

SALUD EMOCIONAL

Ansiedad y fe

Herramientas espirituales y prácticas para la mente inquieta

Johana Heredia Arévalo

Colección Sanidad Interior

Personas creyentes que viven con ansiedad y cargan además
la...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Sanidad Interior

LA VOZ Alguien que conoce la ansiedad por dentro y respeta por igual la oración y el consultorio. Habla claro, sin espiritualizar el sufrimiento ni burlarse de la fe.

PARA QUIÉN Personas creyentes que viven con ansiedad y cargan además la culpa de sentir que les falta fe.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Quitarte de encima la culpa espiritual,
entender qué te está pasando en el cuerpo y
salir con herramientas concretas: las de la fe y
las de la ciencia, sin tener que elegir entre las
dos.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzigracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzigracia.com.

Índice

— **No te falta fe**

Introducción

01 La alarma pegada

Qué está pasando realmente en tu cuerpo cuando te ataca

02 El pecado que no es

Por qué no os afanéis nunca fue un regaño

03 El cuerpo también ora

Dormir, comer y moverse son decisiones espirituales

04 La bola de nieve

Qué hacer con los pensamientos de las tres de la mañana

05 El círculo pequeño

Separar lo que depende de ti de lo que no

06 Cuando se necesita un médico

Las señales claras y por qué el tratamiento no es rendirse

07 Orar sin rumiar

La diferencia entre entregar una preocupación y darle vueltas con los ojos cerrados

08 Bajarle el volumen al mundo

Noticias, pantallas y la ansiedad que entra por los ojos

09 La compañía que calma

Por qué el aislamiento empeora todo y qué pedirle a los tuyos

10 Vivir con la alarma sensible

Cómo se ve una buena vida cuando la ansiedad no desaparece del todo

No te falta fe

Si estás leyendo esto, es probable que hayas escuchado alguna vez una frase que te dejó peor de lo que estabas. Que si oraras más no estarías así. Que la ansiedad es falta de confianza en Dios. Que un cristiano lleno del Espíritu no debería sentir eso. Dicha con buena intención o con desprecio, esa frase le ha hecho a la iglesia más daño del que se imagina, porque le agrega culpa a un sufrimiento que ya de por sí agota.

Empecemos por ahí, y sin rodeos: la ansiedad no es un pecado ni la medida de tu espiritualidad. Es una respuesta del cuerpo, con hormonas, sistema nervioso y química cerebral involucrados, que en algunas personas se dispara con más facilidad. Elías, después del mayor éxito de su ministerio, se sentó bajo un árbol y le pidió a Dios que lo dejara morir. Lo primero que Dios hizo por él no fue un sermón: fue mandarle comida y dejarlo dormir.

Este libro combina dos cosas que muchas veces se presentan como enemigas. Por un lado, lo que la fe ofrece de verdad: una compañía que no se va, una manera distinta de orar, una comunidad que baja el ruido. Por otro, lo que la ciencia ha aprendido sobre cómo funciona la ansiedad y qué la reduce: el sueño, el cuerpo, la manera de tratar los pensamientos, y cuando hace falta, un tratamiento profesional.

Una advertencia necesaria desde la primera página. Este libro acompaña, no diagnostica ni reemplaza a nadie. Si lo que vives te impide dormir, trabajar, salir o funcionar, o si has tenido pensamientos

de hacerte daño, esto no basta: necesitas un profesional de salud mental, y buscarlo no es un retroceso espiritual. En Bogotá puedes marcar la Línea 106, y si el riesgo es inmediato, el 123.

La alarma pegada

01

Qué está pasando realmente en tu cuerpo cuando te ataca

Imagina la alarma contra incendios de un edificio. Es un sistema útil y necesario: detecta humo y avisa antes de que sea tarde. Pero si esa alarma se daña y empieza a sonar cada vez que alguien hace una arepa, el problema deja de ser el fuego y pasa a ser la alarma. Nadie diría que el edificio está en llamas; diríamos que el sensor quedó demasiado sensible.

