgaste* que

erosionaba todas las defensas de mi ser; ahora descubro que el aliado me ayuda a *construir* una vida diferente, pero igualmente plena y con sentido.

Los ingredientes de una aceptación genuina

Apuntábamos al principio que todos somos distintos a la hora de afrontar la adversidad. Hasta cierto punto esta diferente forma de reaccionar constituye como una radiografía bastante fiable de nuestro carácter, pero también de nuestra filosofía de vida e incluso de nuestra madurez cristiana. Con ciertas matizaciones podríamos parafrasear el refrán y afirmar: «dime cómo reaccionas ante la adversidad y te diré qué tipo de persona eres». Nos referimos en especial a la reacción a medio y largo plazo, no a la sorpresa y el estupor iniciales que forman parte de las respuestas naturales de la persona. Así pues, la experiencia de aguijón nos proporciona una excelente oportunidad para descubrir facetas nuevas de nuestro carácter y «bucear» en nuestra vida de maneras que nunca habríamos logrado de no mediar la experiencia de aguijón. Ello es así porque el sufrimiento crónico contiene una enorme fuerza dinamizadora desde el punto de vista tanto emocional como espiritual.

Volvamos a nuestra pregunta inicial. ¿Por qué la gente reacciona de forma tan diferente e incluso paradójica ante el aguijón? La respuesta nos introduce a un principio cardinal: *el ser feliz o desdichado no depende tanto de las circunstancias, sino de nuestra actitud ante estas circunstancias*. Como decía el filósofo de la antigüedad Epicteto: «El hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos, sino por la visión que tiene de ellos». Por supuesto que este principio requiere matizaciones: hay situaciones de sufrimiento crónico, aguijones que martillean hasta horadar el alma y hacen difícil, a veces muy difícil, avanzar en el camino de la aceptación. No podemos caer, como ya hemos visto, en un triunfalismo fácil o en una versión moderna de estoicismo que acaba irritando más que consolando. Pero, sin duda, la clave en cualquier acontecimiento adverso radica más en el corazón que en el aguijón; nuestra actitud es mucho más influyente y decisiva, a la larga, que la fuerza desmoralizante y devastadora del aguijón. De antemano, nadie está derrotado ante el golpe del trauma; nadie está, a priori, destinado a sucumbir ante las adversidades.

La aceptación es un proceso de transformación interior que se desarrolla en tres niveles de la persona. De hecho, son facetas interdependientes, constituyen como un racimo. Cada uno de ellas implica un aprendizaje que se realiza de forma simultánea en los tres frentes.

- 1.- Aprender a *ver* diferente
- 2.- Aprender a *pensar* diferente
- 3.- Aprender a *vivir* diferente

1.- Aprender a ver diferente - El contentamiento

«He aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación» (Fil. 4:11)

El primer ingrediente de la aceptación está relacionado con *mi forma de mirar el aguijón y desde el aguijón*, la perspectiva que se abre tras el golpe del trauma inesperado. Es indudable que la persona afligida por un acontecimiento adverso no ve el mismo paisaje de antes en su vida; muchas cosas han cambiado; a veces, incluso

«parece como si todo fuera distinto». Pero igualmente cierto es que necesito descubrir rayos de luz en la oscuridad de este nuevo paisaje. Son aspectos inéditos que se abren ante mis ojos y que me ayudan a luchar mejor o hacen más llevadera la carga.

El elemento clave para llegar a ver diferente es el *contentamiento*. A fin de profundizar en este concepto vamos a centrarnos en un pasaje donde el apóstol Pablo pronuncia una lección magistral sobre el contentamiento, y lo hace desde la cárcel de Roma y en peligro franco de muerte; no se dirige a sus lectores desde una posición de tranquila comodidad, sino desde la angustia de una situación profundamente turbadora.

La naturaleza del contentamiento

¿Qué quería decir Pablo al afirmar «he aprendido a contentarme»? La palabra original *-autarkeia-* nos da mucha luz sobre su significado: implica no depender de, estar por encima de las circunstancias; su énfasis está en la autonomía, en no quedar ligado a los acontecimientos o problemas. Si no se logra un mínimo de contentamiento, nuestro ánimo va a depender por completo de las circunstancias, buenas o malas y entonces la vida se convierte en un auténtico tiovivo emocional con bruscas oscilaciones desde la euforia a la oscuridad más cerrada. Es como si a un coche le fallan los amortiguadores. Cualquier bache, por pequeño que sea, se notará en gran manera. Muchas personas viajan por la vida sin «amortiguadores» porque no han aprendido esta actitud del contentamiento. El secreto del contentamiento, por tanto, radica en lograr cierta «independencia» de los acontecimientos vitales y no quedar atrapados por ellos.

¿Cómo conseguirlo? ¿Qué hemos de aprender a ver diferente? El aprendizaje se realiza en dos niveles: por un lado, la dimensión horizontal, hemos de tener una visión adecuada del agujón; por otro lado, la dimensión vertical, necesitamos una visión adecuada de Dios en medio de la experiencia del agujón. Vamos a desglosar estos dos aspectos en tres propuestas concretas:

Ver el agujón desde la perspectiva adecuada. Se trata de encontrar la *distancia* correcta entre lo que nos sucede y cómo nos afecta. La palabra clave aquí es distancia, porque la distancia nos permite una visión más objetiva y más global. Una ilustración nos ayudará a entenderlo. Si estoy perdido en un bosque, la mejor manera de encontrar la salida es buscar un lugar alto que me permita contemplar la situación desde una perspectiva diferente. Cuanto más me interne en la espesura de la arboleda, tanta más dificultad para hallar el camino. ¿Cuál es el equivalente de internarse en el bosque buscando infructuosamente una salida? *La introspección*. La introspección, valga esta sencilla comparación, es como la sal en la comida: un poco es conveniente porque nos ayuda a escuchar nuestras voces interiores y desarrollar la capacidad de reflexión. Ello, en último término, facilita la asimilación del agujón, lo cual es altamente deseable. Pero hurgar todo el tiempo en nuestro interior nos lleva a extraviarnos en un laberinto de sensaciones, sentimientos y dudas angustiantes. De un exceso de introspección sólo surgen «¿por qué?». Esta capacidad de «subir» al lugar alto es la que viene expresada por la palabra «superar» –del latín *supra*, arriba. Cuando salgo del bosque y busco un lugar alto, me estoy «superando». Superar una adversidad o problema no es tanto solucionarlo, sino ser capaz de contemplarlo «desde arriba». Esta nueva visión del agujón es el primer paso para experimentar la paz aun en medio de la tormenta, como veremos un poco más tarde.

Ver lo esencial por encima de lo circunstancial. Esta segunda dimensión es resultado de la anterior. Cuando logro subir al lugar alto y contemplar el agujijón desde una distancia correcta, se abre a mis ojos una perspectiva panorámica de toda la vida. Mi visión se agranda, el horizonte es mucho más amplio, el pasado y el futuro cobran un significado distinto porque ya no estoy encerrado en un presente que oprime hasta aplastar. Descubro que el paisaje es mucho más variado y rico de lo que yo sentía encerrado en la oscuridad de mi agujijón. Sobre todo, me ayuda a poner en su lugar lo que es realmente importante en la vida. Redescubro los verdaderos valores, lo esencial, aquello que está por encima de lo contingente. Veo que el agujijón puede quitarme partes importantes de mi vida, pero es mucho mayor la parte que aún me queda. Nos permite llegar a sentir como el periodista tetrapléjico: sí, he perdido algo, pero sigo siendo millonario.

