



EN MOMENTOS ASI...

“Recuerda que ando errante y afligid@, que estoy saturad@ de hiel y amargura. Siempre tengo esto presente, y por eso me deprimó. Pero algo más me viene a la memoria, lo cual me llena de esperanza: El gran amor del Señor nunca se acaba, y Su compasión jamás se agota. Cada mañana se renuevan Sus bondades; ¡muy grande es Su fidelidad! Por tanto, digo: «El Señor es todo lo que tengo. ¡En Él esperaré!»”

Lamentaciones 3:19-24 NVI

El sufrimiento en cualquiera de sus manifestaciones es real y muchas veces no lo podemos evitar. Nadie está exento de sufrir. Sea que lo hayamos buscado por decisiones erróneas o que nos llegue como el COVID-19 que nos afecta a todos, aun sin haberlo buscado, por lo menos nosotr@s directamente.

Hay personas que se proponen y se esfuerzan por combatir el sufrimiento con un positivismo humanista, o con un optimismo que muchas veces más bien es una forma de negación o escapismo de la realidad. O tal vez cierta forma de religiosidad les impone a otras personas un lenguaje casi antinatural cuando se esfuerzan por decir que todo está bien, cuando no lo está, por temor a que algo peor les pueda pasar. Piensan que al confesar lo que es real, lo están atrayendo, como si Jesús mismo no nos hubiera dado testimonio de Su integridad y humanidad al reconocer y expresar que estaba cansado, tenía hambre, tenía sed, estaba Su alma angustiada hasta la muerte y al final llegar a exclamar en la cruz “Dios mío, Dios mío por qué me has abandonado”. Jesús reconoció honestamente Su sufrimiento.

Así mismo, en estos versículos el profeta Jeremías, se da el permiso y la libertad de identificar y expresar con honestidad su condición tan precaria. Además, reconoce que su pensamiento se enfoca con frecuencia en lo que le aflige y por eso se deprime. ¿Cuál entonces es el balance que debemos mantener entre identificar y reconocer el sufrimiento y cómo evitar hundirnos en él?

1- “Recuerda que ando errante y afligido. Que estoy saturado de hiel y de amargura”, dice el profeta Jeremías. Al igual que él, reconoce delante de Dios tu dolorosa condición. No trates de reprimir, suprimir, ni ignorar tus emociones. ¡Es real tu aflicción! Te está doliendo y haciendo daño. Puede ser el miedo al COVID-19, el dolor por la enfermedad, o la muerte de un ser querido, la angustia por la situación económica, la amargura por una relación rota, la fatiga de los días demandantes, la ansiedad por lo que se nos ha salido de control, la desilusión o enojo por los planes frustrados y la lista que cada una de nosotras podemos agregar de nuestra propia condición actual.

Recientemente “sin querer queriendo” miré uno de los muchos videos positivistas que a diario nos llegan por WhatsApp, que con buenas intenciones buscan animarnos, pero no pasan de lo superficial y la

livianidad. Me causaba estupor la frase que decía: “convirtámonos en invulnerables e imperturbables”; “no compartas tus miedos con los demás”, “comparte solo tu entusiasmo y tus alegrías “. Nada más distante de lo que es una vida genuina a los ojos de Dios. Nadie es ni puede llegar a ser invulnerable ni imperturbable. ¡Solo Dios así es! Nadie puede contra Él y nada lo toma por sorpresa. Pero a nosotr@s sí. Así mismo, también para fortalecernos y poder sanar necesitamos compartir nuestros miedos con alguien en quien confiamos y no solo compartir nuestro entusiasmo y alegrías. Alguien dijo: cuando compartimos nuestras alegrías éstas se multiplican, y cuando compartimos nuestros dolores, estos se dividen. ¡Cuánto bien nos hace poder compartir con alguien nuestros miedos, ansiedades y dolores! No para contagiarlos sino para profundizar en la relación y poder confiar en alguien que nos ama y acepta tal y como somos. Esta es una manera de hacerle perder fuerza a esas dolorosas emociones y poder enfrentar tu realidad.

