

La ansiedad a la luz de la Biblia

¿Ser ansioso o estar afanado?

*«Y además de otras cosas, lo que sobre mí se agolpa cada día, la preocupación (ansiedad) por todas las iglesias» (2 Co. 11:28).
«Por nada estéis afanosos...» (Fil. 4:6).*

La ansiedad es uno de los problemas emocionales más frecuentes de nuestros días en los países desarrollados. Se calcula que hasta un 20% de personas sufre alguna forma de ansiedad patológica que requiere tratamiento: fobias, trastornos de pánico, ansiedad generalizada en forma de inseguridad y aprensión constantes, síntomas físicos como mareos, ahogos, dolores de cabeza, etc. ¿Cómo se explica este incremento tan notable en una sociedad -la occidental- que ha alcanzado unas altas cotas de progreso técnico y de riqueza? ¿No es una paradoja que el incremento del bienestar material tenga la ansiedad como sorprendente “compañera de viaje”?

Las causas de la ansiedad

Lo cierto es que vivimos en un mundo de contradicciones: el llamado “estado del bienestar” cubre muchas necesidades sociales básicas, desde la asistencia sanitaria hasta la jubilación, pasando por subsidios de invalidez, paro, etc. Sin duda, esto es un gran avance y debemos aplaudir los esfuerzos de los gobiernos por proteger, en especial, a los más débiles. Sin embargo la realidad es obstinada: cuanto más tenemos, más parece aumentar la ansiedad. ¿Será verdad, como alguien ha dicho, que la ansiedad es mayor cuando tenemos mucho que perder?

Los **factores sociales**, sin duda influyen. Sin embargo, a nuestro entender, la clave no radica tanto en una sociedad mejor -a lo cual no renunciamos- como en prevenir muchas de las situaciones generadoras de ansiedad. Para ello no basta con un “mundo mejor”, sino que es necesario un “hombre nuevo”. La comprensión plena de la ansiedad requiere ir más allá de lo social a **lo personal**. El problema de muchas personas hoy no es sólo el miedo a perder algo o alguien, sino que ya lo han perdido. Un porcentaje alto de trastornos de ansiedad está causado por **relaciones rotas**, divorcios, problemas familiares, muros de separación entre personas que antes se amaban... La fragilidad de las relaciones personales, la crisis descomunal de fidelidad y compromiso y el individualismo actúan como una poderosa fuente de ansiedad. ¿Por qué? Eliminan de raíz su antídoto por excelencia que es la seguridad personal y que se origina en el sentido de pertenencia mutua, de arraigo comunitario y de significado en la vida. Su ausencia pone en marcha un proceso de incertidumbre y de inseguridad en cuanto al futuro que desemboca finalmente en estados de ansiedad patológica.

No obstante, la enseñanza bíblica nos lleva un paso más allá. A los factores sociales y personales necesitamos añadir un tercer elemento generador de ansiedad. La sensación de seguridad existencial y de una vida con sentido proviene, en último término, de **la relación personal con Dios**. Cuando ésta se rompe, el ser humano experimenta miedo. El relato de Génesis nos describe este hecho de forma bien elocuente. ¿Cuándo aparece por primera vez el miedo en la Historia? Justo después de que Adán y Eva han decidido independizarse de Dios: «...oí tu voz en el huerto y tuve miedo... y me escondí» (Gn. 3:10). Antes de la Caída, cuando el hombre vivía en una relación armónica y cercana con su Creador, no existía la noción de ansiedad. Ésta aparece tan pronto como el Pecado aleja al ser humano de Dios. Por esta razón, una respuesta adecuada al problema de la ansiedad implica restaurar la relación personal con el Dios creador, fuente de seguridad porque «en Jehová el Señor está la fortaleza de los siglos» (Is. 26:4).

Entendiendo el significado de la ansiedad

La ansiedad no siempre es patológica. De hecho, hay un tipo de ansiedad que actúa como un valioso estímulo en la vida porque nos motiva. Es la fuerza que nos impulsa a **ocuparnos** adecuadamente de personas o situaciones que lo requieren. Un ejemplo de esta preocupación positiva lo tenemos en la actitud de Pablo por las iglesias en el versículo citado de 2 Co. 11:28. La palabra usada aquí *-merimna-* es la misma que Jesús utiliza en Mt. 6:25 para condenar cierto tipo de ansiedad, lo cual nos demuestra que el problema no está en la ansiedad en sí misma, sino en su **contenido** -el qué nos preocupa- y en las actitudes que la rodean.

En su sentido positivo, la ansiedad es una fuerza que nos lleva a tomar decisiones y dar pasos necesarios para afrontar mejor cualquier problema. Hasta aquí podemos hablar del valor adaptativo de la ansiedad, la “ansiedad buena” que es una herramienta necesaria para la vida misma.