Vislumbrar a Dios más allá del agujijón. Otra de las realidades que descubro en el contentamiento, a medida que voy logrando esta visión nueva, es la presencia de un Dios que al principio parecía lejano, tan lejano que quizás le confundimos con un fantasma como les ocurrió a los apóstoles. Cuando en aquella oscura noche de tormenta en el mar de Galilea Jesús vino a ellos andando sobre las aguas, pensaron que era un fantasma. Jesús estaba con ellos y por ellos, pero su ansiedad les impedía percibir la realidad de forma adecuada. Tan grande era su angustia, tan prolongado su sufrimiento después de remar toda la noche en medio de circunstancias adversas, que su capacidad de percepción estaba embotada (*shut down*). Así ocurre muchas veces con las experiencias de agujijón en las primeras etapas. Pero poco a poco aprendo a *ver* que Dios no está tan lejos como yo sentía, ni es un fantasma desconocido, sino el Jesús sufriente que viene andando, me da palabras de ánimo y me coge fuertemente de la mano para que no me hunda.

No confundir a Dios con un fantasma y poder llegar a percibir su voz en medio del agujijón constituye probablemente el aspecto más difícil de la aceptación. Lograr ver a Dios más allá del agujijón genera una confianza serena, profunda. Si Dios no es un fantasma lejano, sino el Cristo cercano que ha sufrido mucho más que yo, entonces aprendo que nada ocurre en mi vida sin su conocimiento y su control. Si él ve y conoce mi situación, entonces yo debo mirarla desde la óptica divina tanto como me sea posible. Ello me permite desligarme de la estrechez de mi visión y amplía mi horizonte. Este «paisaje» nuevo, desde la perspectiva de Dios, me libra de la amargura, del resentimiento y de la sensación de injusticia y esterilidad de muchas situaciones. Pero aun va más lejos; la aceptación implica creer que Dios puede sacar provecho de cualquier situación para transformarla en un bien para su gloria o incluso para mi propia vida.

Dr. Pablo Martínez Vila

Los errores de un deprimido

(1 R. 19:1-18)

En el mundo occidental se está viviendo un fenómeno que aparece con inusitada frecuencia: la depresión, síndrome caracterizado por una tristeza profunda. La persona deprimida ve de color oscuro todas las cosas. Nada la motiva. Todo le es indiferente. Lo mismo le da vivir que morir. En los casos extremos, cuando la depresión adquiere un carácter marcadamente patológico, incluso la idea del suicidio se presenta como una posibilidad no descartable. En estos casos la ayuda del especialista es del todo aconsejable. Pero son muchos los casos en que, sin llegar a tales extremos, se cae en la indiferencia hacia todo; todo le es igual al deprimido. Su situación es comparable a la de alguien que cae en un pozo oscuro y profundo. ¿Hay alguna posibilidad de salir de él?

El profeta Elías nos ayuda a encontrar la respuesta (léase el capítulo 19 del primer libro de Reyes). El relato bíblico es sumamente aleccionador. Elías es uno de los más grandes profetas en uno de los periodos más difíciles de la historia de Israel. Aparece súbitamente, como un rayo en la oscuridad, como una flecha de Dios dirigida a la conciencia del rey Acab y de todo el pueblo de Israel. La situación del reino es deplorable. El pueblo está siendo seducido por el politeísmo; las divinidades paganas de Baal y Aserá, reguladoras de la fertilidad, atraen de modo creciente la fe de los israelitas. Elías combate la apostasía con todo su coraje. En un reto impresionante desafía a los sacerdotes de Baal a participar en una prueba decisiva en el monte Carmelo. El profeta de Yahveh triunfa clamorosamente, y el pueblo exclama: «Yahveh es el Dios! ¡Yahveh es el Dios!» (1 R. 18:20-40).

Lo acaecido desata las iras de la corte real (1 R. 19:1-2), y Elías, dominado por el temor, decide huir. Su valentía de pronto se convierte en depresión irreprimible. Brillante en muchos aspectos, Elías también tuvo sus puntos oscuros. Fue, como diría Santiago, «hombre de pasiones semejantes a las nuestras» (Stg. 5:17). Y de semejantes errores.

1. El error de olvidar la soberanía de Dios

El fugitivo Elías llega al desierto al Sur de Beerseba. Acurrucado a la sombra de un enebro, se compadece de sí mismo. «Se deseó la muerte y dijo: ¡Basta ya, Señor! Quítame la vida» (1 R. 19:4). Curiosa contradicción. Desea la muerte uno que huye de ella. Pero ¿quién era él para decir «Basta ya»? Nuestra vida y nuestra muerte está siempre en las manos de Dios. Sólo él sabe cuándo llega nuestra hora. Antes de esa hora, nada ni nadie podrá estorbar los planes que el Altísimo tiene para la vida de cada uno de sus hijos. Jezabel era poderosa y malvada; pero Dios era infinitamente más poderoso.

Nuestra mayor preocupación debiera ser siempre la misma que tuvo el Señor Jesucristo: «Me es necesario hacer las obras del que me envió, mientras dura el día» (Jn. 9:4). En ese quehacer hemos de perseverar, sin huidas ni deserciones. Todos los acontecimientos de nuestra vida están bajo el control del Todopoderoso. Y todos responden a una finalidad positiva, sabia y buena. Así pudo comprobarlo Elías tras sus experiencias en el desierto.

2. El error de infravalorar su obra

«No soy yo mejor que mis padres» dijo Elías, amargamente decepcionado. Así, en su fuero interno, anulaba los efectos de su espectacular victoria lograda en el monte Carmelo. Piensa que no ha tenido más éxito que sus predecesores. Pese al triunfo sobre los sacerdotes de Baal, la persecución desatada contra el profeta le hace pensar que el resultado final es un fracaso. ¿Qué sentido tenía ya su vida? Suele ser frecuente en el deprimido un sentimiento de baja autoestima injustificado.

Elías tenía durante su depresión una visión incompleta de su ministerio. Como consecuencia de su amonestación no vio la «conversión» del pueblo en masa, pero su labor contribuyó a robustecer la fe de una importante minoría que se mantendría fiel a Yahveh. También nosotros caemos en el mismo error. Valoramos nuestra obra por los resultados visibles, no por nuestra sumisión al propósito de Dios. Olvidamos que el Señor no nos pide éxito, sino fidelidad a él y a su dirección. En realidad nuestra obra no es nuestra; es de Dios; y él la dirige conforme a los dictados de su sabia voluntad.

Afortunadamente para Elías, mientras llamaba a la muerte, hizo acto de presencia el primo de la muerte: el sueño. «Echándose debajo del enebro, se quedó dormido» (1 R. 19:5). El sueño tiene excelentes efectos reparadores en el deprimido. Por eso Dios le hace dormir y le da de comer. Una vez repuesto, le manda caminar hasta Horeb (Sinaí), lugar de resonancias sagradas que evocaba el ministerio no siempre exitoso de Moisés. También él, Elías, allí encontró a Dios, que no le abandonaba. Sus errores no movieron a Dios a desecharlo como instrumento ineficaz.