La ansiedad funciona así. El sistema que te alerta ante el peligro real, el mismo que te hace frenar cuando un carro se atraviesa, se quedó encendido y ahora se dispara con cosas que no son amenazas: un correo del jefe, un silencio raro, una cuenta por pagar, un dolor en el pecho que en realidad es tensión muscular.

Entender esto cambia algo importante. No estás loco ni eres débil de carácter. Tienes un sistema de alarma sensible, y cuando se dispara, tu cuerpo hace exactamente lo que hace un cuerpo sano frente a un peligro: acelera el corazón, tensiona los músculos, corta la digestión, respira más rápido. Todos esos síntomas que te asustan son, en realidad, un cuerpo trabajando bien ante una señal equivocada.

Y echándose debajo del enebro, se quedó dormido; y he aquí luego un ángel le tocó, y le dijo: Levántate, come. Entonces él miró, y he aquí a su cabecera una torta cocida sobre las ascuas, y una vasija de agua.

1 REYES 19:5-6 (RVR1960)

Por qué los síntomas asustan tanto

El corazón acelerado hace pensar en un infarto. La respiración corta, en que falta el aire. El mareo, en que uno se va a desmayar. Y aquí ocurre la trampa central de la ansiedad: el miedo a los síntomas produce más síntomas, y se arma un círculo que se alimenta solo. Muchas personas llegan a urgencias convencidas de estar muriéndose y salen con todos los exámenes normales.

Que los exámenes salgan normales no significa que te lo estés inventando. Significa que el origen no está en el corazón sino en el sistema de alarma. Y eso tiene tratamiento, uno bastante eficaz, aunque no sea el que uno esperaba.

La ansiedad útil y la inútil

Existe una ansiedad que sirve: la que te hace estudiar antes del examen, revisar el contrato, salir con tiempo. Esa tiene una tarea concreta y se apaga cuando la tarea se cumple. La inútil es la que no se apaga con nada, la que te hace revisar veinte veces algo que ya revisaste, la que se preocupa por cosas sobre las que no puedes hacer absolutamente nada.

Una pregunta simple ayuda a distinguirlas: esta preocupación, ¿me está pidiendo una acción concreta que puedo hacer hoy? Si la respuesta es sí, hazla y la ansiedad baja. Si es no, estás frente a la clase de ansiedad que solo se maneja con otras herramientas, no con más análisis.

“No estás en llamas. Tienes una alarma demasiado sensible, y eso se trata.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué síntomas físicos son los que más te asustan cuando aparecen?
- ¿Cuáles de tus preocupaciones piden una acción concreta y cuáles no?
- ¿Qué te dijeron alguna vez sobre tu ansiedad que te hizo sentir peor?

PRÁCTICA DE HOY

La próxima vez que sientas los síntomas, nómbralos en voz baja: esto es mi alarma, no es un infarto, va a bajar en unos minutos. Ponerle nombre a lo que pasa le quita una parte del poder.

El pecado que no es

02

Por qué no os afanéis nunca fue un regaño

Cuando Jesús dijo que no nos afanáramos por el día de mañana, no estaba dando una orden imposible para que la incumpliéramos y nos sintiéramos culpables. Estaba hablándole a campesinos pobres que no sabían si iba a llover, y les estaba mostrando pájaros y flores. Era una invitación a confiar, dicha con ternura, no un requisito de admisión.

La diferencia es enorme. Si lo lees como mandato, cada crisis de ansiedad se convierte en una desobediencia y terminas con dos problemas: la ansiedad y la culpa por tenerla. Si lo lees como invitación, la ansiedad sigue siendo dura pero ya no te acusa.

Pablo escribió a los filipenses que por nada estuvieran afanosos, sino que presentaran todo a Dios en oración, y prometió una paz que sobrepasa el entendimiento. Fíjate en el detalle: no promete que desaparezcan los motivos de preocupación ni que se acaben los síntomas. Promete una paz que guarda el corazón en medio de ellos. Es compañía, no anestesia.

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

FILIPENSES 4:6-7 (RVR1960)

Los santos ansiosos

La Biblia está llena de gente angustiada. David escribió salmos completos desde el pánico. Elías quiso morir. Jeremías maldijo el día de su nacimiento. Jesús mismo, en Getsemaní, sudó como gotas de sangre y le pidió al Padre que pasara de él esa copa. Si la angustia fuera falta de fe, habría que descalificar a media Escritura.

