

Una vida plena de paz: victoria sobre la ansiedad (I)

«Por nada estéis afanosos... Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Fil. 4:6-7).

«El mismo Señor de paz os dé siempre paz en toda manera» (2 Ts. 3:16).

En cierta ocasión se pidió a dos pintores que ilustraran su idea de paz. Uno pintó un lago solitario, con aguas tranquilas y unas montañas suaves al fondo. Para este hombre, la paz era quietud, silencio, un lugar donde nada turba la tranquilidad. El otro dibujó una cascada, el agua cayendo con fuerza y ahí, escondido en la horquilla de una frágil rama de abedul, salpicado por el agua, un pequeño pájaro con su nido. Su idea de paz era un lugar seguro en medio de una impetuosa cascada.

¿Con cuál de las dos pinturas te identificas más? ¿Cuál es tu concepto de paz? Ciertamente el Señor, como buen pastor, quiere que disfrutemos de «delicados pastos y aguas de reposo» (Sal. 23:2), pero la imagen de la cascada y el nido del pajarillo ilustran mejor el concepto bíblico de paz. **La paz de Cristo no es primordialmente tranquilidad, sino seguridad**, no se caracteriza por *la ausencia de peligros*, sino por *la presencia de Cristo* en la turbulencia de la cascada, no es tanto *una emoción* como *una posición*. La posición frágil pero segura del pajarillo en la horquilla del abedul, aun en medio de aguas tumultuosas, refleja la paz de Cristo mejor que el lago tranquilo.

«En paz me acostaré, y asimismo dormiré, porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado» (Sal. 4:8). David escribió estas palabras en medio de circunstancias personales muy difíciles, quizás el momento más duro de su vida. Absalón, su hijo, le perseguía para matarle. ¿Puede haber una experiencia más dura para un padre? Aquella noche, sin embargo, al acostarse afirma convencido: “voy a dormir en paz”. La cascada rugía fuerte, las aguas amenazaban, pero él se sentía seguro, tenía paz.

La paz de Jesús es un estado de seguridad que nace de una posición -*estar en-* y se expresa en un estilo de vida, «*vivir confiado*». No es «como el mundo la da» (Jn. 14:27). La paz que el mundo busca es el estanque dorado, la ausencia de problemas; aun siendo legítima, hay en ella un toque egoísta y hedonista.

Observemos cómo la popular expresión “déjame en paz” se asocia con una idea más negativa que positiva: “no me traigas problemas”. Tener paz es mucho más que estar tranquilo. Si nuestro concepto de paz es sólo el lago tranquilo,

entonces los problemas -el agua de la catarata- la ahogarán con facilidad. La paz de Jesús, como veremos después, es mucho más positiva, sólida y de largo alcance.

Veamos en detalle cómo es la paz de Cristo. Nuestro texto base –Filipenses 4:4-9- es uno de los más alentadores y edificantes del Nuevo Testamento. Vamos a compararlo a un camino con cinco estaciones.

El camino que lleva a la paz. La paz tiene una dimensión sobrenatural que le corresponde a Dios. Es fruto del Espíritu Santo. Pero nosotros también hemos de poner algo de nuestra parte. Por ello el apóstol usa el verbo en imperativo para describir los cinco pasos que encontramos en el camino a la paz:

- «*Regocijaos en el Señor siempre*» (Fil. 4:4)
- «*Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres*» (Fil. 4:5)
- «*No estéis afanosos por nada*» (Fil. 4:6)
- «*Sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios*» (Fil. 4:6)
- «*Todo lo justo, todo lo puro... en esto pensad*» (Fil. 4:8)

1. El gozo, la puerta de la paz

«Regocijaos en el Señor siempre; otra vez digo: ¡Regocijaos!» (Fil. 4:4).

La paz tiene una puerta: «*regocijaos en el Señor siempre*». Tan importante es esta entrada que Pablo nos lo repite: «*otra vez os digo: ¡Regocijaos!*». El primer paso es como la llave que nos abre el acceso. ¡Formidable pórtico de entrada!

El énfasis del apóstol no es casual. La paz y el gozo forman un todo inseparable. Parafraseando a Valle Inclán, hay en la Biblia *divinas parejas de palabras*: la justicia y la paz, la misericordia y la verdad, etc. Ahí tenemos una de estas divinas parejas; el gozo y la paz van juntas. En este mismo orden aparecen como parte del fruto del Espíritu. «*amor, gozo, paz*» (Gá. 5:22).

La paz viene precedida -y enmarcada- por una “doble dosis de gozo”. Un gozo que está por encima de las circunstancias porque es más hondo que la alegría. No olvidemos que Pablo está escribiendo desde la cárcel de Roma y en riesgo de muerte. Como dice un autor, Norman Wright, el gozo en la vida es una elección.

2. La gentileza, expresión visible de la paz

«Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres» (Fil. 4:5).

Si el gozo es la “puerta de la paz”, la gentileza es “la cara de la paz”, su expresión visible (no la única). Franqueada la entrada, revestidos de gozo, estamos en condiciones de adentrarnos en el camino.

El segundo paso es cultivar la gentileza. La palabra original es muy rica en matices y puede significar *amabilidad, bondad, cordialidad, moderación*. La paz no es sólo un estado interior, algo para mí, sino que es también para los demás, se irradia hacia fuera. Recordemos el lema “*Brillando como estrellas*”. Tiene una dimensión relacional, social. Si yo tengo paz y vivo en paz, trato a los demás con gentileza, cordialidad y bondad. La manera cómo trato a los demás es una evidencia de mi paz interior. Lo mismo ocurre a la inversa: un trato rudo, áspero es expresión de falta de paz. La gentileza es como un termómetro de nuestra paz.

