

Aceptando los «aguijones» de la vida

«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 aguijón; por otro lado, la dimensión vertical, necesitamos una visión adecuada de Dios en medio de la experiencia del aguijón. Vamos a desglosar estos dos aspectos en tres propuestas concretas:

Ver el aguijón 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 aguijón, 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 aguijón 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 aguijón 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 aguijón. 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 aguijón 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 aguijón. 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 aguijón 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 aguijón constituye probablemente el aspecto más difícil de la aceptación. Lograr ver a Dios más allá del aguijón 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.

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 agrandar 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 aguijón

Vamos a identificar, en primer lugar, cuáles son los *hábitos de pensamiento negativo* más frecuentes en la persona afligida por un aguijón.. 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 aguijón 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 destruir 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 aguijones 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 aguijón 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 aguijón. 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 innumerables 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 agujón 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.

3.- Aprender a vivir diferente

«Sé vivir humildemente y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado...»

En un viaje a la isla de Menorca descubrí una realidad muy ilustrativa de lo que es la reacción ante el agujón. Paseando por la playa en un paraje protegido, observé cómo la vegetación, tanto arbustos como árboles, estaba fuertemente inclinada. El recio viento del norte que caracteriza esta parte de la isla ha moldeado un paisaje realmente curioso y altamente simbólico. Era espectacular contemplar los gruesos troncos de los pinos doblados como si de un juguete de goma se tratara. ¿Por qué hay árboles que se parten cuando sopla el huracán y otros, por el contrario, se *adaptan* a la fuerza agresora del viento inclinándose? La respuesta es importante porque ahí radica su capacidad de sobrevivir. La palabra clave es **flexibilidad**. Cuanto más rígido sea un árbol -lo mismo que un objeto- tantas más posibilidades de quebrarse bajo el efecto de una presión o un impacto fuertes. Por el contrario, cuanto más flexibilidad o *elasticidad*, tanto más se adapta a la presión agresora sin romperse.

Ante el trauma del agujón, las personas somos como los árboles: tenemos una capacidad de adaptación que nos permite *resistir y reorganizar* la vida después del impacto de la experiencia traumática. A esta capacidad *elástica* se la conoce hoy con el nombre de **resiliencia**. Podríamos definir la resiliencia como la facultad de recuperarse después del trauma. El término se emplea en dos grandes áreas: en la metalurgia se aplica a la capacidad de un material de recuperar sus condiciones iniciales después de haber sufrido un golpe fuerte. De manera parecida, en física alude a la resistencia de los materiales a la presión y la recuperación de su estructura. El psiquiatra y etólogo francés Boris Cyrulnik ha sido el pionero en introducir esta idea en el campo de la psicología y aplicarla, en especial, a los niños víctimas de grandes traumas infantiles (por ejemplo, haber sobrevivido a los campos de concentración nazis). Cyrulnik nos viene a decir que una infancia infeliz no determina la vida. Sus conceptos nos sirven también para los adultos, en especial su énfasis en el amor como fuerza terapéutica suprema.

Una persona **resiliente** viene a ser como los árboles de Menorca: ante el embate del viento, se adapta. Instrumentos clave para ello son la reorganización y la adaptación. Veamos ahora de qué maneras prácticas puede reorganizarse la persona afligida por el agujón.

La práctica de la adaptación. El ejemplo de Pablo.

Volvamos ahora a la experiencia de Pablo. En el pasaje de Filipenses 4, nuestra referencia en todo el tema del contentamiento, el apóstol menciona situaciones concretas que ha tenido que aprender: «Sé vivir humildemente, y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado» (Fil. 4:12). Aunque Pablo aquí alude sobre todo a su situación material, sabemos que su vida constituye un excelente ejemplo de adaptación a uno o varios agujones. Veamos con detalle tres aspectos que Pablo tuvo que aprender y que son elementos clave en toda adaptación al agujón:

Disposición a cambiar. El cambio es parte integral de la vida. De hecho, nuestra supervivencia como raza depende en gran medida de la capacidad de cambiar para adaptarnos a las circunstancias nuevas. Sin embargo, a la mayoría de personas los cambios nos producen ansiedad porque nos abocan a situaciones desconocidas. Es la llamada ansiedad de abordaje o de inicio, fenómeno que en mayor o menor medida nos afecta a todos y que es normal. ¿Qué puede ayudarnos a asimilar los cambios que todo agujón conlleva? El primer requisito es la **flexibilidad** como ya apuntábamos antes. Ser flexible es esencial para aprender a convivir con la nueva situación porque disminuye el estrés del cambio y nos permite, así, luchar mejor. Por el contrario, su opuesto que es la rigidez nos lleva a

quedar anclados en el pasado añorando «lo que antes era o tenía» y lamentando, como el poeta español, «que cualquier tiempo pasado fue mejor». Una persona rígida no sabe adaptarse al presente, teme al futuro y se refugia en el pasado. Esta actitud es un gran obstáculo para la adaptación.