3. El error de aislarse totalmente

«Se metió en una cueva» (1 R. 19:9). ¿Seguía temiendo que los soldados de Acab le dieran alcance?

Si al anochecer se hubiese quedado fuera de la cueva, posiblemente la luna o las estrellas, la amplitud del espacio abierto y la brisa, habrían infundido serenidad a su espíritu. Pero no, Elías se mantuvo en el interior de la cueva, sin más compañía que la de su amargura y su frustración. En un estado de incontrolable ansiedad.

¿Y nosotros? ¿No pasamos gran parte de nuestra vida en alguna de nuestras «cuevas», inmersos en una sombría introspección, viendo fantasmas donde habríamos de ver ángeles, desastres inminentes donde está a punto de manifestarse la soberanía y el poder de Dios?

Pero el aislamiento nunca puede ser total. Dios siempre puede revelar de modo inconfundible su presencia alentadora. Tal fue la experiencia de Jacob en Betel. Y la de Moisés en el desierto. Ahora el Señor penetra en la soledad del profeta y le interpela con una pregunta que va a sacarlo de su ensimismamiento: «¿Qué haces aquí?» (1 R. 19:9). La pregunta ¿es una reprensión o una incitación a la reflexión? Posiblemente ambas. Elías se había distinguido por ser un hombre de acción valeroso e incansable; pero ahora ¿qué hacía? Hundir su cabeza en el pecho, deplorando su fracaso en su acción profética. No obstante, Dios, con su pregunta, quiere librarlo de su introspección. Quiere que su siervo vea su situación y su ministerio con nuevos ojos, pese a que aún quedan errores que Elías ha de abandonar.

4. El error de distorsionar los hechos

La declaración del versículo 10 («...los hijos de Israel han dejado tu pacto, han derribado tus altares y han matado a espada a tus profetas. Sólo yo he quedado, y me buscan para quitarme la vida») es una verdad a medias. Es cierto lo que Elías dice en las tres primeras frases, pero no la siguiente: «Yo solo he quedado». Esta aseveración no sólo es falsa; es también injusta. ¿No era nadie el intrépido Abdías que, arriesgando su vida, había escondido en cuevas a cien de los profetas de Yahveh cuando eran perseguidos por el idólatra Acab? (1 R. 18:13).

Es innoble exaltar nuestros méritos y virtudes subestimando los de personas próximas a nosotros. Olvidamos lo positivo de la obra de Dios en manos de nuestros hermanos. Y perdemos de vista la posibilidad de que incluso nuestras virtudes estén mezcladas con móviles poco santos. Jehú fue radical en su acción contra la idolatría imperante en Israel. Pero no cabe duda que su actuación tenía un móvil de presunción: «Ven conmigo y verás mi celo por Yahveh» (2 R. 10:16), al que se unía una exacerbada crueldad (2 R. 10:17). En el caso de Elías, ¿no se unía a su presunción un sentimiento de autocompasión desmesurada?

Siempre será saludable orar como el salmista y pedir a Dios: «¿Quién puede discernir sus propios errores? Líbrame de los que me son ocultos.» (Sal. 19:12).

5. El error de creer que Dios le estaba fallando

Las palabras de Elías en 1 R. 19:10 suenan a reproche, como si Dios hubiese perdido el control de la situación. ¿Por qué Dios no había destruido a Jezabel? ¿Por qué no había inflamado el celo del pueblo de modo que se hubiese amotinado y destronado a Acab? Cuando Israel, siglos antes, había estado en este lugar, tenía fresco en su mente el recuerdo de los prodigios obrados por Yahveh. No menos sorprendente era lo que Elías había visto en el monte Carmelo; pero él parece haberlo olvidado. Ve en él un Dios paralizado. El Dios de los ejércitos parecía en aquel momento el Dios de los silencios. Y de la inacción.

En ese momento crítico Dios da a Elías una gran lección: Yahveh no es sólo el Dios del poder y del juicio. Es también el Dios de gracia y de misericordia. Esta lección es admirablemente ilustrada por el Señor. Un viento «grande y poderoso, que rompía los montes y quebraba las peñas sopló sobre el monte Horeb, pero Yahveh no estaba en el viento. Tras el viento hubo un terremoto, pero Yahveh no estaba en el terremoto. Tras el terremoto, un fuego, pero Yahveh no estaba en el fuego. Y tras el fuego se oyó un silbo apacible y delicado.» (en el original hebreo, literalmente, «un sonido de suave silencio») (1 R. 19:11-12).

Dios había actuado en otras ocasiones con la fuerza del ciclón o de temible tempestad. Pero ahora lo que Elías necesitaba era «el silbo apacible», el susurro de una voz que calmara su espíritu atormentado y pusiera fin a las voces tristes de su alma sumida en la depresión. Era lo que muchos de nosotros necesitamos cuando la oscuridad nos envuelve y nuestro espíritu se hunde en el desaliento. Dios sabe cuándo ha de actuar con el furor de su justicia y cuándo ha de templar sus juicios con su misericordia (Éx. 34:6-7).

Y Dios no defrauda a Elías. No le falla. Por el contrario, amorosamente lo restaura y le abre la cautivadora perspectiva de un ministerio renovado, básico en la realización de sus planes divinos (1 R. 19:15-16).

Aprendamos las lecciones derivadas de los errores de Elías:

1. Dios es soberano, pese a los misterios de su providencia.
2. La obra que nos ha encomendado no quedará sin fruto.
3. La realidad de nuestras circunstancias oscuras no es tan terrible como nos parece.
4. Dios jamás nos falla.
5. Dios no es sólo Dios de juicio y poder; también lo es de gracia y misericordia.

Conclusión: Salgamos de nuestras cuevas y volvamos a nuestro puesto de servicio en la familia, en la iglesia, en la sociedad. Sólo de ese modo seremos librados de la depresión para vivir en las alturas de la comunión con Dios y de servicio para su gloria.

«¿Por qué te abates, alma mía, dentro de mí?
Espera en Dios, porque aún he de alabarle, ¡salvación mía y Dios mío!» (Sal. 42:5)

José M. Martínez

¿Yo también santo?

La santidad no goza de sobrada simpatía en nuestros días. Algunos la consideran una cualidad especial propia de unos pocos que sobresalen por una insólita piedad, sin que el común de los cristianos ni siquiera la deseen. Sin embargo, renunciar a la santidad equivale a menospreciar la vocación con que Dios nos ha llamado. Ya en los tiempos remotos del Antiguo Testamento Dios ordenó a Moisés que convocara a todo el pueblo para transmitirle un mensaje de vital importancia: «Santos seréis, porque santo soy yo, Yahveh, vuestro Dios» (Lv. 19:2), frase sentenciosa seguida de un resumen práctico de la ética israelita (Lv. 19:3). En este resumen sentencioso salta a la vista que la santidad no era tanto una cuestión de ritos religiosos como una guía de conducta moral reguladora de las relaciones humanas (Lv. 19:3-37). En el Nuevo Testamento «santos» son todos los creyentes unidos a Cristo mediante una fe viva, es decir, todos los «santificados en Cristo Jesús, llamados santos» (Ro. 1:7; 1 Co. 1:2). El nombre de «santos» no es, pues, un calificativo reservado a cristianos supereminentes, una elite de creyentes distinguidos por sus virtudes extraordinarias y su consagración a Cristo. La santidad es inherente a la condición de redimido en Cristo, «según nos escogió en él para que fuésemos santos y sin mancha delante de él» (Ef. 1:4). Pablo añade que el gran propósito de Dios es que seamos «santos y sin mancha e irreprochables delante de él» (Col. 1:22). Y Pedro, en su primera carta, escribe: «Como aquel que os llamó es santo, sed también vosotros santos en toda vuestra manera de vivir, porque escrito está: Sed santos, porque yo soy santo» (1 P. 1:15).

