

El Estrés

Por Rousas J. Rushdoony

Antes de 1950 la palabra estrés era principalmente un palabra de la ingeniería, y los diccionarios más antiguos daban definiciones detalladas, técnicas y científicas de su significado. Desde entonces el significado de “*estrés*” más comúnmente se refiere a las tensiones sentidas por las personas, tanto emocional como intelectualmente.

Una tremenda industria comercial se ha levantado para aliviar el estrés de las personas: psicoanalistas, psiquiatras, psicólogos, tranquilizantes y varias otras drogas, consejeros, compañías de fármacos, libros de autoayuda, artículos de revistas, ministerios tanto dentro como fuera de la iglesia para cultivar la paz de la mente y más. En meta parece ser el alivio del estrés y no la salvación. Sin embargo, la paz prometida por tales agencias difiere de aquellas prometida por Jesucristo en Juan 14:27. Su paz “*no es de este mundo*”, y es dada a nosotros en medio de la tribulación (*Juan 16:33*).

¿Cómo debiese un cristiano pensar respecto del estrés? ¿Es compatible con el cristianismo el desear una vida libre de estrés? ¿Hay algo equivocado sobre el estrés? Obviamente, el dolor y la preocupación marcaron a muchos santos Bíblicos, a menudo a grados bien altos. ¿Buscaron ellos una vida libre de estrés, o su enfoque estaba en algo más?

No podemos pensar realísticamente acerca del estrés a menos que reconozcamos que en un mundo caído y pecaminoso, el estrés es ineludible. Debido a que los hombres son pecaminosos, y por causa de que este mundo está lleno de males, experimentaremos estrés de manera común y rutinaria. La forma más fácil de huir del estrés es la muerte, una ruta que algunos toman. Con otros el estrés les lleva a un huir de las responsabilidades. Recuerdo una mujer que hace como 45 años a la más leve frustración caía en un remolino emocional, completamente “cargada”, culpaba a todos debido a su “condición” y luego se iba a la cama Y su esposo no estaba mejor que ella.

El pecado crea estrés porque daña las relaciones humanas, daña a las personas e introduce odio y maldad donde el amor debiera prevalecer. Aspirar a una vida libre de estrés en un mundo pecaminoso es en sí mismo pecaminoso porque estamos evitando el problema real: el pecado en los otros – y en nosotros mismos. Hace como 35 años conocí a un hombre inteligente y talentoso quien permanecía en un cuarto oscuro, oraba mucho y hablaba de tener dos o tres visiones, pero nunca asumió responsabilidades normales porque el estrés le era demasiado opresivo. Esta persona y sus “sufrimientos” hacía a otros sufrir.

Hoy el estrés es un poco tolerado. Algunos pocos reaccionan con explosiones como rabiets, eso si su deseo es no ser interrumpidos en la vida tipo “nirvana” que llevan. Ellos ven su sensibilidad al estrés como una clase de alta espiritualidad, y a ellos mismos en un plano espiritual muy alto.

Si vemos a los santos Bíblicos cuyas vidas estuvieron llenas de sufrimiento, Abraham, Moisés, David, Jeremías, Pablo y otros, no vemos un huir del estrés sino más bien una insistente fidelidad a sus llamamientos. Ellos nunca fueron víctimas del estrés sino fueron siempre “más que vencedores” en Cristo (Romanos 8:37).

Cuando en 1828 *Noah Webster* publicó su primer diccionario definió estrés muy brevemente en su sentido psicológico pero habló del término como muy poco usado. Freud y Jung, quienes contribuyeron mucho al uso moderno del término, no hablaron del *estrés* sino de varias neurosis y de similares condiciones. La idea del estrés como en sí mismo el problema es relativamente nueva.

Como hemos visto, el estrés tal y como es comúnmente experimentado es una respuesta pecaminosa, una respuesta escapista a un mundo pecaminoso. Es verdad que la gente en diferentes épocas ha sido sometida a tratamientos horribles, a torturas, a males sádicos. Tales personas no son usualmente víctimas del estrés, a pesar de sus grandes sufrimientos. Ellos han experimentado *el mal*.

Debiésemos entonces estar alertas para no sucumbir al sentimiento del estrés. El nuestro es un mundo creado por Dios, y todas las experiencias son ordenadas por Dios. Pablo nos dice: “No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que permitirá que seáis tentados más de lo que podéis resistir, sino que proveerá juntamente con la tentación la vía de escape, para que podáis soportar.” (I Corintios 10:13)

Un alto porcentaje del estrés es creado por la persona misma, quien repasa y repasa constantemente un problema, por medio de albergar resentimiento contra otras personas, por verse a sí mismas como merecedoras de mejores condiciones u oportunidades tanto de parte de Dios como de los hombres, por repasar una y otra vez que el marido, la esposa o los niños son una desilusión, por resentirnos por nuestra “suerte” en la vida y así sucesivamente.

Alguien recientemente comparó el estrés con una fuerte fiebre. Una fiebre nos dice que algo anda mal con nosotros, sirviendo así como una advertencia. El estrés puede también en la mayoría de los casos comunicarnos que nos estamos tomando a nosotros mismos demasiado en serio, y no estamos tomando a Dios suficientemente en serio.

El estrés es una enfermedad de nuestros tiempos. Recuerdo cuando niño durante las reuniones de jóvenes que conocí a muchos quienes habían sobrevivido masacres, guerras, hambrunas, campos de trabajos forzados y cosas similares y el recuerdo de ellos aún me impacta cuando pienso en su gran paz – y en mi impaciencia. Mi hermano Haig conoció en Bulgaria durante esta década a la viuda de un pastor quien pasó 16 años en prisión, bajo horribles condiciones, por enseñar a otras mujeres la Biblia. Haig describe a esta mujer, ahora en sus 80 años, como radiante y llena de paz: nunca ha sentido lástima de sí misma, solamente gratitud de que el Señor le haya usado. El estrés no era parte de su experiencia; eran la fe y la victoria. Y aún lo son.

Nosotros en el mundo occidental vivimos en lujos y paz comparados con el resto del mundo, pero estamos mayormente llenos de quejas y ciertamente más propensos al estrés que otros. Este es un aspecto de nuestro alejamiento de Cristo. No podemos tener parte con Él si lo que queremos es una vida libre de presiones, sufrimientos y heridas. De hecho Él nos promete tribulación cuando dice: “Les he dicho estas cosas para que tengan paz en mí. En este mundo tendrán sufrimiento. Pero ¡cobren ánimo! Yo he vencido al mundo.” (Juan 16:33)

Es tiempo de que *religiosamente* aceptemos el estrés como un hecho de la vida y como una prueba para nuestra fe. Por el hecho de evadir el estrés también evadimos la necesaria oposición moral quedando entonces poco dispuestos a expresar indignaciones justas, lo cual es también bastante estresante. El temor al estrés nos puede llevar a comprometer nuestra fe en asuntos morales y a un alejamiento del coraje y la convicción que son esenciales para una moralidad sana. El escapar del estrés puede ser un escapar de la moralidad.

Cuando la Gran Depresión comenzó en 1929 es bien interesante ver lo que pasó. El índice de crímenes decreció y la asistencia a la Iglesia aumentó. Lo que pudiera ahora ser llamado una era estresante se tornó un tiempo de re-evaluación para muchos y los jóvenes entonces tomaron la adversidad mejor que la juventud de los años '60, época cuando la prosperidad fue más abundante. En vez de ser una receta para el desastre el estrés fue para muchos una prescripción para el crecimiento y la madurez. Hoy, muchos no crecen en madurez porque se empecinan en negar y evadir el estrés.