Lo que la fe cambia no es la ausencia de angustia, sino con quién la atraviesas. Ninguno de esos hombres dejó de sentir. Todos tuvieron a alguien a quien gritarle.

Cuando la iglesia empeora las cosas

Si en tu comunidad te han dicho que tu ansiedad es un demonio, una maldición o una falta de fe, quiero decirte con claridad que eso es incorrecto y que ha hecho daño. Nadie le diría a un diabético que su páncreas es un problema espiritual. La salud mental merece el mismo trato que la física.

Puedes seguir amando a tu iglesia y buscar el consejo profesional que ahí no van a darte. No tienes que elegir entre tu comunidad de fe y tu tratamiento. Si en tu congregación no hay espacio para eso, busca a un pastor o consejero que sí entienda, porque los hay, y muchos.

“La fe no promete que se acaben los motivos de angustia. Promete que no la atraviesas solo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué culpa espiritual le has agregado a tu ansiedad?
- ¿Quién te dijo que esto era falta de fe y qué te hizo eso por dentro?
- ¿Cómo cambia el texto si lo lees como invitación y no como orden?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en una hoja la frase que más te ha culpado y, debajo, escribe lo que sí es cierto sobre tu situación. Rompe la primera parte de la hoja y guarda la segunda.

El cuerpo también ora

Dormir, comer y moverse son decisiones espirituales

Volvamos a Elías debajo del enebro. Un profeta agotado, con ideas suicidas, después del día más exigente de su carrera. Dios no le mandó un mensaje teológico ni le reclamó su falta de fe. Le mandó comida y sueño. Dos veces. Y solo después de eso vino la conversación.

Hay un orden ahí que la espiritualidad moderna suele saltarse. Un cuerpo sin dormir produce ansiedad, así de simple: la falta de sueño altera directamente los circuitos que regulan el miedo. Un cuerpo con exceso de cafeína imita perfectamente los síntomas de una crisis de pánico. Un cuerpo que no se mueve acumula tensión que después busca salida por donde puede.

Cuidar el cuerpo no es menos espiritual que orar. Para muchas personas es, de hecho, la parte del tratamiento que más rápido produce cambios, y la que más se descuida por sonar poco profunda.

En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.

SALMO 4:8 (RVR1960)

Las cuatro palancas concretas

El sueño es la primera: horario estable, cuarto oscuro, celular fuera de la cama. La cafeína es la segunda, y sorprende cuánta gente ansiosa toma seis tintos al día sin relacionarlo; prueba a reducir gradualmente y observa. El movimiento es la tercera: caminar treinta minutos diarios tiene efectos medibles sobre la ansiedad, y no requiere gimnasio ni ropa especial. El alcohol es la cuarta: relaja al principio y aumenta la ansiedad al día siguiente, por lo que muchos entran en un ciclo difícil de romper.

Ninguna de las cuatro es glamorosa y ninguna cura por sí sola. Pero juntas suelen bajar el nivel general de alerta lo suficiente como para que todo lo demás funcione mejor.

La respiración que sí sirve

Cuando el cuerpo se dispara, la respiración se vuelve corta y alta, y eso mantiene encendida la alarma. Se puede revertir a propósito: inhalar contando cuatro, sostener dos, exhalar contando seis, durante dos o tres minutos. Lo importante es que la exhalación sea más larga que la inhalación, porque eso es lo que le indica al sistema nervioso que el peligro pasó.

Practícalo cuando estés tranquilo, no solo en crisis. Una herramienta que se aprende en medio del pánico casi nunca funciona; una que ya está incorporada, sí. Muchas personas combinan la respiración con una frase corta del Salmo, y el efecto se potencia.

“

Lo primero que Dios hizo por el profeta suicida fue darle comida y dejarlo dormir.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántas horas estás durmiendo de verdad y cómo es tu última hora antes de dormir?
- ¿Cuánta cafeína tomas al día, contando todo?
- ¿Cuál de las cuatro palancas es la que llevas más tiempo ignorando?