Hasta tal punto se destaca la santidad en el Nuevo Testamento que viene a ser un elemento de identificación de todo verdadero cristiano. Quien tiene en poco vivir santamente tiene motivos para empezar a dudar de la autenticidad de su fe. Es muy solemne la exhortación de la carta a los Hebreos: «Seguid la paz con todos y la santidad, sin la cual nadie verá al Señor. Mirad bien para que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios» (He. 12:14-15). Miradlo «bien», con seriedad, sin caer en criterios y formas de cristianismo acomodadizos. No nos es concedida libertad para escoger el grado de piedad que mejor nos parezca. Menos podemos acomodarnos a una ética de permisividad, de manga ancha, en la que todo puede resultar aceptable. Al discípulo cristiano se le impone la renuncia a toda forma de autonomía moral; se ha de mantener siempre a la sombra de la cruz, atento a las palabras del Maestro, decidido a vivir en conformidad con ellas. Un cristiano *light*, sin compromiso, temeroso de que se le tilde de fanático o beato, suele asemejarse mucho a la sal que ha perdido su sabor peculiar; «no sirve más para nada, sino para ser echada fuera y hollada por los hombres» (Mt. 5:13). Si invocamos a Cristo como SEÑOR, él - no nosotros- es quien ha de fijar los parámetros determinantes de nuestro modo de seguirle. La «gracia barata», a la que se refería el pastor alemán Bonhoeffer, acaba no siendo nada.

El concepto bíblico de santidad

Son muchos los textos de la Escritura que arrojan luz sobre el significado de la santidad cristiana; pero uno de ellos sintetiza magistralmente lo fundamental de la misma. Es el de Ro. 12:1-2: «*Por lo tanto, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro verdadero culto. No os conforméis a este mundo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.*»

Debe notarse atentamente el comienzo de este pasaje: Las palabras «por lo tanto» son un nexo de unión con todo lo que el apóstol ha enseñado en los capítulos precedentes de la carta (Ro. 1-11). Todo es una manifestación de las «misericordias de Dios»: la revelación del Evangelio, su rasgo de universalidad, la obra redentora de Cristo, la acción del Espíritu Santo, la liberación de la tiranía de la carne y la transformación del creyente a semejanza de su Salvador - con el que se ha identificado-, la seguridad de la salvación en el marco de la providencia, seguridad que Dios nos da en Cristo sin distinción de etnias, conforme a la elección divina. Todo ha sido planeado y realizado por el amor infinito de Dios. Esta gracia nos convierte en deudores. Si Dios tanto nos ha dado, es lógico que correspondamos a su bondad con nuestra gratitud, a su

generosidad con nuestra consagración. Es lo que Pablo demanda de los creyentes con admirable delicadeza pastoral. No usa un tono de autoridad, como en su carta a los Gálatas. Se expresa en términos de apelación razonables, suaves, los más adecuados para que su ruego tenga efecto positivo: «Os ruego por las misericordias de Dios...»

El meollo de la conducta santa

«...que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro verdadero culto.» En el culto israelita el holocausto era el sacrificio más gráfico cuando se quería expresar la plena dedicación del oferente a Dios. La víctima era totalmente consumida por el fuego. Y aquí Pablo resalta el contraste entre el holocausto (animal muerto) y el «sacrificio vivo» del creyente que se consagra plenamente a Dios para vivir conforme a su voluntad. Esa es la mejor manera de adorarlo.

La presentación del cuerpo se refiere a la totalidad del mismo y a cada una de sus partes. El cuerpo en su conjunto debe ser considerado con mente abierta a la sensibilidad cristiana. La concepción cristiana del cuerpo dista mucho de la filosofía griega, que veía en él una abominable cárcel del alma. En sí el cuerpo no es ni bueno ni malo. Su naturaleza moral depende del uso que de él se haga. Antes de la conversión, los miembros del cuerpo eran «instrumentos de iniquidad» (Ro. 6:13), de impureza y desorden (Ro. 6:19); pero la conversión lo transforma todo. Los mismos miembros que habían estado al servicio del pecado se convierten en «instrumentos de justicia» (Ro. 6:13). «Ahora que habéis sido libertados del pecado y hechos siervos de Dios, tenéis por fruto la santificación, y por fin la vida eterna» (Ro. 6:22). La boca que en otro tiempo se había abierto para injuriar a Dios y para difamar o engañar, ahora se abre para alabarle y proclamar la salvación en Cristo; las manos que habían ejecutado numerosas acciones malas abundan en «buenas obras que de antemano dispuso Dios que las practicáramos» (Ef. 2:10); los pies que habían corrido para unirse a los impíos en sus caminos de maldad, ahora se dirigen a la casa de Dios y al encuentro de la persona necesitada de consuelo y ayuda. El «yo», que en el pasado había sido centro de la vida se ha rendido al señorío de Cristo. Pero no sólo los miembros en su particularidad deben ser santificados. La totalidad del cuerpo, como unidad indivisible, ha de ser una ofrenda presentada a Dios diariamente.

Ese modo de entender la ofrenda corporal a Dios es de especial importancia en un mundo en el que frecuentemente se ensalza el culto al cuerpo. ¿Qué vemos en el espejo ante el que pasamos ratos prolongados? Por lo general, un Narciso enamorado de sí mismo que busca enamorar a otros. ¿En qué se inspiran, si no, las modas en el vestir con sus peculiaridades de provocación sexual? No debe olvidarse que es el cuerpo el campo en que se libran duros combates contra «el demonio, el mundo y la carne». No es extraño que en muchos periodos de la historia de la Iglesia se haya visto el cuerpo como encarnación del mal. ¡Error injustificable!. La abominación del cuerpo como algo intrínsecamente malo tiene sus raíces en antiguas filosofías de los primeros siglos. Pero el cuerpo en sí carece de identidad moral. El cuerpo del primer hombre fue obra de Dios, «y vio Dios que todo lo que había hecho era bueno en gran manera» (Gn. 1:31). Y del cuerpo del creyente en Cristo se nos dice que es «templo del Espíritu Santo» (1 Co. 3:16, 1 Co. 6:15). Pero ese templo puede ser profanado, y lo es siempre que hacemos de él un instrumento de pecado. Pero tal profanación está vedada a quienes han pasado de las tinieblas a la luz, de la inmundicia a la pureza, del desvarío a la sensatez, de la muerte espiritual a una vida nueva. Pablo se regocija por el cambio operado en los creyentes: «Gracias a Dios que, aunque erais esclavos del pecado, habéis obedecido de corazón a aquel modelo de doctrina al que fuisteis entregados, y libertados del pecado, vinisteis a ser siervos de la justicia» (Ro. 6:17-18).