Hay dos aspectos que merecen nuestra atención en la exhortación del apóstol. En primer lugar, su carácter universal: «delante de **todos** los hombres» (Ro. 12:17). No puede haber excepciones. No hay ningún mérito en mostrar gentileza hacia los que nos caen bien, los amigos. Parece un eco de las palabras de Jesús, «en esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros» (Jn. 13:35).

En segundo lugar, observemos el realismo de Pablo. No dice “*estad en paz...*”, sino “*sea conocida vuestra gentileza...*». Sabía por experiencia propia que es imposible estar en paz con todos. Así lo dio a entender en otro texto: «Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres» (Ro. 12:18). La doble matización previa le da un toque de realismo muy necesario. No es posible estar en paz con todos los hombres, pero sí es posible mostrar gentileza hacia todos.

La gentileza, sin embargo, no está de moda, incluso, está mal vista. Corren malos tiempos para el que quiere ser amable. Hoy se habla despectivamente del “buenísimo” como una debilidad, algo negativo. Si te esfuerzas por ser una persona cordial, bondadosa, moderada puedes ser acusado de “buenismo”. También aquí estamos **llamados a ir contracorriente**.

La amabilidad, la bondad, la gentileza conforman *un profundo sentido de cortesía cristiana* que es expresión de madurez y de fortaleza, de santidad y de piedad. Esta cortesía moldeada por el Espíritu Santo es uno de los requisitos de los líderes de la iglesia (el anciano debe ser “amable”, 1 Ti. 3:3) y también de todo creyente (1 Pe. 3:4).

Por tanto, **el primer obstáculo** hacia la paz es la ausencia de gentileza, la rudeza expresada en **un espíritu de conflicto permanente**. La vida de Jesús nos muestra amabilidad, bondad, benignidad, mansedumbre. Sus controversias y aparente aspereza con escribas y fariseos fueron puntuales y justificadas, incluso necesarias. Hay un tiempo y un momento para la controversia, pero éste no es nuestro carácter ni nuestro estilo de vida. El creyente está llamado a ser agente de paz porque Dios es un Dios de paz. Nuestro ADN más genuino nos lleva a la gentileza, no al conflicto, a «seguir la paz con todos» (Heb. 12:14). Sí, una vida plena de paz irradia gentileza, amabilidad, bondad, cortesía.

3. La ansiedad que apaga la paz

«Por nada estéis afanosos» (Fil. 4:6).

Pablo nos presenta el tercer paso hacia la paz en forma negativa, algo a evitar. Estar afanoso es un obstáculo grande en el camino hacia la paz interior, por ello el apóstol vuelve a usar un término absoluto: «por nada».

Necesitamos entender bien qué significa estar “afanoso” o “afanarse”, de lo contrario puede generar confusión y sentimientos de culpa. No pocos creyentes se sienten abrumados porque confunden “ser ansioso” con “estar afanoso”. Veamos la diferencia.

Ser ansioso es *una reacción*, surge de forma automática como un reflejo natural y está relacionada con el temperamento. Tiene una cierta base genética. Lo llamaremos **ansiedad temperamental** o carácter ansioso. La persona que tiene este problema se da cuenta, lo lamenta y desearía reaccionar de otra manera, no quiere ser así. Lucha contra su ansiedad. Su confianza está puesta en el Señor, no duda de Dios, pero no puede evitar estas reacciones temperamentales de temor y anticipación ansiosa. Este tipo de ansiedad no ofende a Dios, el Señor la entiende y no nos reprende por tener un carácter ansioso.

El mismo salmista exclama con sinceridad: «En el día que temo, yo en ti confío» (Sal. 56:3). La ansiedad y la confianza coexisten en el corazón del salmista. Hay un tipo de temor natural, incluso necesario, que nos protege y nos estimula a luchar mejor ante los peligros. En algunas personas esta reacción adaptativa aparece con excesiva intensidad (posiblemente por problemas de química cerebral). Obviamente el ser ansioso no es un problema espiritual y, en sí mismo, no es pecado.

Estar afanoso, por el contrario, no es una reacción, es *una actitud*. Surge del fondo del corazón, no surge de los genes como la anterior. La llamaremos **ansiedad existencial** o vital. Es el miedo a que te falte o te falle algo esencial en la vida, el sustento, el abrigo, el pan nuestro de cada día. A este tipo de ansiedad

se refirió Jesús en el Sermón del Monte: «Por tanto, no os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber...» (Mt. 6:25-34).

A diferencia de la ansiedad de carácter puede llegar a ser un pecado porque contiene una semilla de desconfianza. Si esta semilla crece, hace a Dios pequeño. Es la falta de confianza que el pueblo de Israel manifestó en el desierto, actitud que irritó mucho no sólo a Moisés sino a Dios en varias ocasiones. El pueblo olvidaba la fidelidad de Dios en el pasado. Esta amnesia espiritual es un pecado porque lleva a la queja y convierte al Todopoderoso en un dios de bolsillo. No obedecían el sabio consejo divino: «Fíate de Jehová de todo tu corazón y no te apoyes en tu propia prudencia» (Pr. 3:5).

Esta confianza «*de todo tu corazón*» se expresa de tres maneras. Lo llamaremos **la triple “p” de la confianza**:

- Confiar en la **providencia** de Dios: *Dios ve*.
- Confiar en la **provisión** de Dios: *Dios provee*.
- Y confiar en la **protección** de Dios: *Dios me guarda*.

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 © 2021, Pablo Martínez Vila
Se autoriza la reproducción, íntegra y sin modificaciones,
citando siempre el nombre del autor y la procedencia
(<https://pensamientocristiano.com>)*