PRÁCTICA DE HOY

Elige una sola palanca esta semana, la más fácil para ti, y trabájala siete días. Una sola. Después evalúas y decides si sumas otra.

La bola de nieve

04

Qué hacer con los pensamientos de las tres de la mañana

Hay una hora en que la ansiedad es más fuerte que uno, y suele ser entre las dos y las cuatro de la mañana. Empieza con una preocupación mediana, y en veinte minutos ya construiste una cadena completa: si no me renuevan el contrato, no pago el arriendo, y si no pago el arriendo nos toca irnos, y si nos vamos los niños cambian de colegio, y ahí es donde uno termina llorando por algo que todavía no ha pasado.

Eso se llama rumiación, y tiene una característica que conviene conocer: se siente como pensar, pero no es pensar. Pensar avanza y llega a conclusiones o decisiones; rumiar da vueltas sobre el mismo punto sin llegar a ninguna parte, y cada vuelta deja el cable más pelado.

El truco no es intentar dejar de pensar, porque eso no funciona: si te digo que no pienses en un limón, ya pensaste en un limón. El truco es cambiarle la tarea a la mente, y hay maneras concretas de hacerlo.

*En la multitud de mis pensamientos dentro de mí,
tus consolaciones alegraban mi alma.*

SALMO 94:19 (RVR1960)

Sacar el pensamiento de la cabeza

Ten una libreta al lado de la cama. Cuando la bola empiece, escribe la preocupación completa, con lo peor que podría pasar, y al lado escribe una sola cosa que puedas hacer mañana al respecto, aunque sea llamar a alguien o buscar un dato. Escrito, el pensamiento deja de tener que ser sostenido por la memoria y el cerebro afloja la vigilancia.

También ayuda darle una hora oficial a la preocupación. Suena raro y funciona: si la angustia aparece a deshoras, se le dice a la mente que ese asunto se trata mañana de siete a siete y veinte. Muchas veces, cuando llega la hora asignada, el asunto ya perdió tamaño.

Anclar los sentidos

La rumiación siempre vive en el futuro. Los sentidos siempre viven en el presente, y por eso son un ancla eficaz. Un ejercicio simple: nombra cinco cosas que ves, cuatro que puedes tocar, tres que oyes, dos que hueles y una que saboreas. Hacerlo despacio y en detalle interrumpe la cadena.

A muchos creyentes les funciona combinarlo con un salmo corto repetido despacio, como en el día que temo, yo en ti confío. No como fórmula mágica, sino como una manera de ocupar la mente con algo verdadero mientras el cuerpo se calma.

“

Rumiar se siente como pensar, pero pensar avanza y rumiar solo da vueltas dejando el cable más pelado.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es la cadena de pensamientos que más se repite en tus noches?
- ¿Cuántas de las catástrofes que anticipaste el año pasado ocurrieron?
- ¿Qué harías mañana, concretamente, si esa preocupación fuera real?

PRÁCTICA DE HOY

Pon una libreta y un lápiz al lado de tu cama esta noche. Si te despiertas, escribe la preocupación y una sola acción posible. No abras el celular.

El círculo pequeño

Separar lo que depende de ti de lo que no

Casi toda la ansiedad crónica vive en la confusión entre dos categorías: lo que puedo controlar y lo que no. Dedicamos horas de energía a lo segundo y minutos a lo primero, y luego nos sorprende estar agotados sin haber avanzado.

Piénsalo como dos círculos. En el pequeño están tus decisiones, tus palabras, tu preparación, tus hábitos, a quién le pides ayuda. En el grande está el resto: lo que otro decida, la economía, la salud de tu mamá, si te llaman del trabajo, el futuro. El círculo grande es enorme y no responde a la preocupación por más intensa que sea.

La disciplina consiste en preguntarse, ante cada angustia, en cuál círculo cae. Si cae en el pequeño, hay una acción concreta y se hace. Si cae en el grande, hay una entrega que hacer, que es un acto distinto y también requiere práctica.

Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

1 PEDRO 5:7 (RVR1960)

Entregar no es resignarse

Pedro escribió que echáramos toda nuestra ansiedad sobre Dios porque él tiene cuidado de nosotros. El verbo echar es físico, casi brusco: es lanzar algo lejos de uno. No dice que la ansiedad se desvanezca; dice a

dónde ponerla.

Y no es resignación pasiva. La resignación dice no hay nada que hacer y se sienta. La entrega dice hice lo que me correspondía y lo demás no está en mis manos. La primera es derrota; la segunda es orden.

El ejercicio de las dos columnas

Toma una hoja y divídela en dos. A la izquierda escribe todo lo que te preocupa hoy, sin filtro. A la derecha, marca con una sola palabra si eso depende de ti o no. Después, de lo que depende de ti, escoge una sola cosa y hazla hoy.

El efecto es doble: baja la sensación de caos porque el problema deja de ser una nube y se vuelve una lista, y devuelve algo de agencia, que es exactamente lo que la ansiedad roba. Una acción pequeña ejecutada calma más que diez horas de análisis.

“

La resignación se sienta; la entrega ordena.
No son lo mismo aunque suelten lo mismo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánta de tu energía de esta semana se fue en el círculo grande?
- ¿Qué acción del círculo pequeño llevas días postergando?
- ¿Qué te cuesta más: actuar en lo que depende de ti o soltar lo que no?

PRÁCTICA DE HOY

Haz hoy el ejercicio de las dos columnas y ejecuta una sola acción de la columna de lo que sí depende de ti. Una, no cinco.

Cuándo se necesita un médico

Las señales claras y por qué el tratamiento no es rendirse

Todo lo anterior sirve, y para mucha gente es suficiente. Pero hay un punto en que la ansiedad deja de ser un malestar manejable y se convierte en un trastorno que requiere tratamiento, igual que una fractura requiere yeso. Reconocer ese punto a tiempo ahorra años de sufrimiento innecesario.

Las señales son bastante claras. Si llevas más de seis meses así. Si no puedes dormir de forma sostenida. Si dejaste de hacer cosas que antes hacías, como salir, manejar o ir a reuniones. Si tienes crisis de pánico repetidas. Si el cuerpo te duele todo el tiempo sin causa médica. Si estás usando alcohol o pastillas ajenas para calmarte. Y sobre todo, si has tenido pensamientos de hacerte daño o de que sería mejor no estar.

Ese último punto no admite espera ni discusión: se busca ayuda hoy, no la próxima semana. En Bogotá está la Línea 106, y ante riesgo inmediato, el 123. Decirlo en voz alta a alguien de confianza es el primer paso y el más difícil.

Los que están sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos.

MARCOS 2:17 (RVR1960)

Qué hace realmente un tratamiento

La terapia psicológica, en especial la de enfoque cognitivo conductual, tiene resultados bien documentados en ansiedad: enseña a identificar los pensamientos que disparan la alarma y a exponerse gradualmente a lo que se evita. No es hablar de la infancia durante años; es entrenamiento concreto con tareas semanales.

En algunos casos el médico puede recomendar medicación. Un medicamento psiquiátrico no cambia quién eres ni suplanta al Espíritu Santo: regula un desbalance químico igual que la levotiroxina regula la tiroides. Si te lo recetan, la decisión es entre tú y tu médico, no entre tú y la opinión de la congregación.

Buscar ayuda cuando hay poco dinero

En Colombia, tu EPS está obligada a cubrir atención en salud mental; pide cita con medicina general y solicita la remisión a psiquiatría o psicología, y si te la niegan, insiste y deja la queja por escrito. También hay servicios gratuitos o de bajo costo en las facultades de psicología de las universidades, que atienden con estudiantes supervisados por profesionales.

No dejes que el costo sea la razón para no intentarlo. Existe una diferencia enorme entre no poder pagar una consulta privada y no tener ninguna opción: la segunda casi nunca es cierta, aunque conseguir la primera cita tome paciencia.

“

Un medicamento no suplanta al Espíritu Santo, igual que unas gafas no suplantán la fe de quien no ve bien.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántas de las señales de este capítulo reconoces en ti?
- ¿Qué te ha detenido hasta ahora para buscar ayuda profesional?
- ¿A quién le podrías decir hoy, en voz alta, lo que te está pasando?