Esa liberación es la clave de la santificación. Dios espera que ésta sea la experiencia de todo hijo suyo. Ello es signo de la verdadera identidad cristiana. No es, pues, algo que podemos aceptar o soslayar según nuestro humano criterio. No lo olvidemos: «Sed santos, porque yo soy santo».

¿Qué forma de cristianismo viviremos?

Pablo amplía su pensamiento cuando dice: «No os conforméis a este mundo, sino transformaos por la renovación de vuestra mente para que comprobéis cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta» (Ro. 12:2). El verbo «con-formar-se» aquí significa adoptar la forma -el modo de ser- del mundo, como si éste fuese un molde. Lo que Pablo quiso decir es: «No adoptéis las ideas, los criterios, los valores, las prácticas, del mundo». La razón de esa abstención es que el mundo equivale al «presente siglo malo», dominado por «el dios de este siglo» (Gá. 1:4, 2 Co. 4:4). En el mundo occidental, pero también en otros lugares, de manera abierta o solapada, el mundo vive en oposición a Dios. Los valores morales y religiosos se subestiman o se diluyen en un laicismo inoperante. Están en auge el materialismo, el hedonismo, el placer de las drogas, la obsesión sexual. Y todo agravado por la arrolladora influencia de los medios de comunicación. Multitud de personas quedan atrapadas en el «molde» de esa situación y reproducen en sus ideas y en su modo de vivir -y aun de vestir- lo que ven en los «famosos» de turno. Resultado: una vida vacía, intrascendente, amargamente insatisfactoria. Caer en los moldes del mundo es reconocer una pérdida de la propia identidad, de la capacidad para discernir y decidir. El cristiano debe evitar a toda costa ese empobrecimiento de la propia personalidad.

Por el contrario, ha de tomarse en serio la segunda parte de la exhortación de Pablo: «..., sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento para que comprobéis cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta». El verbo que usa aquí el apóstol es «*metamorfo*», del cual se deriva la palabra «metamorfosis». Ello nos hace pensar en una transformación profunda, total. No podemos darnos por satisfechos con un cambio parcial (abandono de ciertas prácticas impropias de un cristiano, asunción de algunas prácticas piadosas, etc.). Se trata de hacer de Cristo nuestro molde moral y espiritual a fin de que su imagen se reproduzca fielmente en nosotros. Así lo entendía Pablo al escribir otro de sus textos:

«Por tanto, nosotros todos, mirando con el rostro descubierto y reflejando como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, por la acción del Espíritu del Señor» (2 Co. 3:18).

¿Yo también?

Si soy cristiano coherente, ¡por supuesto!

José M. Martínez

Aceptando los «aguijones» de la vida (II)

En la primera parte de este tema (publicado en Julio del 2006) consideramos el primer ingrediente de una aceptación genuina: aprender a ver diferente. Pasamos ahora al segundo aspecto que nos lleva a poder aceptar nuestros aguijones.

2.- Aprender a pensar diferente. Como se piensa, así se siente.

«Llevando cautivo todo pensamiento... a Cristo» (2 Co. 10:5)

Una herramienta imprescindible para llegar a ver diferente radica en aprender a pensar diferente. Como decíamos antes, estas facetas ocurren de forma simultánea, no consecutiva. El principio esencial aquí es: lo que sentimos depende en gran manera de lo que pensamos. Lo importante en nuestra vida no es lo que nos pasa sino *cómo lo interpretamos*, lo que pensamos en cada momento. En otras palabras, *no puedes controlar lo que te sucede, pero sí puedes decidir cuánto te afecta*. Si logramos entender y aceptar esta realidad, podremos empezar a controlar nuestras emociones mucho mejor de lo que habíamos imaginado. Por ello vamos a explicar con detalle por qué hacemos esta afirmación que es vital en el proceso de aceptación de un aguijón.

Ante todo, veamos el mecanismo psicológico. El pensamiento viene antes que la emoción y es lo que nos hace sentir bien o mal, afortunados o desdichados. Mis emociones vienen determinadas por mi forma de pensar. Por esta razón ante un mismo acontecimiento, las personas reaccionan de muy diversas formas, porque lo interpretan de manera distinta. Observemos esta frase: «No puedo soportarlo más; me está amargando la vida y, además, esto será para siempre». Estas palabras de un hombre de mediana edad con una diabetes que le afectaba la vista y le impedía desarrollar su trabajo habitual reflejan sus sentimientos, muy negativos, ante el aguijón. Sí, los pensamientos son los responsables de nuestras emociones. Una ilustración nos ayudará entenderlo: mi personalidad es como un jardín en el que planto constantemente semillas, los pensamientos. Según la semilla, así será la planta. Puede ser un pensamiento de ánimo y entonces me hará sentir bien, o puedo sembrar ideas pesimistas, desalentadoras y me causarán desazón. Aun sin darme cuenta, le estoy enviando a mi mente mensajes todo el tiempo que influyen mucho en mi estado de ánimo, mi calidad de vida e incluso en mi salud.

La conclusión es obvia: ser felices o desdichados, en gran manera, depende de nuestra reacción ante la desgracia. En esta reacción contamos con una poderosa herramienta, el cerebro, que podemos poner a nuestro favor como un aliado o en contra nuestra como un enemigo. Elegir entre una u otra opción va a influir decisivamente en la aceptación de mi aguijón. Por tanto, una parte clave en el proceso de aceptación radica en *una decisión mía, no en el acontecimiento adverso* que me «abofetea». De la misma manera que el amor implica sentimientos, pero en último término es un acto de la voluntad, algo similar ocurre con la aceptación. Por tanto, si aprendemos a controlar nuestros pensamientos, podremos controlar mucho mejor nuestras emociones. En palabras de un psicólogo contemporáneo, «la actitud es el pincel con el que la mente colorea nuestra vida».

La terapia cognitiva en la Biblia.

Este principio básico -lo que sentimos depende en gran manera de lo que pensamos- ha dado lugar en psicología a la llamada terapia cognitiva. Consiste en sustituir los pensamientos negativos o distorsionados -llamados creencias erróneas- por pensamientos positivos, adecuados a la realidad y generadores de emociones positivas. Este proceso de «re-aprender a pensar» se parece al aprendizaje de una lengua extranjera: hay que practicarlo, requiere voluntad y no es instantáneo. Para nosotros, como creyentes, es muy interesante descubrir que la terapia cognitiva no es un invento de la psicología moderna, sino que ¡ya el apóstol Pablo la

recomendaba a los lectores de sus cartas hace 20 siglos! Hay dos pasajes sobresalientes al respecto en 2 Corintios y en Filipenses.

Analicemos en primer lugar el pasaje de Corintios: «Llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo» (2 Co. 10:5).

La terapia cognitiva según Pablo la describe tiene estas características:

Requiere un esfuerzo. La idea de «llevar cautivo» implica una lucha previa. Uno debe pelear contra los pensamientos negativos, desarmarlos y hacerlos prisioneros o cautivos. Todo ello excluye una actitud pasiva, hay que esforzarse, y aquí la voluntad juega un papel clave. Uno de los mejores aliados del pesimismo –el pensamiento negativo- es la indolencia, la falta de esfuerzo que es caldo de cultivo para la autocompasión y la amargura.