La vida es una paradoja. Es bella, pero compleja y difícil a la vez. Si, da gracias a Dios por todo lo bueno y bello que te sucede, pero también ten el valor para reconocer y aceptar tus dolores para hablarlos honestamente con Dios y llevárselos a Él. Reconoce tu condición delante de Dios para recibir “Su pronto auxilio en la tribulación” (Hebreos 4:16), para recibir Su cuidado (1 Pedro 5:7). Si te pones la coraza de la “invulnerabilidad” y la “imperturbabilidad” no necesitas a Dios ni a nadie más, sino solo tu propio poder y a él te habrás de atener. Es real que las circunstancias desafiantes nos perturban, nos dan miedo, y nos hacen sentir vulnerables. Para pedir ayuda y recibir de Dios Su fortaleza debemos aceptar nuestra “pobreza espiritual” (Mateo 5:3) que no es más que reconocer nuestra necesidad de Él. Ven entonces a Dios tal como eres para encontrar en Él fortaleza, comprensión, ayuda y sanidad. Pero también, busca en alguien en quien confías, un oído que te escucha, te consuela y te guía a Dios. Cuánto necesitamos EN MOMENTOS ASI el poder de Dios y a alguien con quien derramar nuestro corazón.

2- “Pero, algo más me viene a la memoria, lo cual me llena de esperanza”, dice el profeta que expone de manera tan abierta y honesta su condición delante de Dios.

Si bien es sano identificar y reconocer nuestra condición, igualmente es necesario no tener siempre presente lo que nos deprime, es decir no permitir que nuestros pensamientos se queden dando vueltas en espiral descendiente hasta llevarnos a la depresión. La psicología dice que cuando estamos en situaciones de tristeza, la tendencia natural del ser humano es traer a la memoria más recuerdos tristes que solo le hacen sentir peor. Debemos en un momento parar de pensar en todo lo malo que nos ha pasado, nos pasa o nos podría pasar. Decide en el poder del Señor y di “no más”, cuando estés dando lugar a esta “espiral descendiente” de pensamientos que alimentan tus emociones negativas. Alguien dijo una vez: “No podemos impedir que los pájaros vuelen sobre nuestras cabezas pero sí podemos impedirles que hagan nido sobre ellas”. Darnos permiso de sentir y llorar es sanador, pero no permitas que el dolor invada toda tu vida y todo tu tiempo. ¡Cambia tus pensamientos!

3- “Lo cual me llena de esperanza: El gran amor del Señor nunca se acaba, y Su compasión jamás se agota. Cada mañana se renuevan Sus bondades; ¡muy grande es Su fidelidad!”

La esperanza bíblica no es optimismo rampante -como si nada ocurriera o nos pudiera ocurrir- sino implica que en medio del sufrimiento que te produce tu vulnerabilidad decides creer y perseverar en Dios, en quien es Él.

Esta es la esperanza de la cual llena su mente el profeta, y hoy puedes llenar la tuya: Dios es amor, Su amor es inagotable. Él te ama. Dios es compasivo y se compadece de ti y te fortalece en medio tu

necesidad. No es indiferente ni está lejano de tu dolor. En Jesús tenemos el perfecto interlocutor y mediador. Él conoce el sufrimiento porque lo experimentó en toda su intensidad, por amor a ti y a mí. Jesús, “varón de dolores, experimentado en quebranto” (Isaías 53:3-5), como nadie, sabe y entiende tu dolor y confusión. Nuestra fe y esperanza no es un ejercicio mental de pensamiento positivo sino una persona, Jesús y Su infinito amor.

4- “Por tanto digo, el Señor es todo lo que tengo, en Él esperaré”. El resultado de traer a la memoria quién es Dios, después de haber abierto su corazón errante, afligido, amargado y deprimido convierte el lamento inicial del predicador en una declaración poderosa y sanadora en medio de las mismas circunstancias: “El Señor es todo lo que tengo, en Él esperaré”.

EN MOMENTOS ASI, atrevámonos a abrir y derramar nuestro corazón delante de Dios con todo lo que nos duele, nos angustia y atemoriza. Pero, no nos quedemos ahí.

EN MOMENTOS ASI, en medio de la lucha real que libramos, “algo más me viene a la memoria, lo cual me llena de esperanza: El gran amor del Señor nunca se acaba, y su compasión jamás se agota. Cada mañana se renuevan Sus bondades; ¡muy grande es Su fidelidad! Por tanto, digo: «El Señor es todo lo que tengo. ¡En Él esperaré!»”

Gloria Stella



Bono 😊: Salmos 62:5; Salmos 18:1-6; Isaías 43: 1-2; Salmos 34:19;
Romanos 8:34-35; Gálatas 6;2; Isaías 53:3; 2 Corintios 1:5, Salmos 23:4; Salmos 46:1