El apóstol Pablo fue un verdadero maestro de la flexibilidad y la disposición a adaptarse – contentarse- a nuevas situaciones. Su dramática conversión supuso un cambio tan radical que afectó hasta lo más profundo de su identidad, simbolizado en un nombre nuevo. Saulo, el perseguidor, pasó a ser Pablo el perseguido; de una posición social respetable, pasó a ser un paria para sus ex colegas fariseos; de tener autoridad, pasó a sufrir azotes y cárcel. En un memorable pasaje Pablo nos abre su corazón para compartir con detalle algunos de estos cambios tan significativos (Fil. 3:4-8). De igual manera en 2ª Corintios nos da algunas pinceladas de su estado emocional: «como castigados, mas no muertos; como entristecidos, mas siempre gozosos; como pobres, mas enriqueciendo a muchos; como no teniendo nada, mas poseyéndolo todo» (2 Co. 6:9-10). ¡Formidables paradojas que nos describen con gran fuerza la profundidad del contentamiento! Es el contraste entre la apariencia -como... como...-, y la realidad profunda.

Aprender "idiomas" nuevos. El segundo instrumento imprescindible para adaptarnos es el aprender nuevas habilidades, formas de vida que disminuyan el impacto del aguijón. Viene a ser algo así como aprender idiomas distintos que nunca antes habíamos hablado. A veces este aprendizaje es literal, como el invidente que debe aprender el braille. Otras veces es un aprendizaje manual, técnico: el discapacitado que debe aprender a andar de nuevo en su silla de ruedas. En ocasiones se trata de una forma de relación nueva, distinta a las anteriores, como los padres que han de aprender a comunicarse con un hijo afecto de una minusvalía mental. La lista de ejemplos podría ser muy larga. Prácticamente no hay aguijón que no requiera un lenguaje nuevo.

Característica común al aprendizaje –adaptación- de todos estos idiomas es que nos hacen sentir como niños otra vez. Hay que aprender a andar, a hablar, a leer o a relacionarse de formas que nunca antes habíamos hecho. Por ello el requisito fundamental aquí es doble: **humildad y perseverancia**. Al principio, el obstáculo parece insalvable. Es normal. También el niño que da sus primeros pasos caerá una y diez veces antes de coger la soltura suficiente para andar con seguridad. El adulto que empieza a hablar un idioma extranjero se siente tan limitado en su vocabulario como un niño que balbucea sus primeras palabras. No importa que te sientas así, como de vuelta a la infancia. Pronto descubrirás que aquello que te parecía un problema se ha convertido en una oportunidad que te enriquece y te abre unas perspectivas de crecimiento personal insospechadas.

La adaptación a la pérdida de autonomía. Una de las consecuencias más molestas de muchos aguijones es el no poder valerse por uno mismo. Tener que depender de los demás es, probablemente, la experiencia más dura en todo el proceso. La autonomía personal es un bien precioso del que no somos muy conscientes hasta que lo perdemos. Los ancianos conocen muy bien este sentimiento. Es necesario aprender a pedir ayuda. ¿Acaso para pedir ayuda hay que aprender? Sí, sin duda, cuando esta petición nace de la persona impotente que quiere pero no puede. Está claro que el aguijón genera un grado de incapacidad que nos obliga a depender de otros. No hay por qué avergonzarse ni sentirse humillado por tener que pedir ayuda cuando se necesita. En el fondo, esta es la esencia misma del Evangelio: «este pobre clamó y le oyó Dios» (Sal. 34:6).

El requisito esencial aquí es **la confianza**. En la lucha contra el aguijón, tan importante como aprender a confiar en ti mismo, es saber confiar en los demás. Por supuesto que no nos referimos a confiar en cualquier persona o en todo el mundo. Se trata más bien de establecer vínculos especiales, sólidos, con unas pocas personas muy significativas. Éstas llegarán a ser como una extensión de ti mismo en una relación que puede ser preciosa. En realidad, la fuerza misteriosa de este vínculo es bilateral. También los cuidadores llegan a establecer esta confianza intensa. Nunca olvidaré el impacto que me produjo la relación que unos padres, amigos míos, tenían con su hijo afecto de parálisis cerebral infantil en grado profundo. ¡Qué comunicación más inefable, cuánto afecto había contenido en aquellos besos, en las caricias suaves en cada palabra que el niño parecía no entender con la cabeza, pero sí con el corazón!

La relación de David con Jonatán es un ejemplo de este principio. En su larga lucha contra el aguijón que significaba la persecución a muerte de Saul, David establece con Jonatán, su amigo del alma, un vínculo de confianza tan fuerte que llega a decir en aquella hermosa elegía (canción) póstuma: «Más dulce me fue tu amor que el de las mujeres». Y en otro texto leemos: «...el alma de Jonatán quedó ligada con la de David, y lo amó Jonatán como a sí mismo» (1 S. 18:1-3). Humanamente la vida de David dependió en muchas ocasiones de la ayuda y la información de Jonatán. Fue la clave que le permitió huir –adaptarse- durante tantos años de desierto absurdo. Sí, esta es la forma de actuar de Dios; Él raramente nos deja solos ante el aguijón. Dios suele proveer de un Jonatán que nos ayuda decisivamente en nuestra lucha. ¡Qué gran privilegio!

Pablo también tuvo que aprender este aspecto. Unas veces era por su dolencia en los ojos que le hacía depender de otras personas a la hora de escribir, tal como se nos relata en Gá. 6:11. Otras veces por sus experiencias de encarcelamiento, la expresión máxima de pérdida de autonomía y de libertad, como cuando escribe esta carta a los filipenses desde la cárcel de Roma. Ello le hizo dependiente de algunos colaboradores escogidos, personas de su confianza como Timoteo y Epafrodito entre otros, con los que llegó a tener este tipo de relación tan singular que antes hemos descrito. Es admirable comprobar los sentimientos de Pablo hacia Epafrodito en el pasaje de Fil. 2:25-30. Intenta descubrir quiénes son tu Jonatán o tu Epafrodito en tu lucha contra el aguijón. Ésta es una de las experiencias más enriquecedoras de una vida.

Alguien podría objetar que las aflicciones en la vida del apóstol fueron algo voluntario, fruto de una decisión -la conversión- que él tomó libremente, mientras que los aguijones de la vida, por lo general, nos vienen sin buscarlos ni desearlos. ¿Qué diremos a ello? Sí, es cierto que algunos -no todos- de los aguijones de Pablo fueron consecuencia directa de su obediencia a Cristo. El «discípulo no es mayor que su señor» y, por ello, la vida cristiana está llena de experiencias duras que uno se habría ahorrado de no haber optado por el camino "estrecho". Como alguien ha dicho, la salvación es gratuita, pero en el discipulado no hay rebajas. Ello nos introduce en un tema fecundo: el aguijón por causa del nombre de Cristo, los sufrimientos y la persecución a causa de la fe. Por ello debemos concluir esta serie de tres artículos con el ejemplo de Jesús quien sufrió el mayor aguijón precisamente por su obediencia al Padre.

Cristo, modelo supremo de aceptación ante el mayor aguijón.

Hasta ahora hemos considerado la experiencia del apóstol Pablo. Hay, sin embargo, otro ejemplo que para nosotros constituye el modelo supremo de aceptación: Cristo ante el aguijón del pecado y de la muerte en la cruz. ¿Puede haber una experiencia más traumática tanto física como moralmente? En la cruz, Cristo experimentó una de las muertes más sádicas desde el punto de vista físico¹ y, sobre todo, la mayor injusticia y el mayor dolor moral que jamás hombre alguno haya sufrido. No debe ser casualidad que una de las escasas ocasiones en que aparece la palabra aguijón en el NT. se refiera precisamente a la muerte y al pecado (1 Co. 15:55-56). Cristo tenía que pasar por el mayor de los aguijones –experimentar la muerte y el peso del pecado- precisamente para librarnos a nosotros de su veneno mortal.

Nuestras experiencias de dolor pueden ser muy duras y difíciles de sobrellevar, pero quedan relativizadas ante el aguijón por excelencia que fue la cruz. Ningún aguijón humano puede ser mayor que éste: «Mas él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados. El castigo de nuestra paz fue sobre él y por su llaga fuimos nosotros curados». Este vívido pasaje profético de Is. 53 nos presenta a Jesús como un experto en el sufrimiento, "doctorado en aguijones": «despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores y experimentado en quebrantos...» (Is. 53:3). Todo ello porque Dios «cargó en él el pecado de todos nosotros» (Is. 53:6). Una lectura detenida de este capítulo nos ofrece una impresionante descripción del sufrimiento por amor. Es ahí donde empezamos a vislumbrar los poderosos rayos de luz que el Evangelio arroja sobre el misterio del sufrimiento injusto. Personalmente se me hace difícil leer este pasaje sin emocionarme.

¹ La muerte de un crucificado era lenta, duraba hasta 18-20 horas, y se consideraba la forma más atroz de ejecución en el Imperio Romano.

En aquella noche oscura de angustia, vemos al Señor en Getsemaní ante el aguijón de su muerte atroz siguiendo los mismos pasos que hemos visto en el apóstol Pablo:

- «Padre, si es posible, pase esta copa de mí». **Lucha** por eliminar el aguijón. Como hombre, Jesús tiene la misma reacción que cualquiera de nosotros: procura evitar aquel trauma, busca cambiar las cosas. Es la fase legítima y natural de lucha.
- «Con gran clamor y lágrimas». **Oración ferviente** al Padre. El autor de hebreos nos describe con gran realismo, casi de forma cruda, la intensidad emocional de la lucha en oración de Jesús con el Padre: «Y Cristo, en los días de su carne, ofreciendo ruegos y súplicas con gran clamor y lágrimas al que le podía librar de la muerte, fue oído a causa de su temor reverente.». (He. 5:7). Por el relato de los Evangelios sabemos que «se angustió en gran manera» y «estando en agonía oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra» (Lc. 22:44). Y en Mateo se lee: «mi alma está muy triste hasta la muerte» (Mt. 26:38).
- «Mas no se haga mi voluntad, sino la tuya». Una **disposición** plena a la **obediencia**: «pero no sea como yo quiero, sino como tú» (Mt. 26:39). El sometimiento de Cristo a la voluntad del Padre era completo, ya desde el comienzo mismo de su vida en la tierra. El cántico de Filipenses 2 nos lo describe con estas palabras: «...se humilló a sí mismo haciéndose obediente hasta la muerte y muerte de cruz» (Fil. 2:8).

La lucha por cambiar las cosas y la oración ferviente al respecto siempre deben venir enmarcadas por la sumisión a la voluntad de Dios, aunque nos parezca misteriosa y oscura. A primera vista nos sorprende la afirmación de que Jesús «fue oído a causa de su temor reverente» (He. 5:7). ¿En qué sentido fue oído? Dios no le libró de la muerte. Cristo tuvo que pasar por el trago amargo de la cruz. Desde nuestra perspectiva humana, ser oído por el Padre debería implicar una respuesta afirmativa a su petición, es decir librarle de la copa de la muerte. Pero sabemos que esto no fue así. Dios le oyó en el sentido de que envió un ángel del cielo para fortalecerle. Es muy evidente en el texto de Lucas la relación causa efecto entre la petición de Jesús «Padre, si quieres, pasa de mí esta copa» (Lc. 22:42) y la respuesta inmediata del Padre: «Se le apareció un ángel del cielo para fortalecerle» (Lc. 22:43). Gran lección para nosotros: Dios no siempre nos va a librar del aguijón, pero siempre nos dará los recursos necesarios para luchar contra él.

Concluimos. Cristo sufrió y superó de forma admirable el más grande aguijón. Por ello «no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades» (He. 4:15). Cristo nos ayuda en nuestros aguijones de dos grandes maneras: por un lado, porque nos da un ejemplo supremo, es nuestro modelo a seguir. Pero también, y sobre todo, porque su gracia sobrenatural nos fortalece en nuestra debilidad. Cristo, a diferencia de un gran maestro humano, como podría ser Gandhi, nos proporciona la fuerza que nos hace exclamar con Pablo «todo lo puedo en Cristo que me fortalece». Dependemos de Cristo porque su gracia se hace perfecta en nuestra debilidad.

Dr. Pablo Martínez Vila

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.

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.paginasarcoiriscristianas.com>.

Copyright © 2006-2007, Dr. Pablo Martínez Vila

Se autoriza la reproducción, íntegra y/o parcial, de los Temas del mes, citando siempre el nombre del autor y la procedencia (<http://www.pensamientocristiano.com>)