El destinatario es Cristo y la meta la obediencia. El siguiente paso después de dominar y hacer cautivos mis pensamientos negativos es presentarlos a Cristo. Aquí la terapia cognitiva practicada por un cristiano se diferencia radicalmente del enfoque humanista. Tiene una meta muy precisa: Cristo. El control del pensamiento no busca sólo ni en primer lugar mi beneficio personal. Lograr la paz mental es legítimo tal como el mismo Pablo lo expresa en Fil. 4:7. Pero esta paz que «sobrepasa todo entendimiento» no es la meta de la terapia cognitiva en el creyente, sino una de sus efectos beneficiosos. La meta es una mayor obediencia a la voluntad de Dios. Es muy importante esta diferencia porque nos recuerda que *la santidad viene antes que la felicidad*; el propósito de la vida del discípulo es agradar y obedecer a Dios, no estar cada día mejor. Para el cristiano la práctica de la terapia cognitiva es teocéntrica, está centrada en Dios, y no en el hombre. Además huye del hedonismo contemporáneo que hace de mi felicidad la meta suprema de todo.

El pasaje de Filipenses, un formidable resumen de terapia cognitiva, viene a ser una perla inestimable para la paz del creyente. Es casi imposible llegar a una aceptación plena de cualquier aguijón sin aprehender y practicar el mensaje contenido en este memorable pasaje.

«Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.» (Fil. 4:8)

Queremos destacar los siguientes aspectos:

Los ocho elementos de la lista tienen una clara **connotación moral**. Afectan no sólo mi ánimo o sentimientos, sino mi conducta. El beneficio no es sólo psicológico –relax mental, un efecto ansiolítico-, sino ético. En la medida que yo cultive –«pensar en»- esta lista de virtudes, estaré influyendo también en los demás, afectará no sólo mi mente, sino también mi conducta y mis relaciones. De nuevo, aquí la terapia cognitiva bíblica se aleja del enfoque egocéntrico y hedonista que ya hemos apuntado, tan propio de nuestra sociedad y de las populares modas de autoayuda.

El verbo «pensar» (*logizomai*) no significa tanto tener en mente o recordar, sino sobre todo **reflexionar**, ponderar el justo valor de algo para aplicarlo a la vida. De manera que su efecto positivo no es fugaz, un breve rato de «meditación trascendental» que me ayuda a relajarme, sino que afecta a mi vida de forma profunda y duradera. Es un hábito que moldea mi conducta.

La paz de Dios, beneficio último de la terapia cognitiva

La introducción al versículo 7 objeto de nuestro análisis no puede ser más extraordinaria: «Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones en Cristo Jesús» (Fil. 4:7). Para los hebreos, el shalom es una paz completa, que afecta a toda la persona,

mente, cuerpo y espíritu (en realidad, la OMS –Organización Mundial de la Salud– se ha inspirado en el concepto bíblico hebreo de paz para su definición salud). Pues bien, dice Pablo, esta paz es de Dios, viene de él, y su resultado cardinal es que nos mantiene «guardados» –cobijados– en Cristo Jesús. La paz de Dios no es tanto un sentimiento como una posición existencial. Hay una relación inseparable entre la paz de Dios y el Dios de paz.

La terapia cognitiva aplicada al agujón

Vamos a identificar, en primer lugar, cuáles son los *hábitos de pensamiento negativo* más frecuentes en la persona afligida por un agujón.. Ante la adversidad, la persona suele darse tres explicaciones:

1.- La culpa es mía. Se busca una causa *personal* a la adversidad. Culpabilizarse es una reacción propia del duelo que desaparece con el tiempo.

2.- No va a cambiar nunca. El agujón será *permanente*. No se ve ninguna luz en el futuro; todo parece negro. Es como si el mundo se acabara.

3.- Va a arruinar toda mi vida. Sus efectos son *globales*, afectan todas las áreas. Estoy incapacitado para hacer nada.

Darse uno mismo estas explicaciones *personales, permanentes y globales* para las cosas malas que le suceden en la vida constituye el mejor camino para destrozarse la autoestima y producir un sentimiento de derrota e impotencia. ¿Qué hacer entonces? ¿Cómo luchar contra estos hábitos negativos de pensamiento?

Hábitos positivos de pensamiento

¿Cómo podemos combatir estas pautas tan negativas? Recordemos la regla de oro de la terapia cognitiva: tal como pensamos, así sentimos; no son las circunstancias, sino las actitudes lo que nos hace felices o desdichados. Por ello necesitamos aprender preguntas *estimulantes* que produzcan respuestas positivas y, finalmente, sentimientos de esperanza. En mi experiencia de consejería con personas afligidas por agujones hay cuatro preguntas sumamente útiles. Al exponerlas pensamos no sólo en los propios afectados, sino también en las personas que desean ayudarles.

1.- ¿Puedo hacer yo algo para cambiar o mejorar esta situación? ¿Hay algún remedio con el que pueda contribuir a aliviarla? Si es así, por pequeño que sea el paso inicial, empieza ya. A veces, pequeños cambios producen grandes modificaciones. No hay que ser demasiado ambicioso ni maximalista –«o todo o nada»- a la hora de empezar a actuar.

2.- ¿Qué tiene –o podría tener- de bueno esta situación? No son pocas las circunstancias de agujón donde podemos descubrir aspectos positivos. Pero ten en cuenta que estos «beneficios secundarios» hay que buscarlos activamente; raras veces uno los encuentra «por casualidad». Recordaré siempre la ilustración de los buscadores de oro: las pepitas de oro se encuentran en medio del fango; no hay oro sin fango. Uno tiene que hurgar en medio de la suciedad del barro para hallarlas.

3.- ¿Qué puedo aprender? ¿En cuanto a mí mismo? ¿En cuanto a los demás? ¿Qué quiere Dios enseñarme en cuanto a su voluntad para mi vida? El valor pedagógico del sufrimiento es algo aceptado no sólo por los creyentes, sino también por todos aquellos que conocen bien los entresijos del alma humana: pedagogos, psicoanalistas, escritores etc.

4.- ¿Hay algo o alguien por lo que puedas estar agradecido? Busca motivos de gratitud a Dios o a los demás en medio de tu agujón. Normalmente las circunstancias de sufrimiento son una oportunidad formidable para el amor y la solidaridad. Una de las peores catástrofes naturales de la humanidad en los últimos siglos -el *tsunami*, maremoto que causó 250.000 víctimas– dio lugar a la mayor manifestación de solidaridad conocida en la Historia.

El sótano y el ático de la vida. David, un ejemplo a imitar.