Sin embargo, una cosa es ocuparse y otra **preocuparse**. La ansiedad en su sentido más popular conlleva la idea de una preocupación excesiva por el futuro, cercana al miedo, que puede erosionar y hasta paralizar la capacidad de lucha: “¿Qué me va a ocurrir? ¿Qué será de mi vida? ¿Cómo evolucionará esta enfermedad? ¿Podré trabajar? ¿Ganaré lo suficiente para sostener a mi familia?”. Un sinfín de incertidumbres pueden planear sobre nuestra mente en algún momento de la vida. La inseguridad y el miedo dominan los pensamientos en un círculo vicioso del que no sabemos salir. Es como si el mundo se nos viniese encima y nos aplastara. No olvidemos que la palabra ansiedad -o su sinónima angustia- proviene de una raíz etimológica que significa estrechez, desfiladero, algo que ahoga u oprime. Hemos de combatir este tipo de ansiedad porque es suele actuar como un lastre en la vida.

Ansiedad buena y ansiedad mala: Ser ansioso versus estar afanoso

Es importante tener clara la enseñanza bíblica sobre la ansiedad. Con frecuencia, conceptos erróneos son fuente de sentimientos de culpa injustos. Debemos trazar una distinción entre **ser ansioso** y **estar afanoso** (afanarse). La diferencia es clara no sólo desde el punto de vista semántico, son vocablos diferentes, sino también conceptual, reflejan realidades distintas. Veámoslo:

El carácter ansioso: ansiedad psíquica

Se trata de una **forma de ser**, un carácter, con una clara base genética. Suele transmitirse de padres a hijos tanto por herencia como por aprendizaje (“contagio” emocional al observar las conductas ansiosas de los padres). Son personas que se preocupan desmedidamente por todo. Anticipan los acontecimientos de forma pesimista y exagerada. Siempre piensan lo peor. Su mente está llena de malos presagios; son especialistas en “terribilizar”, es decir imaginan siempre lo más terrible. Nunca pueden relajarse totalmente porque cuando han resuelto una preocupación ya están pensando en la siguiente. Viven sin tregua, de tal forma que raramente viven tranquilos.

El carácter ansioso es un problema psicológico que puede mejorar con ciertas técnicas. La terapia cognitiva, por ejemplo, que consiste en enseñar a pensar de forma más positiva, suele ser de ayuda. Este tipo de ansiedad, en sí misma, no es un pecado porque **no es incompatible con la confianza en Dios**. Jacob, David, Jeremías y otros hombres de gran fe pasaron por momentos de mucha ansiedad, pero en medio de sus angustias siguieron confiando en Dios de forma admirable. Como dijo David, «Mas el día que temo, yo en ti confío» (Sal. 56:3).

«No os afanéis por el día de mañana»: la ansiedad existencial

A diferencia de la anterior, se trata de una **reacción** de desconfianza ante el futuro, en especial en los aspectos más esenciales de la vida: comida, salud, abrigo, tal como Jesús señala en el Sermón del Monte (Mt. 6:25-31). El verbo *merimnao* aparece hasta cuatro veces en el texto y da la idea de estar muy preocupado, abrumado, hasta el punto de generar inquietud, desasosiego. Es la misma palabra que Jesús utiliza para reprochar a Marta su actitud: «...**afanada** y turbada estás» (Lc. 10:41).

Este tipo de ansiedad es claramente condenada en la Biblia porque en su base hay una falta de confianza en la provisión de Dios. Implica, en la práctica, negar dos atributos básicos del carácter divino: su fidelidad y su providencia. Es hacer a Dios pequeño, convertir al Todopoderoso en un “dios de bolsillo”. Si lo anterior era más un problema psicológico que requería tratamiento, la ansiedad existencial -el estar afanoso- es un pecado que requiere arrepentimiento. Su mejor tratamiento radica en poder exclamar como el salmista con plena certeza:

«Mas yo en ti confio, oh Dios, en tu mano están mis tiempos» (Sal. 31:14-15).

No podemos concluir sin mencionar el antídoto por excelencia a esta ansiedad existencial: la oración. El apóstol Pablo nos ha legado uno de los pasajes más luminosos sobre el tema en Filipenses 4:6-7:

«Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante del Dios y Padre en toda oración y ruego, con acción de gracias».

Este ejercicio espiritual combate la causa última de la ansiedad descrita al principio: la separación de Dios. Cuanto más aprendemos a desarrollar un sentido constante de la presencia de Dios en nuestra vida -esto significa la expresión «orar sin cesar» (1 Ts. 5:17)- tanto más vamos a experimentar el bálsamo terapéutico de la paz de Dios. Pablo lo describe con tal fuerza que sobra cualquier comentario:

«Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús».

Pablo Martínez Vila

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. También fue presidente de la Alianza Evangélica Española durante 10 años (1999-2009), y actualmente es vicepresidente de la Comunidad Internacional de Médicos Cristianos.

Pensamiento Cristiano es una web 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.

*Copyright © 2007, 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
(<https://pensamientocristiano.com>)*