PRÁCTICA DE HOY

Si reconociste dos o más señales, pide hoy la cita: llama a tu EPS o escribe a una universidad con facultad de psicología. Ponlo en la agenda con hora, como cualquier otra diligencia importante.

Orar sin rumiar

La diferencia entre entregar una preocupación y darle vueltas con los ojos cerrados

Muchas personas ansiosas oran muchísimo y salen de la oración peor de lo que entraron. La razón es que estuvieron rumiando con los ojos cerrados: repasando el problema una y otra vez delante de Dios, con lujo de detalles, sin soltar nada, buscando en la oración el control que la vida no da.

Orar bien en la ansiedad se parece más a entregar un paquete que a repasar un expediente. Se dice el problema una vez, con honestidad y hasta con rabia si es lo que hay, se pide lo que se necesita, se agradece algo concreto y se termina. No porque Dios se canse, sino porque tú necesitas soltar, y soltar tiene un momento.

Los salmos son el mejor manual disponible. Casi todos siguen la misma estructura: se le grita a Dios lo que está pasando, se reclama sin filtro, y en algún punto el salmista se acuerda de algo cierto sobre Dios y ahí cambia el tono. No niega el dolor, lo pone al lado de algo más grande.

En el día que temo, yo en ti confío.

SALMO 56:3 (RVR1960)

Una estructura sencilla

Sirve orar en cuatro pasos cortos. Primero, decir la verdad de cómo estás, sin editar. Segundo, pedir concretamente lo que necesitas, en una frase. Tercero, recordar en voz alta una cosa cierta sobre Dios o una vez en que te sostuvo. Cuarto, agradecer algo pequeño de hoy. Cinco minutos bastan.

Si la oración se convierte en repaso obsesivo, córtala a propósito y cámbiala por acción: sal a caminar, lava la loza, llama a alguien. No es falta de espiritualidad. Es reconocer que la mente ansiosa a veces necesita cuerpo, no más introspección.

Cuando no salen las palabras

Habrás días en que no puedas orar nada. Está bien. Pablo escribió que el Espíritu intercede por nosotros con gemidos indecibles, precisamente para esos días. Un suspiro cuenta como oración. Un salmo leído en voz alta cuando uno no tiene palabras propias cuenta como oración.

También cuenta que otro ore por ti. Pedirle a alguien que ore mientras tú no puedes no es debilidad: es exactamente para lo que existe la comunidad.

“

Orar en la ansiedad se parece a entregar un paquete, no a repasar un expediente.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Sales de tus oraciones más liviano o más cargado?
- ¿Cuántas veces le has contado a Dios el mismo problema esta semana?
- ¿Qué salmo podrías leer en voz alta cuando no te salgan palabras?

PRÁCTICA DE HOY

Ora hoy con la estructura de cuatro pasos y ponle cinco minutos de reloj. Cuando suene, para, aunque sientas que falta. Ese parar es parte del ejercicio.

Bajarle el volumen al mundo

Noticias, pantallas y la ansiedad que entra por los ojos

Una parte importante de la ansiedad contemporánea no nace adentro: entra. Entra por un teléfono que trae, en el mismo minuto, una tragedia en otro continente, el éxito de un conocido, una advertencia de salud y un comentario agresivo. El cerebro humano no está diseñado para procesar tantas amenazas ajenas al día.

Hay un detalle importante: la mayoría de esa información no te pide ninguna acción. Te informa de peligros sobre los que no puedes hacer nada, y eso es exactamente la combinación que más ansiedad produce: alarma sin salida.

No se trata de desconectarse del mundo ni de volverse indiferente al dolor ajeno. Se trata de administrar dosis. Puedes estar informado con quince minutos al día y una fuente confiable, en lugar de estar alarmado dieciocho veces desde la cama.

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.