Todos tenemos en nuestra mente algo así como dos «habitaciones»: un sótano y un ático. En el sótano, el piso más bajo de un edificio, sólo hay oscuridad, humedad y algún que otro ratón. No es agradable estar en el sótano. El ático, por el contrario, es el lugar con más sol y luz de toda la casa, bien ventilado, un sitio muy apreciado porque se está bien allí. En el sótano de nuestra mente es donde encontramos todos los problemas, los pensamientos tristes y las preocupaciones. Es la dimensión oscura de la vida; es real, existe, todos tenemos un sótano. Pero, gracias a Dios, hay también un ático donde encontramos los motivos de alegría, de gratitud, las cosas buenas de la vida, las grandes y pequeñas ilusiones. ¿Por qué muchas personas se empeñan en bajar con tanta frecuencia al sótano, incluso se quedan allí mucho tiempo? ¿Tanto cuesta subir al ático y llenar nuestra mente de luz, de aire fresco y de gratitud?

En el Salmo 103, el salmista nos da un ejemplo formidable de cómo se sube al ático de la vida y repasa una a una las bendiciones que Dios le ha dado. No olvidemos que David sufrió una opresora experiencia de aguijón de parte de una persona, Saúl, que le persiguió durante 18 años para matarle. David tenía muchos motivos para quejarse al Señor y lamentar, como en realidad hace en algunos de sus salmos. Y sin embargo, cuán luminosas y estimulantes son aquí sus palabras:

*«Bendice, alma mía, a Jehová,
Y bendiga todo mi ser su santo nombre.
Bendice, alma mía, a Jehová,
Y no olvides ninguno de sus beneficios.
El es quien perdona todas tus iniquidades,
El que sana todas tus dolencias;
El que rescata del hoyo tu vida,
El que te corona de favores y misericordias;
El que sacia de bien tu boca
De modo que te rejuvenezcas como el águila.» (Sal. 103:1-5)*

Observemos cómo el salmista, en un espontáneo ejercicio de terapia cognitiva, dialoga consigo mismo y le envía a su mente mensajes de estímulo y de esfuerzo: «bendiga todo mi ser su santo nombre» y «no olvides ninguno de sus beneficios». De hecho, si apuramos nuestra ilustración, bajar siempre requiere mucho menos esfuerzo que subir. Por ello David empieza esta oración antológica que es el Salmo 103 haciendo un esfuerzo por subir al ático de su vida y descubrir los innumerable motivos de alabanza y gratitud que tenía para con Dios.

Cuánto necesitamos todos aprender de David, tanto los que viven afligidos por una experiencia de aguijón como los que no. Subir al ático de nuestra mente y evitar en lo posible instalarnos en el sótano es la mejor manera para poder exclamar «Bendice alma mía al Señor... y no olvides ninguno de sus beneficios». En el camino de la aceptación éste es un paso imprescindible.

La diferencia entre una vida plena y una vida amargada no radica tanto en las circunstancias del entorno, sino en las actitudes del corazón.

Dr. Pablo Martínez Vila

La Navidad, fuente de gozo inefable

Este mes, cuando el año presente agoniza, de nuevo la Navidad nos convoca a una celebración gozosa. Y una vez más el mundo vivirá la festividad de modo que recuerde más las antiguas bacanales paganas que el nacimiento de nuestro Salvador. Yo diría que la manera de celebrar la Navidad marca la diferencia entre el verdadero cristiano y el que no lo es. Éste cede sus impulsos hedonistas en busca de placer; distintivo de la celebración son la comida y la bebida, las más de las veces en exceso. El no cristiano espera y busca diversión; el cristiano, adoración, se toma en serio el significado de la natividad de Jesús, atiende al mensaje que contiene. Al hacerlo, experimenta en grado superlativo el «gozo inefable y glorioso» del que escribió el apóstol Pedro (1 P. 1:8).

El gozo, distintivo cristiano

Piensan muchos que el cristianismo, con sus exigencias morales, somete a quienes lo profesan a una vida de privaciones. La imagen que tienen de un cristiano es la de un asceta triste que mortifica su cuerpo y se priva incluso de placeres lícitos. Nada más lejos de la realidad. El propósito de Dios es que sus hijos estén «siempre gozosos» (1 Ts. 5:16). También a nosotros, cristianos, se nos dice hoy lo que un día se dijo a los judíos que habían regresado del cautiverio en Babilonia: «El gozo del Señor es vuestra fuerza». (Neh. 8:10). Tan importante es esa característica que en el fruto del Espíritu Santo, el gozo aparece en lugar preferente, inmediatamente después del amor y antes que los restantes rasgos que distinguen al creyente (Gá. 5:22). El Señor Jesucristo, en su enseñanza sobre el Reino de Dios, más de una vez la ilustró con la participación en una fiesta (parábolas de la gran cena y de las diez vírgenes), y al final de su ministerio pide en su oración intercesora algo que, sin duda, consideraba de importancia capital: «que tengan mi gozo cumplido en sí mismos» (Jn. 17:13). No es de extrañar que el ángel, aquella noche memorable, dijera: «os doy nuevas de gran gozo» (Lc. 2:10): el gozo de la salvación que el Cristo recién nacido venía a realizar (Lc. 2:11).

Significado del gozo

Se dice, y con razón, que no hay dos sinónimos que signifiquen exactamente lo mismo. Por eso es aconsejable no usar de manera indistinta los términos «gozo» y «alegría». La alegría es un sentimiento causado por alguna experiencia placentera: una buena noticia, un beneficio inesperado, la conclusión de una obra con éxito, la celebración de una fiesta, una experiencia amorosa, etc. El gozo también proporciona placer, pero es más estable y más profundo que la alegría. No olvidemos que, como hemos indicado, es fruto del Espíritu Santo. No siempre se exterioriza de modo tan visible como la alegría. Suele ser más sosegado, pero también más hondo. Al comparar la alegría y el gozo, podemos usar la ilustración del agua. La alegría es comparable al agua que brota del manantial, impetuosa y cantarina, pero también huidiza, mientras que el gozo es semejante al agua subterránea de los acuíferos, menos poética, pero más útil, como puede verse en el sistema de riego que la extrae de las entrañas de la tierra.

En la Escritura el gozo suele ir unido a la paz (Ro. 14:17; Ro. 15:13). En el fruto del Espíritu, antes mencionado, así puede verse («amor, gozo, paz...»). Muchas veces el gozo se hace visible por la quietud de espíritu que infunde. Debemos recordar un detalle importante: la aclamación de los ángeles que atribuía gloria a Dios en las alturas también

anunciaba paz sobre la tierra (Lc. 2:14). Esta paz es una faceta radiante de la salvación. La venida del Hijo de Dios al mundo significaba la irrupción de su Reino con la oferta de salvación plena para todo aquel que en él cree. Eso constituye el meollo del Evangelio (Ro. 1:16), y tiene una importancia incomparable: Por la fe somos salvos del juicio condenatorio de Dios (Ro. 8:1), de la esclavitud del pecado (Ro. 6:17-18), del temor a la muerte (He. 2:14-15), de una vida sin sentido, insatisfactoria, pues como decía el predicador de antaño, «vanidad de vanidades; todo es vanidad» (Ec. 1:2), del temor y la ansiedad (Fil. 4:6-7; Mt. 6:25-34). El apóstol sabía lo que se decía cuando exhortaba a los creyentes de Tesalónica a: «estar siempre gozosos» (1 Ts. 5:16).

Quien descubre la grandiosidad de la salvación, a semejanza del hombre de la parábola que halló un tesoro en un campo, «gozoso por ello», se despoja de todo lo que tiene, si es necesario, y adquiere el campo (Mt. 13:44). ¿Qué mayor tesoro que la salvación? Ya hemos señalado aquello de lo que Dios nos libra. Seguidamente mencionamos lo que en la salvación se nos concede: somos reconciliados con Dios y hechos hijos suyos (Col. 1:20-21; 1 Jn. 2:12), obtenemos el perdón de nuestros pecados (Ef. 1:7), somos sellados con su Espíritu, Santo y santificador (Ef. 1:13-14), tenemos asegurado el cuidado de nuestro Padre celestial (Mt. 10:25-34). Sobre todo, nos da una esperanza gloriosa que trasciende todas nuestras penalidades en la tierra e ilumina nuestras experiencias oscuras con el esplendor del retorno de Cristo. («Gozosos en la esperanza» - Ro. 12:12).

Son muchos y poderosos los motivos que tenemos para vivir inmersos en un estado de gozo. Es el estado en que vive el creyente cuando está «en Cristo», en comunión espiritual con él, ocupado en su servicio. El resultado de esto es mucho más que un simple sentimiento de alegría fluctuante. Es una situación estable de la que nos beneficiamos mediante la fe. Es tanto, y tan grandioso, lo que en Cristo poseemos que en el fondo de nuestro ser se aloja un gozo indescriptible, independiente de las circunstancias externas. Por supuesto, las circunstancias en muchos casos contribuyen a robustecer el gozo. Pero cuando la alegría se desvanece el gozo perdura cual lecho que acoge los sentimientos y los eleva a las alturas de los «lugares celestiales en Cristo» (Ef. 1:1-3). En último término lo que en definitiva cuenta no son los sentimientos, sino el conocimiento; no lo que siento, sino lo que sé. Y yo sé que Dios me ama, que se preocupa de mí, que me da lo que realmente necesito, me protege del mal, llena de sentido mi vida y controla todas mis circunstancias de modo que todas las cosas cooperen para bien (Ro. 8:28). Sabiendo todo esto, ¿cómo podré dejar de regocijarme «siempre»? Pablo no exageraba al usar el adverbio de tiempo en 1 Ts. 5:16. La frase no es hiperbólica. Cuando dice: «Estad siempre gozosos» quiere decir «estad gozosos en todo tiempo o circunstancia». Ello es posible si somos conscientes de que estamos en Cristo, en quien tenemos todos los elementos necesarios para regocijarnos. ¿De veras?

¿Gozosos también cuando sufrimos?

Muchos piensan que el gozo y el sufrimiento son incompatibles. ¿Cómo regocijarnos cuando la enfermedad nos limita y el dolor físico nos tortura, cuando pasamos por situaciones de estrechez económica, cuando en vez de amor de seres muy queridos sólo encontramos indiferencia y distanciamiento, o cuando en mi entorno sólo veo deslealtades y hostilidad?

Pues sí. Aun en lo más agudo del padecimiento puede el cristiano experimentar gozo, porque se goza «en el Señor» (Fil. 4:4). Cuando Jesús se hallaba a las puertas de su pasión y muerte habló de su gozo y de su deseo de que sus discípulos pudieran compartirlo (Jn. 15:11). Sin duda, su deseo se cumplió. Esteban testificó de Cristo con valentía y con paz de espíritu. Ello le costó la vida, pero en su martirio expiró «lleno del Espíritu Santo, y puestos los ojos en el cielo, vio la gloria de Dios, y a Jesús, que estaba de pie a la diestra de Dios». (Hch. 7:55). Pedro pudo dormir profundamente en la cárcel cuando su vida corría peligro de muerte. Pablo y Silas, doloridos por los azotes que habían recibido en Filipos y por la presión del cepo que sujetaba sus pies, contaban y glorificaban a Dios. Su gozo «en Cristo» superaba su sufrimiento. Es impresionante el testimonio de Pablo y sus compañeros relativo a su ministerio. ¡Qué contraste admirable entre sus condición física y su fortaleza de ánimo en el ejercicio de su ministerio!: «Estamos -decía- atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos, llevando en el cuerpo siempre por todas partes la muerte de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestros cuerpos» (2 Co. 4:8-10). Según Pedro, es en un contexto de prueba y aflicción donde se vive la experiencia de un «gozo inefable y glorioso» (1 P. 1:6-8).

Conclusión:

Confiando en la gracia de Dios, con una fe renovada en Cristo, agradecido le alabaré al celebrar una vez más la Navidad. Uniré mi cántico al de María y diré:

*«Engrandece mi alma al Señor, y mi espíritu se goza en Dios mi Salvador»
(Lc. 1:46-47)*

José M. Martínez

Libros de José M. Martínez

- Job, la fe en conflicto**, Editorial CLIE, 1975, ISBN: 84-7228-211-2
- Ministros de Jesucristo I - Ministerio y homilética**, Editorial CLIE, 1977, ISBN: 84-7228-329-1
- Ministros de Jesucristo II - Pastoral**, Editorial CLIE, 1977, ISBN: 84-7228-330-5
- La Biblia dice...**, Editorial CLIE, 1985, ISBN: 84-7645-054-0
- Por qué aún soy cristiano**, Editorial CLIE, 1985, ISBN: 84-7645-178-4
- Hermenéutica bíblica**, Editorial CLIE, 1985, ISBN: 84-7228-833-1
- Los cristianos en el mundo de hoy**, Editorial CLIE y AEE, 1987, ISBN: 84-7645-244-6
- Escogidos en Cristo**, Editorial CLIE, 2006, ISBN: 84-8267-473-0
- Salmos**, Editorial CLIE y Unión Bíblica, 1990, ISBN: 84-7645-410-4
- Salmos Escogidos**, Editorial CLIE, 1992, ISBN: 84-7645-538-0
- La España evangélica, ayer y hoy**, Editorial CLIE y Andamio, 1994, ISBN: 84-7645-771-5
- Introducción a la espiritualidad cristiana**, Editorial CLIE y Andamio, 1997, ISBN: 84-7645-984-X
- El libro de Génesis**, Ed. Portavoz, 1998, ISBN: 0-8254-1738-4
- El cristiano y sus relaciones**, Andamio, 1999
- Teología de la oración**, Editorial CLIE y Andamio, 2000, ISBN: 84-8267-135-9
- Tu vida cristiana**, Editorial CLIE y Andamio, 2001, ISBN: 84-8267-174-X
- Fundamentos Teológicos de la Fe Cristiana**, Editorial CLIE y Andamio, 2002, ISBN: 84-8267-244-4
- Contemplando la gloria de Cristo**, Editorial CLIE y Andamio, 2004, ISBN: 84-8267-361-0
- Figuras Estelares de la Biblia**, Editorial CLIE y Andamio, 2007, ISBN: 84-7228-923-0

Libros del Dr. Pablo Martínez Vila

- Teología de la oración**, Editorial CLIE y Andamio, 2003, ISBN: 84-8267-133-2
- Más allá del dolor**, Publicaciones Andamio, 2006, ISBN: 84-9655101-5

Folletos de José M. Martínez

- Creer o no creer, ésa es la cuestión**, disponible a través del website Pensamiento Cristiano
- ¡Tanto sufrimiento! ¿Por qué?**, disponible a través del website Pensamiento Cristiano
- La Biblia, mucho más que un libro**, Unión Bíblica de España