FILIPENSES 4:8 (RVR1960)

Las dos horas frontera

Las dos horas que más determinan tu día son la primera de la mañana y la última de la noche. Si la primera empieza con el teléfono, tu sistema nervioso arranca en alerta antes de que hayas puesto un pie afuera. Si la última termina con el teléfono, tu cerebro se acuesta con estímulos que necesita procesar mientras deberías estar durmiendo.

Cambiar solo esas dos horas produce más efecto que cualquier propósito general de usar menos el celular. Un despertador de verdad, el teléfono cargando en la cocina y un libro en la mesa de noche resuelven buena parte del asunto.

Elegir a quién le das entrada

Hay personas que te suben la ansiedad cada vez que hablas con ellas: las que solo traen catástrofes, las que compiten, las que critican todo. No siempre se pueden sacar de la vida, pero casi siempre se puede reducir la dosis y elegir el momento.

Lo mismo aplica a los grupos de mensajes. Silenciar un grupo no es un pecado social. Es cuidar el único sistema nervioso que tienes.

“

Alarma sin salida: informarte de peligros sobre los que no puedes hacer nada es la receta exacta de la ansiedad moderna.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo son realmente tu primera y tu última hora del día?
- ¿Qué información consumes que no te pide ninguna acción posible?
- ¿Qué grupo o qué persona te sube el ruido cada vez?

PRÁCTICA DE HOY

Esta noche deja el celular cargando fuera del cuarto y consigue un despertador o usa uno viejo. Hazlo siete días seguidos y evalúa cómo amaneces.

La compañía que calma

Por qué el aislamiento empeora todo y qué pedirle a los tuyos

La ansiedad tiene un efecto perverso: te hace querer estar solo, y estar solo la aumenta. Uno deja de ir a reuniones porque le da pena que le vean el temblor, deja de contestar porque no tiene energía para explicar, y en dos meses está encerrado, que es justo el terreno donde la ansiedad crece mejor.

El sistema nervioso humano se regula en compañía. No es poesía: la presencia tranquila de otra persona baja medible el nivel de alerta. Por eso una llamada con alguien que no se asusta con lo que le cuentas hace más que una hora de análisis a solas.

El problema es que muchos allegados no saben qué hacer. Con buena intención dicen tranquilo, no pasa nada, o intentan resolverlo, o se asustan. Y entonces el ansioso deja de contar para no cargar a nadie, y el círculo se cierra otra vez.

Mejores son dos que uno; porque tienen mejor paga de su trabajo. Porque si cayeren, el uno levantará a su compañero; pero ¡ay del solo! que cuando cayere, no habrá segundo que lo levante.

ECLESIASTÉS 4:9-10 (RVR1960)

Qué pedirle a quien te acompaña

Se puede enseñar. Dile a la persona que te quiere: cuando esté así, no me digas que me calme ni me expliques por qué no debería preocuparme; quédate al lado, háblame de cualquier otra cosa, o sal a caminar conmigo. Eso me sirve más que cualquier consejo.

Y dile también qué no es tu culpa ni la suya: que no está fallando por no poder arreglarlo. Muchos acompañantes se frustran porque creen que su trabajo es resolverlo. Su trabajo es quedarse.

Si eres tú el que acompaña

No minimices, no compares con casos peores, no cites versículos como quien tapa una gotera. Pregunta cómo te ayudo hoy y acepta la respuesta. Ofrece cosas concretas: te acompaño a la cita, te llevo un almuerzo, te llamo el martes. Lo concreto sostiene; lo genérico se olvida.

Y si la persona menciona que no quiere vivir, no lo dejes pasar ni lo trates como una exageración. Pregúntale directamente, quédate con ella, y busquen ayuda de inmediato: Línea 106 en Bogotá, o 123 si hay riesgo inmediato. Preguntar no siembra la idea; abre la puerta para hablar.

“

El sistema nervioso se regula en compañía.
No es poesía: la presencia tranquila de otro
baja la alarma.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién dejaste de contarle lo que te pasa y por qué?
- ¿Qué necesitas exactamente de quien te acompaña?
- ¿Hay alguien cerca a quien deberías preguntarle cómo está de verdad?

PRÁCTICA DE HOY

Escríbele hoy a una persona de confianza y dile dos cosas: qué te está pasando y qué te sirve que haga. Sé específico; nadie adivina.

Vivir con la alarma sensible

Cómo se ve una buena vida cuando la ansiedad no desaparece del todo

Hay que decir algo honesto al final: para muchas personas la ansiedad no desaparece por completo. Baja mucho, se maneja, deja de gobernar los días, pero de vez en cuando vuelve, sobre todo en épocas de estrés o cambio. Si esperas la desaparición total como única señal de haber avanzado, vas a sentirte fracasado cuando reaparezca.

La meta razonable es otra: que la ansiedad deje de decidir. Que puedas ir a la reunión aunque sientas nervios. Que aparezca la crisis y sepas qué hacer. Que la mala noche del jueves no te tumbe el viernes. Eso es una vida buena, aunque la alarma siga siendo sensible.

Y hay algo más, que solo entiende quien ha pasado por esto: una alarma sensible también significa un sistema que percibe mucho. Las mismas personas que se angustian de más suelen ser las que notan cuando alguien está mal, las que preparan lo que otros no previeron, las que se anticipan y cuidan. La misma sensibilidad que duele es la que sirve.

Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad.

2 CORINTIOS 12:9 (RVR1960)

Tu plan escrito

Conviene tener un plan por escrito, hecho en un día tranquilo, para los días malos: qué hago primero cuando siento que empieza, a quién llamo, qué respiración uso, qué frase me digo, qué no hago. Guárdalo en el celular o en la billetera.

En medio de una crisis nadie inventa buenas estrategias. Solo se ejecuta lo que ya estaba escrito. Un plan de cinco líneas hecho hoy vale más que toda la teoría leída en este libro.

La gracia que basta

Pablo pidió tres veces que le quitaran un aguijón y la respuesta que recibió no fue la que quería: bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad. No le quitaron el problema; le dieron con qué sostenerlo. Es una respuesta incómoda y es, para muchos, la más realista que existe.

No estás roto. Estás atravesando algo difícil con un sistema sensible, y tienes más recursos de los que crees: un cuerpo que puedes cuidar, herramientas que puedes practicar, profesionales que pueden ayudarte, gente que puede acompañarte y un Dios que no se asusta con lo que sientes. Nada de eso te exige estar tranquilo primero.

“

La meta no es que la alarma deje de sonar,
sino que deje de decidir por ti.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué esperabas de este proceso y qué es realista esperar?
- ¿En qué ha servido tu sensibilidad, aunque también te haya costado?
- ¿Qué dice tu plan para el próximo día malo?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy tu plan de cinco líneas para los días difíciles y guárdalo donde puedas encontrarlo rápido. Hazlo ahora, mientras estás relativamente tranquilo.

La tormenta y el que dormía

Hay una escena en el evangelio de Marcos donde los discípulos están en una barca en medio de una tormenta que los está hundiendo, y Jesús está dormido en la popa. Ellos lo despiertan con un reclamo que cualquiera que haya vivido con ansiedad reconoce: ¿no te importa que perecemos?

Lo notable es que Jesús no los regaña por tener miedo antes de hacer nada. Primero calma la tormenta. Después conversa. Ese orden importa, y es el mismo de este libro: primero se atiende lo urgente, el cuerpo, el sueño, el tratamiento si hace falta; después vienen las conversaciones de fondo.

Puede que tu tormenta no se calme esta semana. Pero hay algo cierto y comprobable: no estás solo en la barca, hay cosas concretas que sí puedes hacer, hay ayuda profesional disponible y hay gente que quiere acompañarte si le dices cómo. Eso, hoy, es suficiente para dar el paso siguiente. Y el paso siguiente es lo único que se te está pidiendo.



*Que puedas dormir sin pelear con la noche,
respirar sin pedirle permiso al miedo, buscar
ayuda sin vergüenza, y descubrir que la paz que
te sostiene no depende de que primero te sientas
tranquilo.*

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

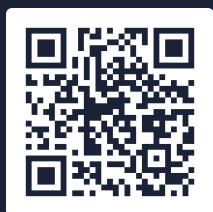
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes,
donde también puedes descargar
los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia