

Ansiedad y Biblia.

Filipenses 4.2-9

Déjame introducirte en la historia circundante un momento:

Pablo ha sido un cristiano por unos 30 años, hace 11 años fundó una iglesia en Filipos y no ha estado ahí por 4 años, ha tenido un pasar bien violento, comenzando con un naufragio varias golpizas, sin hogar, abandonado por muerto, flotando en mar abierto, y en este momento se encuentra en prisión encarando el prospecto de una ejecución, y su vida es bastante complicada. A pesar de todo, aunque no ha estado en Filipos por 4 años, malas noticias le llegan a su celda desde allí.

ES INCREÍBLE CÓMO LAS MALAS NOTICIAS CRISTIANAS VIAJAN.

Así que sentado en la cárcel les escribe a sus amigos en Filipos una carta que trata con dos temas:

1.- Algo de división entre unos líderes de la iglesia

2.- La ansiedad en que la gente de la iglesia está viviendo por la controversia generada por la división entre estos dos líderes.

1.- LA DIVISIÓN

La gente de Dios ha de tener unidad, algunas razones:

1. El Señor Jesucristo oró que fuéramos unidos repetidamente "Padre mi oración es que ellos sean uno como tú y yo somos uno" Juan 17
2. Pablo ordena la unidad a través del Nuevo Testamento y lo veremos hoy en Fil. 4.3
3. Entre los líderes la unidad es increíblemente importante porque la gente sigue a los líderes y si los líderes no están unidos la gente no va a estar unida, y la división entre dos líderes siempre es más grande que 2 o más líderes, involucra mucha gente.

Y generalmente cuando hay división, HISTÓRICA Y ESTEDÍSTICAMENTE la gente no vota basado en los hechos, sino en sus amigos. Me gusta esta persona, tomaré su lado, o esta persona me ha servido, tomaré su lado, o a este lo conozco mejor así que tomaré este lado. Así que lo que comenzó como un conflicto personal entre 2 líderes, rápidamente se convierte en un tema de división eclesiástica.

La unidad es importantísima entonces a todo nivel, comenzando por los líderes y pasando por TODO EL MUNDO en la iglesia.

4. La unidad nos permite concentrarnos en Cristo y la gente.
 - a. Amando a Cristo
 - b. Creciendo en Cristo
 - c. Presentando gente nueva a Cristo
 - d. Ayudando a los que ya le conocen a que crezcan en El

Lo que ocurre cuando no hay unidad es que el tema cambia

- a. Viste lo que dijeron?
- b. Y ahora qué les dio a los pastores?
- c. Aquel dijo esto y aquella respondió así
- d. Y entonces qué va a pasar con tal cosa?
- e. Esta es MI OPINIÓN y MI PERSPECTIVA sobre esto
- f. Si porque aquel se ofendió y escuché que aquella estaba llorando

Y de pronto nos distraemos del tema principal que es: Cristo y Gente, a no ser de que haya unidad en torno a la obra y persona de Cristo.

Entonces como cristianos entendemos que la unidad es importantísima para una variedad de temas, teológicos y prácticos.

Veamos una definición general de Unidad. Déjeme decirle que la unidad es ganada lentamente y es perdida rápidamente. Por eso que es importante definir unidad y construir sobre esta base. Esta es la definición que de momento usan en una iglesia hermana de Washington.

Esta definición tiene cuatro aspectos:

- 1.- Teológico
- 2.- Filosófico
- 3.- Relacional
- 4.- Misiológico

Explicación:

1. Teológico:

Hemos decidido en general cosas por y para las cuales peharemos, por ejemplo, teológicamente decidimos que :

- a. Creemos en la Biblia
- b. La Trinidad, Un Dios 3 personas
- c. Jesús es Dios

- d. Nació de una Virgen
- e. Vivió sin pecado
- f. Murió en una Cruz
- g. Resucitó
- h. Es el único camino a la salvación
- i. Somos pecadores
- j. El infierno está bien caliente
- k. Por siempre es muuuuuuuuuucho tiempo

Y debieras tener un buen sentido del humor si eres un cristiano bíblico
O sea, hay cosas que tenemos que tener claras que debemos pelear por ellas, pero hay otras cosas como:

- a. El rapto
- b. La edad exacta de la tierra
- c. Escuela pública o escuela cristiana o escuela en casa
- d. PLD o PRD, Blanco o Colorado
- e. Hablar en lenguas

En esas cosas tenemos que acordar en estar en desacuerdo amigable, no es posible que peleemos por cosas así, mira la tierra no vino con una fecha de origen como una Presidente, así que no sabemos exactamente cuán vieja es, o sea, podríamos discutir, sería interesante, pero si en algún punto declaramos guerra entre nosotros y hay un conteo de cuerpos, hemos cometido un gravísimo error, porque hemos de pelear por cosas que importan, pero no por todo!

2. Filosófico:

Generalmente esto se relaciona con el estilo, o sea, si te apareces en nuestra iglesia preguntándote “oye, dónde está el coro polifónico de campanitas de bronce?”, bueno, no hay, creo que nunca lo habrá, o “mira a mi me gustaría un gran coro aquí en el lado, creo que la batería y el bajo son del diablo”, creo que te dieron la dirección equivocada, o si te preguntas por qué estoy predicando con ropa de colores en vez de una túnica oscura, a no ser que vengas en una noche de viaje a las estrellas y a mi me toque ser el Jedi, sería algo que debieras considerar...

Hay veces que la gente se divide por estilo, hay gente que puede decir por ejemplo “no puedo creer que el pastor Newton diga cosas divertidas desde el púlpito. La religión es algo muy serio...”, y el pastor Newton cree que tu eres más divertido que el al decir eso.

La religión es seria, pero no seca.

3. Relacional:

Somos informales, hola como tu ta, familiar, todo bien, nos visitamos,

compartimos en ambiente relajado.

4. **Misiológico:**

Qué estamos haciendo, cómo estamos llevando el mensaje.

Hay gente que es votante de tema único, lo único que les importa es esa sola cosa, y nada más.

Lo único que a nosotros nos importa es Cristo, el resto es secundario, al final del día lo que queremos es que la gente:

1. **Conozca** a Cristo
2. **Crezca** en Cristo
3. **Sea** como Cristo
4. **Adore** a Cristo
5. **Siga** a Cristo
6. **Obedezca** a Cristo
7. **Muera para estar** con Cristo
8. **Resucite** con Cristo
9. y **Viva por siempre** con Cristo

En eso es en lo que estamos en esta iglesia. Todo el resto es secundario, no sin importancia, pero secundario.

Para alguna gente otras cosas son primarias, son votantes de tema único, la iglesia existe para mi partido político, para mi ideología, para mi tradición teológica, y le voy a declarar la guerra... NO NO NO, en lo alto del mástil lo que flamea es el nombre de Cristo, toda otra bandera flamea bajo esa bandera, lo que sea tu tema, es secundario, porque lo que la Biblia enseña es que lo principal es Cristo y Gente, si subimos otra cosa habrá división teológica, filosófica, relacional o misiológica.

Y si vamos a trabajar en torno a la unidad tenemos que trabajar en todos esos frentes para que sea una unidad

1. **legítima,**
2. **saludable,**
3. **honradora de Dios,**
4. **cambiadora de vidas,**
5. **edificadora del reino,**

la que unidad que estamos persiguiendo.

Y hay cosas que minan la unidad, por ejemplo:

1. **Orgullo**

2. **Pecado**

(público como pecado sexual o robar dinero o más sutil como amargura o celos, mis cosas, mi ideología, mis amigos, son más importantes que la de cualquiera)

3. **Herejía**, enseñanza falsa

4. **Legalismo**

haces muchas reglas, juzgas a todos por TUS reglas, te apareces con una camiseta de referee y un silbato, muy religioso

5. **Confusión entre lo que es un tema primario y uno secundario**

Muy peligroso tomar un tema secundario y romper comunión por ello.

6. **Desconfianza**, si no confiamos la iglesia no va a llegar a ningún lado.

Cuántos han estado en una relación en que no hay confianza, siempre siendo juzgado, siempre tratando de convencer al otro, no puedes responder suficientes preguntas, no hay un punto en que te dicen, mira, haz lo que tu entiendas que tienes que hacer. En la iglesia todo funciona o se frena por la confianza.

La unidad entonces se gana lento y se pierde rápido y a veces se pierde la unidad entre los líderes, donde los líderes tienen un conflicto y eso divide a la gente de la iglesia en facciones a través de toda la iglesia, eso es exactamente lo que está pasando en Filipenses 4, hay 2 líderes en conflicto, no se ponen de acuerdo, la iglesia está ansiosa por eso, llegó todo un largo camino hasta la prisión de Pablo y ahora tiene que escribir una porción de la Biblia para tratar el tema.

Leemos 4.2

Php 4:2 Ruego a Evodia y a Síntique, que vivan en armonía en el Señor.

Evidentemente no están de acuerdo en algo

Php 4:3 En verdad, fiel compañero, (un anciano, diácono, líder de estudio bíblico UN MEDIADOR) también te ruego que ayudes a estas *mujeres* que han compartido mis luchas en *la causa* del evangelio, junto con Clemente y los demás colaboradores míos, cuyos nombres están en el libro de la vida.

Son entonces 2 mujeres, sus nombres se dan porque aparentemente el tema se ha agrandado tanto que todo el mundo sabe quienes son.

AHORA, HAGAMOS ALGUNAS PREGUNTAS:

1.- Son cristianas o no cristianas?

CRISTIANAS, sus nombres están escritos en el libro de la vida, y esa es la lista de invitados especiales al cielo.

2.- Son cristianas nuevas o maduras?

Probablemente maduras porque dice que han contenido a mi lado por la causa del Evangelio...

Qué quiere decir esto?

Estas mujeres son :

- Líderes conocidos en la iglesia
- Han tenido ministerios fructíferos
- Han sido usadas por Dios
- Son muy útiles a Pablo y al Señor Jesús

Hay un debate en nuestros días: deben las mujeres estar en el ministerio? Lo cual es una de esas preguntas erradas y si vemos lo que Pablo dice, hasta ignorante. Si una mujer ama a Cristo y tiene un don está en el ministerio, está sirviendo, amando a Cristo, y sirviendo y amando a la gente. Estas mujeres están el ministerio, no dice que son pastoras, eso está reservado para hombres según ITi.3, Ti 1, pero son líderes, creo que no fuerzo la Escritura al creer que son diaconisas que aman a Jesús y tienen un ministerio significativo, les pagan? No sabemos, pero si sabemos que no muchas personas se describe en la Biblia con palabras tan honrosas como estas.

Pequeño paseo: Mujeres en el ministerio:

Yo llegando a dominicana tuve el privilegio de trabajar con una jefa cristiana y la entrevista inicial terminó con el tema de la predestinación, y de manera regular me enviaba devocionales de Oswald Chambers a mi correo cada mañana, me ayudaba en mi ansiedad pegándome versículos anti ansiedad en el monitor de mi computadora, me enseñó a lidiar con propiedad ajena de la manera que Cristo lo haría, etc... bueno, y todavía lo hace y se preocupa por mi vida espiritual y familiar, el miércoles me llama y me dice, léete IJn.5:14-15 que era mi devocional de hoy y me pareció apropiado para ti.

Otra mujer en esta congregación, me llama para ver como van mis devocionales familiares. A MIII, me llaman para chequearme los devocionales...

La homilética no me la revisa mi profesor de homilética, claro, me comenta esto o aquello, pero quien más se preocupa por mi homilética es una mujer de esta congregación, 4 años de seminario con profesores que aparecen en varios de los libros que tu vas y compras en la librería y es una mujer quien más me ayuda con la homilética.

Quien más tiempo pasa aconsejándome es otra mujer de esta congregación, y solo para ejemplo, déjame compartirte una de sus palabras: cuando entres a tu casa, que todos en la casa sientan que entra Cristo a la casa.

Mi esposa me pastorea, las niñas me ayudan a mirar a Jesús, hermanas interceden por mi A DIARIO frente al trono de gracia.

Qué quiero ilustrar con todo esto?, por si tienes una tendencia similar a la mía, que no está entre tus mayores placeres que te pastoreen, escucha lo siguiente:

Hermano y hermana, repito el ministerio pastoral, público del pulpito está reservado para los hombres ITi.3, Ti 1, PERO MUJERES FUERA DEL PÚLPITO? como dice el pastor Amiris *GESTICULAR A MI ME PASTOREAN*, estás rodeado de buenas mujeres cristianas que haces bien en escuchar y dejarte pastorear por ellas, tu mujer, tu/s hermana/s, tu madre tus hijas, mujeres cristianas, no seas orgulloso u orgullosa, Pablo no era machista, Cristo no es machista, aprovecha todas las muestras de amor y cuidado que Cristo te da, no rechaces a Cristo cuando viene a pastorearte vestido de una hermana.

Entonces estas son cristianas activamente en ministerio público y lo que vemos es que incluso entre gente en liderazgo y que Dios ha usado en una manera significativa, incluso esas personas pueden tener conflictos que guíen a la iglesia a una gran división. Y esa división a veces comienza en los niveles más alto de liderazgo.

14.19

3.- Menciona alguna falsa enseñanza que estén promoviendo, alguna doctrina herética?

NO, Y Pablo no es un cobarde si cree que estás enseñando herejías el te lo deja saber, léete Gálatas, es una enorme reprimenda a los falsos maestros: “ustedes son del diablo y se van a ir al infierno”, es bastante claro.

Acá no se menciona ninguna falsa doctrina, no aparenta haber herejía, entonces qué pasa?, cuál es el problema? Se menciona alguna mala conducta?

Le dice a los Corintios: “uno de ustedes está adulterando con su madrastra”, o sea, cuando hay algo raro, Pablo no es tímido como para hablar claramente del tema.

No menciona pecado ni herejía y yo les voy a dar la respuesta a la pregunta que casi todos los comentaristas a lo largo de cientos de décadas han tratado de responder:

4.-Cuál es la razón de la división?:

NO IMPORTA!!!

Si fuera importante encontraríamos la respuesta en el texto o el contexto bíblico.

A veces el problema no es gran cosa o el problema realmente no es el problema, el problema más grande es la división.

Nadie sabe cuál es el problema, quizá estaban cambiando la constitución de la iglesia, o alguien estaba en oposición al coro de campanitas o al bajo de Persio, a alguien le bajaron el sueldo, a una no le tocó cantar ese domingo y a la otra le avisaron tarde, una quería cuidar a la hermana Jacinta en el hospital y era el turno de la otra, y después alguien lo tiró a un blog y otro comentó y se armó una hecatombe que hizo a Pablo escribir todos estos versículos.

No sabemos cuál es el problema pero si sabemos que se ha convertido en un punto de división y esto es lo que Pablo dice:

NECESITAN UN MEDIADOR

Así que designa este hermano de la iglesia, probablemente un anciano o diácono y déjame decirte algo, esto es más o menos lo que Cristo hace. Pecamos contra Dios, nuestra relación con Dios está rota, divididos alejados y hay conflicto por nuestro pecado. Cristo viene como Dios hombre, vive sin pecado, muere en nuestro lugar, paga nuestra penalidad por el pecado, resucita para nuestra salvación, si confiamos en el nos reconectamos con Dios y Dios es mediado en relación con nosotros a través de Cristo ITim. 2.15 "...hay un mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo Hombre..." el media la relación entre nosotros y Dios el Padre.

A veces en la tierra también necesitamos un mediador para que haga un poquito del trabajo que es medio parecido al trabajo de mediación de Cristo, tratas de hablar, de hacer, de arreglar y nada pasa, más hablas y peor se pone. Cuanto más frustración, amargura, división, así que traes un mediador, una tercera parte piadosa, quizá un líder de estudio bíblico, una pareja cristiana mayor, un consejero bíblico, diácono, pastor, lo que sea.

Las dos partes que no pueden llegar a acuerdo tienen que acordar dos cosas:

1.- Nos reuniremos. A veces la gente se niega a reunirse

2.- Nos someteremos al mediador y permitiremos que esa persona cante bola, strike, offside, mano... y que vea que es verdad, falso, etc, pero el mediador necesita escuchar ambas partes, es lo que dice proverbios "cuando escuchamos a una parte parece en lo correcto hasta que escuchamos la otra parte". Eso pasaba cuando éramos chicos con nuestros hermanos o hermanas y ocurría alguna desgracia, íbamos corriendo a papá o mamá y contábamos la historia de una forma que la pela fuera sólo para el otro hermano o hermana, pero si el otro llegaba antes te tocaba a ti... no era un asunto de verdad, era un asunto de llegar antes y presentar el caso de una manera que fuera una ventaja para ti malvado niño.

Un pastor conocido en sus primeros años de ministerio recibe a una señora que llega llorando: Pastoor, mi marido me agarró por la muñeca y estaba siendo violento, oh, no!, no puede ser dijo el pastor. Cuando llama al hombre y le pregunta su lado de la historia le pregunta: tu agarraste a tu mujer por la muñeca?, si, justo le agarré la muñeca cuando venía hacia mi con el cuchillo de la carne. Es una variable que

convenientemente negó. Eso cambia la historia, qué bueno que la agarró violentamente por la muñeca porque en vez de estar aconsejándole estaría predicando en su funeral.

O sea, para ti mediador, **NUNCA LLEGUES A UNA CONCLUSIÓN SOBRE NADA SIN ANTES ESCUCHAR AMBAS PARTES.**

A los casados también, hay veces que conversando más la cosa se puede poner peor, si ves eso venir busquen un mediador, siéntense, silvato en mano, camisa a rayas, y dejen que esa persona sea quien decida, a veces con amigos, a veces con otros cristianos.

Hace muchos años tuve que hacer eso, cometí un error, ofendí a un hermano, no podíamos arreglar el tema y nos tuvimos que reunir 2 veces con otra persona hasta que lo arreglamos.

Eso es lo que dice Pablo, siéntense, saquen la verdad a luz y arreglen el tema.

El tema es que hasta el momento no lo han arreglado y la gente en la iglesia está muy ansiosa.

Recapitulando el problema de la iglesia de Filipos en ese momento:

Evodia y Síntique, dos líderes de la iglesia, no están en armonía sino en **desunión** cristiana, aires de división soplan sobre la iglesia y la gente se comienza a desesperar por causa de la **ansiedad** fruto de esta amenaza sobre el pueblo de Dios.

LA ANSIEDAD

Y en esto de la ansiedad es tan importante hoy en nuestra cultura, la Biblia es escrita por Dios y es perfecta, el resultado es que es siempre puntual porque no tiene tiempo. Y al no tener tiempo trata condiciones y necesidades de la gente de todos los tiempos. Así que aunque vivían 2000 años atrás en una cultura extraña, Roma, estaban lidiando y respondiendo en la misma manera que lo hacemos nosotros y tienen las mismas necesidades que tenemos nosotros.

Entonces este tema de la ansiedad es extremadamente importante te doy un par de ejemplos.

La revista Time dedicó un capítulo entero años atrás al tema de la ansiedad y le llamó "**Comprendiendo la Ansiedad**". Lo interesante es que es un tema social de tal magnitud que la Time Magazine le dedica una revista entera al tema de la ansiedad. Déjame comentarte un par de estadísticas que vienen del ADAA (Anxiety Disorders Association of America), y publicado en el Journal of Clinical Psychiatry no pude

conseguir detallada de República Dominicana solo números generales, pero déjame comentarte las estadísticas formales de USA y las informales de RD:

Los desordenes relacionados con la ansiedad son el problema de salud mental en los USA.

- 40.000.000 de personas mayores de 18 años, 18.1% de la población
- \$42.000.000.000, cerca de 1/3 del dinero total que USA gasta en enfermedades mentales.

Los números informales de República Dominicana hablan de un 20 a 25% de la población.

Esto es epidémico!

La gente que sufre de ansiedades 3 a 5 veces propensos a ir al doctor y 6 veces más propensos a ser hospitalizados por desórdenes psiquiátricos que quienes no sufren de ansiedad.

El punto? **LA VIDA CAUSA ANSIEDAD**

Era verdad hace 2000 años y es tan cierto hoy, esto es lo que haremos, voy a responder dos preguntas y después vamos a buscar una solución bíblica.

1.- Qué causa ansiedad y

2.- Cómo puedes saber que vives en una condición de ansiedad.

1.- Qué produce ansiedad?

Definamos ansiedad en una manera no clínica y no técnica.

22.47

Ansiedad es anticipar el futuro en el peor de los escenarios y desesperarse por ello.

Es como si fueras un profeta, pero un profeta de condenación y en general eres un profeta falso.

Va a pasar lo peor, va a ser horrible, van a decir esto y aquello, voy a responder de esta manera y te desesperas por eso.

Implica dos cosas:

1.- Es una profecía negativa de auto cumplimiento y tu haces que ocurra, “ah, nadie va a quererme, nadie va a amarme, nadie va a estar ahí cuando yo lo necesite, nadie se va a preocupar por mí”, y la gente piensa: “bueno como que tu nos forzaste a ello al desesperarte así”

o

2.- Te desgastas tanto que cuando llegas a ese punto ya perdiste la cabeza y ni siquiera sabes qué hacer.

Ansiedad no es lo mismo que anticipación:

Anticipación es acerca de un bien futuro y a veces los síntomas son similares, te sube la presión, estás excitado, no puedes dormir y es algo bueno, pero es algo bueno, como la noche antes de tu boda,

“wow, estoy ansioso, estoy pensando en cómo será, no puedo dormir!!!”, no te criticaremos por eso, eso es bueno, eso es anticipación.

Tu hijo va a nacer, tu estás excitado, algunos de los síntomas son similares y eso es positivo no es negativo, no es condenación, es expectación.

Aquí hay algunas causas de ansiedad:

1. Ruido constante

- a. Ipods
- b. Densidad urbana

2. Tráfico

- a. Casi todos quienes manejan aquí no quieren manejar porque nadie más sabe manejar

3. Una familia disfuncional

- a. Tus padres te están por enloquecer
- b. Tus hermanos o hermanas te van a enloquecer
- c. Tu familia está loca, es un desastre
- d. Tu abuelito está muerto y lo hechas de menos
- e. Vienen las fiestas, sabes que tienes que ir donde tu tío Domingo a cenar, se va a poner un gorro horrible de Santa Claus, se va a emborrachar, va a empezar a cantar y va a ser un desastre como todos los años.

4. Desconexión de comunidad significativa

- a. No tienes amigos
- b. No tienes relacionados
- c. Te sientes solo, aislada

5. Ruina financiera

- a. Anhelas el día en que te levantes al nivel de quiebra, por lo menos quedar en 0

6. Electricidad

- a. El estilo de vida de 24 horas, distinto de la creación
- b. Todo el tiempo trabajando
- c. Yendo viniendo
- d. No como el ritmo de la creación en que el sol entra y te vas a la cama

7. Interrupciones constantes por tecnología

- a. Blackberrys
- b. Celulares
- c. Timbrando, alarmas, sacudiéndose, vibrando, alarmas, horribles, corruptas, malévolas, diabólicas
- d. Cuántos de ustedes chequean correo constantemente aunque nadie te mande nada

8. Trabajas demasiado

- a. Tienes un trabajo que no sabes cuándo va a terminar

9. Éxito en vez de fracaso

- a. A veces es una causa mayor de ansiedad que el fracaso
- b. Cuando fallas en general la gente te soba la espalda, te hace un flan de coco y siente mal contigo
- c. Cuando eres exitoso te critican y te disparan, “me debieron dar el aumento a mi no a ti”
- d. Te quieres casar, estás estresado, te casas y estás con otros problemas que te estresan
- e. No puedes tener un hijo: estás estresado, tienes un hijo y el niño te estresa más que el no tener hijo y te preguntas “para qué no me quedé soltero, ahora estoy más estresado?”.

10. A veces las relaciones interpersonales inseparables

- a. Compañero de cuarto
- b. Hermanos o hermanas
- c. Amigos
- d. Hermanos de la iglesia
- e. Son una fuente constante de ansiedad y no lo puedes evitar, están enterrados en tu vida como una piedra en tu zapato

2.- CÓMO SABES SI ESTÁS ESTRESADO

1. Cambios inusuales de personalidad sin explicación

- a. Estás llorando, eres un hombre grande llorando sin razón, “oye, por qué estás llorando”, “no se, pero necesitaba llorar”
- 2. Ira, estás enojado todo el tiempo**
- 3. Depresión**
- 4. Estás exhausto/a, estás emocionalmente deshecho**
- 5. Tic nervioso como un movimiento con el ojo que parece un guiño**
- 6. Fragmentación: tu mente va para todos lados y no encaja con nada**
 - a. “me estoy volviendo loco pensando, no se en qué pero no puedo parar de pensar en ello”
- 7. Disociación, no prestas atención a nada**
- 8. Paranoia y sospecha.**
 - a. Por ejemplo, cerca de las fiestas, un joven le regala a una muchacha algo: “el último que me regaló algo me rompió el corazón y me botó, ese es tu plan también?”
- 9. Ganar peso**
- 10. Perder peso**
- 11. No puedo comenzar o parar de comer**
- 12. Ataques de pánico DESESPERARSE**
- 13. Fantasear acerca de morir:**
 - a. “me quiero morir”, o
 - b. para los cristianos estresados: “el rapto”
- 14. O escapar: “quiero vivir”**
- 15. Ciclos de comportamiento opuesto:**
 - a. “ah, lo quiero matar, ah, me quiero ir a dormir” y a veces en el mismo ciclo de 10 minutos
- 16. Insomnio: no puedes dormir**
 - a. Aaaa, no puedo dormir y estoy estresado porque no puedo dormir y mañana voy a estar fatigado porque no dormí bien y ahora estoy más preocupado por eso...
 - b. O te duermes y despiertas a las 3.30 desesperándote por algo que no puedes controlar
- 17. Uso frecuente de alcohol, tabaco, o automedicación.**
- 18. Alta presión arterial**
- 19. Irritabilidad general,**
 - a. para los que no lo sabían, mi sobrenombre es cangrejo
- 20. Conducción violenta, manejar es como una competencia es una competencia**
- 21. Cambio en deseo sexual,**
 - a. muuuyy concentrado,
 - b. muuuyy desconcentrado
 - c. Aumento de tentaciones sexuales
- 22. Problemas de salud como:**
 - a. Colon irritable
 - b. Dolores de cabeza
 - c. Problemas de corazón
 - d. Problemas de estómago
 - e. Úlceras

23. Mentalidad de víctima

- a. Ah, todo el mundo está en mi contra, pobre de mi , tipo Ygor

24. Arranques de compras

- a. Estás ansioso/a y empiezas a gastar dinero, en cosas que no necesitas comprando cosas que ni te gustan para impresionar a gente que ni te interesa.

25. Sobredosis de cafeína

- a. Coca-cola
- b. Café

26. Familia, amigos compañeros de trabajo son un gran peso

- a. Oye vamos a hacer algo: NO
- b. Quieres ser mi amigo: NO
- c. Papi vamos a acurrucarnos: NO
- d. Cállense, váyanse todos, son todos malos, déjenme sólo
- e. No lo dices pero lo sientes y piensas

Esto es lo que Time Magazine dice que necesitas

1. Terapia conductual
2. Terapia cognitiva
3. Antidepresivos
4. Tranquilizantes menores
5. Ejercicio y
6. Tratamientos alternativos como Yoga, aromaterapia y acupuntura

Yo no se a ti pero eso me estresa más

Póngase el pie atrás de la nuca, huela un poco de alcanfor, mientras que alguien le entierra una aguja en la sien. COMO SI NO ESTUVIERA ESTRESADO NECESITO ESTO!!!

Hay muchas pseudo respuestas a la ansiedad, pero lo que quiero recomendarte esta noche es que vayas a la Biblia.

No estoy siendo ciego a la realidad que hay gente que tiene un desbalance químico u hormonal y que necesite ayuda médica, pero la pregunta es: Tiene Dios algo que decir acerca de la condición de ansiedad para aquellos de nosotros que estamos atravesando momentos de ansiedad o que estamos respondiendo ansiosamente?

Justamente aquí en Filipenses 4.4

36.01

([Php 4:4](#)) Regocijaos en el Señor siempre. Algunos de ustedes piensa, NOOO, ESO NO ES LO QUE DICE EL GRIEGO, señor predicador, estás seguro de que eso es lo que dice? como Pablo sabía que se levantaría ese argumento, lo repite: Otra vez *lo* diré: ¡Regocijaos!

Php 4:5 Vuestra bondad/modestia/gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca.

Yo no se tu pero mi actitud por defecto o automática cuando estoy ansioso no es bondad, o gentileza

(Php 4:6) Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios.

Afanoso: merimnaō estar ansioso por algo, estar o tener preocupaciones, consumirte en pensamientos.

Por **NADA**, ahora, eso es muuucho, entonces podríamos parafrasear el versículo como:

Nunca estés ansioso/a por nada

Y qué si tengo una buena razón?

NO LA TIENES.

Pablo no me entiende, tengo que tomar cuatro carros para llegar a la oficina, trabajo en un cubículo pequeño con luz artificial, mi jefe es horrible, no siempre me pagan las horas extras, me dan 3 horas de luz por día, se me quemó la nevera...

Pablo está preso y lo van a matar, el sí lo entiende.

(Php 4:6) *Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios.*

(Php 4:7) Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús.

(Php 4:8) Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita.

(Php 4:9) Lo que también habéis aprendido y recibido y oído y visto en mí, esto practicad, y el Dios de paz estará con vosotros.

Un estilo de vida de disciplina espiritual constante, te va a ayudar a reducir tu ansiedad, y cuando la ansiedad te ataque vas a estar acostumbrado/a a responder a Cristo, no tus circunstancias así que vas a **RESPONDER** no a **REACCIONAR**.

Mucha gente intenta comenzar a vivir de esta manera cuando es tiempo de desespero.

Es mejor tener la ansiedad minimizada y tener las respuestas a la ansiedad incorporadas a tu estilo de vida de antemano, eso es lo que Pablo dice

y el Dios de paz estará con vosotros.

Esto es lo que no dice:

- DESESPÉRATE
- escribe cosas en un blog en Internet
- deja mensajes de voz horribles
- háblale mal a alguien
- carga tu arma
- culpa a otra persona
- desahógate como sea

A veces lo que pasa es que cuando nos enfrentamos a circunstancias de ansiedad nos damos permiso para hacer cosas impiadosas, incluyéndome,

- Alguien ha mandado ese email en un momento de ansiedad y 3 segundos después pensó: “hay, si tuviera un hilito para recogerlo y arreglarlo” no debí decir eso...
 - Gmail tiene ahora una funcionalidad anti ansiedad, puedes programarlo para que te de 5 o 10 segundos después de apretar enviar y tu puedes deshacer el envío y cambiar el mensaje..., parece que el que programa ahí es cristiano o algo así, el mío está en 10 segundos
- Alguien ha dejado un mensaje de voz y tan pronto como cuelgas el teléfono aparece el Espíritu Santo y te das cuenta: “aay Señor, rompí la mitad de los 10 mandamientos en un solo mensaje de voz, eso es horrible”

Lo que pasa entonces es que cuando respondemos a nuestra ansiedad y respondemos desde nuestra ansiedad y le permitimos a nuestra ansiedad gobernarnos como Dios, ese es el problema.

Este es el problema:

LA ANSIEDAD ES UN PECADO DEL CUAL TIENES QUE ARREPENTIRTE

Eso es lo que dice, algunos creen que la ansiedad es una condición que debe tratarse, NO LO ES, es un pecado del cual hemos de arrepentirnos, y dado que Cristo murió por el pecado aquellos de nosotros que somos cristianos podemos poner el pecado a morir así que no manejamos la ansiedad, sino que la matamos de manera continua. **Rom.**

6.18

Si tu piensas que la ansiedad está en control, o que hago esto o aquello porque estoy atravesando tal o cual circunstancia y por eso estoy siendo controlado por la ansiedad, funcionalmente tu estás afirmando que la ansiedad es dios,

- la ansiedad está a cargo de tu vida, no Cristo
- la ansiedad está a cargo de tus emociones, no Cristo
- la ansiedad está a cargo de tu bienestar,
- y salud
- y relaciones
- y actitudes
- y palabras
- y hechos
- y emociones
- porque la ansiedad está en control
- la ansiedad es el Señor
- la ansiedad te gobierna

y tu eres solamente una víctima.

Eso es una mentira satánica, Cristo es Dios, Cristo es el Señor, tienes que estar consciente de la necesidad de arrepentirte de la ansiedad como un pecado, no responder a la ansiedad como una víctima.

Entre la causa de tu ansiedad y tu respuesta debe estar el Señor Jesucristo, el Dios verdadero, así que en vez de responder a la causa de tu ansiedad respondes a Jesús.

Esto no quiere decir que:

- ignoras los problemas
- desprecias situaciones realmente difíciles
- todo está bien

Pero sí quiere decir que continuamente vas a tener una oportunidad de

- Responder ansiosamente ó
- Responder a partir de tu relación con Cristo

Hay dos opciones,

Pero yo respondí así porque la situación era realmente devastadora y permíteme decirte algo, pregúntate a ti mismo, el responder así:

- te ayudó?
- funcionó?
- Creciste en amor, paz, paciencia, benignidad, bondad, gozo, fe, mansedumbre y templanza?

- Creciste para parecerte más a Cristo?
- Estás presentándole al Señor Jesucristo a otros?
- Estás ayudando a otros a crecer en Cristo?
- Estás construyendo unidad en tus relaciones?
- Estás construyendo unidad en nuestra iglesia?
- Funciona, ayuda?

Mira, cuando Pablo habla estas cosas lo hace de un corazón de amor, sabiendo que una vida vivida en ansiedad, respondiendo a las circunstancias, con la ansiedad siendo el dios soberano que gobierna sobre nosotros es una vida miserable:

- Te hiere físicamente: sufres
- Te hiere espiritualmente: sufres
- Te hiere emocionalmente: sufres
- Te hiere mentalmente: sufres
- Te hiere inter-relacionalmente: sufres

Y por lo menos más de 2.000.000 dominicanos viven así, más de 40.000.000 de americanos viven así

42.46

La ansiedad es un pecado del que hay que arrepentirse, no una condición que controlar, la ansiedad es un dios falque que no hemos de adorar.

Hay circunstancias a las cuales perfectamente bien podríamos responder, pero si entre nosotros y nuestras circunstancias tenemos a Cristo,

- nuestra respuesta ser diferente
- nuestra actitud va a ser diferente
- nuestros hechos van a ser diferente

más a partir de nuestra relación con Cristo que de nuestras circunstancias.

Nos da nueve disciplinas, prácticas, dice que practiquemos estas cosas:

1.- Ancla tu fe en Cristo, no es tus circunstancias,

- tus circunstancias cambian todo el tiempo,
 - Cristo siempre es igual
- tus circunstancias siempre tienen algún grado de negativo
 - Cristo siempre es bueno
- tus circunstancias cuando determinan si estás contento o triste van a gobernarte
 - en Cristo siempre encuentras una razón para gozarte en el Señor

Php 4:4 Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez *lo* diré: ¡Regocijaos!

Esto no es regocijarse en las circunstancias, es gozarse a través de las circunstancias porque tienes a Cristo.

Si estás enfermo no te regocijas en la enfermedad, te regocijas en el hecho de que Dios está contigo en la enfermedad, revelándote a Cristo, ayudándote a ser más como Él e incluso si murieras estarás con Él por siempre, siempre hay una razón para regocijarse.

En cada circunstancia tienes SIEMPRE dos caras a las que mirar

- Razones para quejarte
- Razones para regocijarte

Siempre puedes quejarte porque razones te van a sobrar, y de la misma manera siempre te puedes regocijar porque Dios es bueno.

44.58

Déjame compartirte un testimonio breve de un pastor con su amada esposa afectada de un cáncer terminal.

- Ha de gozarse en el cáncer y la muerte?, No, ama a su esposa
- Debiera perder toda esperanza y responder en ansiedad a la situación en vez de responder a Cristo?, no, porque el cáncer y la ansiedad no son Dios, Cristo es Dios

El mandó un email al resto de los ancianos de su iglesia explicando las razones por las cuales se regocijaba, aquí van algunas:

Se regocijaba a pesar de la situación de cáncer de su esposa porque:

- Su esposa ama a Cristo
- De que el sufrimiento de su esposa vendría a un fin
- Que del otro lado de la tumba, Cristo estaba esperando a su esposa y de que el junto con sus hijos cristianos un día se reunirían del otro lado de la tumba
- Durante el tiempo de enfermedad en el hospital pudieron testificar a doctores y enfermeras acerca de Cristo
- Sus vecinos, al ver la gente traerles comida y cuidarlos les comenzaron a preguntar: y cómo es que ustedes tienen este grupo de apoyo tan grande? Y la respuesta era somos parte de una iglesia cristiana y los cristianos nos cuidamos mutuamente
- Se regocijaba en el hecho de que Cristo lo había habilitado a cuidar de su esposa en formas inimaginables para él.
- Darle medicinas, ella alucina, llevarla al baño, cuidarla como un bebe, etc...

- Se regocijaba de que el Señor le ayudó a cuidarla hasta el final con amor y compasión
- Etc...

Te van a decir que necesitas:

Comida, agua, aire y abrigo para vivir, pero sabes una cosa?

NECESITAS ESPERANZA,

Sin esperanza estás tan muerto como si no tuvieras comida, agua, aire y abrigo.

Regocijarse cultiva un corazón de gozo.

- Dios eres bueno
- Dios estás trabajando
- Dios me estás enseñando cosas
- Dios te estás revelando
- Dios tengo razones para gozarme
- Dios me voy a regocijar

Y si no, pierdes esperanza, te vuelves deprimido, aislado, alguna gente incluso desarrolla tendencias suicidas, la vida se pone muuuy oscura.

2.- Responde razonablemente o gentilmente

Php 4:5 **Vuestra bondad sea conocida de todos los hombres.** El Señor está cerca.

Cuando estamos ansiosos, estresados, preocupados, tensos, tenemos una tendencia a ser bien poco razonables o bondadosos.

A demandar cosas de la gente que son bien irracionales.

En general mi tendencia en el medio del stress no es gentileza o racionalidad, es desesperación, en general no me vas a ver sentado sobre mis manos comentando algo como “estaba meditando en lamentaciones y me siento como más gentil y razonable...”

Esto es más una relación entre tú y Cristo, no le respondes a la ansiedad, le respondes a Cristo quien se mete al medio entre tu y tus circunstancias, el conflicto, la pena, el dolor, el llorar. Y Cristo media y tu le respondes a Cristo con gentileza y razonablemente, **ES UN MILAGRO**. No es algo que te brota como en las novelas.

3.- Sepas que Cristo está siempre contigo

Php 4:5 **Vuestra bondad sea conocida de todos los hombres.** **El Señor está cerca.**

El dijo que nunca te dejará ni te desampará.

Cuando estás desesperado y ansioso particularmente con conflictos personales con amigos, hermanos, familia, compañeros, te puedes sentir muy abandonado, solo.

Cristo está vivo, es tu sumo sacerdote, está ahí para interceder por ti, Él lo prometió, recuérdaselo a tu alma.

4.- El siguiente punto es que debes orar.

(Php 4:6) Por nada estéis afanosos; antes bien, **en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios.**

La oración puede ser muy natural, hasta informal en lo privado, eso estamos aprendiendo en la reunión de oración. Muy relacional, conversacional, por supuesto que no irreverente bajo ningún concepto pero no puede ser impersonal.

A veces no queremos hablar con Cristo de las cosas que nos desesperan porque creemos que él se va a desilusionar de nosotros al contarle algo que ya sabe. Nunca te va a pasar que vengas a Cristo con algo y te va a responder, “wow, de verdad? no tenía ni idea”

Y lo que dice es que ores hasta que venga la paz de Dios y la ansiedad se vaya, a quien estás inclinado a recurrir cuando te pones ansioso a Cristo? Vas a Cristo o a algún amigo que te cubra tu pecado de ansiedad y te dice que todo está bien, tienes derecho a sentirte y actuar así, y viceversa, cuando este amigo peca viene donde ti tu le dices que todo está bien con su pecado de ansiedad.

Esa debiera ser la actitud, hablarle a Cristo.

Hasta cuándo le hablo?

Hasta que la cosa mejore, no las circunstancias pero tu corazón:

- Tus intenciones
- Tus motivos
- Tus palabras
- Tus hechos
- Tus emociones

Trabaja tu oración con Cristo, ora en tu estilo, en tu forma, en tu relación con Cristo.

No te vas a arrepentir de obedecer a la Escritura

Responde a Cristo, no a las circunstancias:

5.- Elige afanarte por NADA

(Php 4:6) Por nada estéis afanosos;

NADA sabías que puedes elegir no estar ansioso?, no ignorarlo, minimizarlo, pretender que todo está espectacular, o que una cosa arruine todo.

6.- Meditar

(Php 4:8) Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita.

QUÉ, MEDITAD EN ESTAS COSAS

Cuando te ataca la ansiedad lo más fácil es no pensar en la Escritura, que es de donde sale esta lista de cosas que menciona, no de una novela, o de una sesión de psicoterapia.

Pregúntate: estoy pensando en lo que es verdadero o creyendo mentiras de Santán o de gente que quiere desviarme de tus verdades?

Actúo de manera honorable?

Si tuviera que repetir mis acciones en televisión me honraría o me daría vergüenza?

Actúo de manera justa o injusta?

Reconciliación o venganza?

Lo que sea puro, mis acciones, pensamientos, reacciones?

Mi corazón?

Palabras bellas, emociones?

Los otros ven cambios buenos en ti o es siempre lo mismo, siempre culpas a otros, siempre te desesperas, pierdes esperanza, no sabes ni siquiera lo que está pasando?

si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita.

Piensa en Cristo, en la esperanza.

No uses el momento de ansiedad como un cheque en blanco para hacer o decir cualquier cosa, comenzamos a decir, hacer y pensar cosas que no debiéramos y nos excusamos diciendo que ahora si tenemos una buena razón porque esto sí que me enoja, me estresa, me desespera y me causa ansiedad, así que no es mi culpa.

SIEMPRE ES TU CULPA!!!

TU RESPUESTA ES TU RESPONSABILIDAD

7.- Actúa de acuerdo a tu teología no tu ansiedad

Si crees que DIOS es bueno actúa conforme a ello, crees que

(Rom 8:28) para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien, ?

Vive de esa manera

Si crees que siempre hay algo en lo cual te puedes regocijar actúa de acuerdo a lo tal.

Si crees que en el medio del desastre hay una oportunidad de acercarte a Cristo entonces actúa conforme a lo tal.

8.- Conéctate con la iglesia

Evodia y Síntique son confrontadas y expuestas públicamente con su iglesia, no mediante una carta individual.

Los hermanos y hermanas van a ayudarte, especialmente ayudarte a librarte de tu peor enemigo: librarte de ti mismo.

Un estudio bíblico, amigos que se preocupen seriamente por ti, relaciones personales firmes con cristianos a quienes les des cuenta.

Vas a disminuir tu ansiedad al caminar en comunidad y cuando los momentos ansiosos vengan esa comunidad te va a ayudar a salvarte de ti mismo

Ellos te van a:

- Hablar la verdad
- Amarte
- Apoyarte
- Reconvénirte
- Animarte
- Orar por ti
- Caminar contigo
- Y de ser necesario, se van a parar frente a ti para detenerte

Te animamos a hacerte miembro de la iglesia, y a buscar comunión cercana con cristianos piadosos que te ayuden a caminar en Cristo. No solamente con gente que estén de acuerdo contigo en todo, o que cubran tu pecado y tu el de ellos, no solamente con gente que siempre tome tu lado pero gente que esté dispuesta a hablarte la verdad y a examinar tus motivaciones constantemente.

Tremendamente importante.

59.06

Es tan sabio hacer esto antes de que halla crisis.

9.- Finalmente, acepta la paz de Dios

Por fe, a través de Cristo, llevándose nuestro pecado tenemos paz para con Dios (Ro.5.1) y aún más, tenemos paz **DE DIOS**.

Si vives un cierto estilo de vida, como consecuencia la PAZ DE Dios vendrá sobre ti, y no estoy predicando una formulita mágica, ni salvación por obras, léelo tu mismo/a.

Naturalmente debieras estar desesperándote con ciertas circunstancias, pero en Cristo las cosas pueden ser diferentes

Hay una oportunidad de vida nueva en cristo que incluye:

- Mejor salud física
- Mejor salud mental
- Mejor salud emocional
- Mejor salud espiritual
- Mejor salud relacional

Eso es a lo que Cristo le llama vida y tenerla plenamente

Eso es lo que queremos y te lo decimos en amor.

Ya estamos terminando y déjame comentarte lo siguiente:

Hay veces en mi vida de las que me avergüenzo y he tratado a la ansiedad como a dios en vez de a Cristo y he pecado en mis actitudes y hechos, mi ser sufre, mis relaciones han sufrido, mi matrimonio sufre, mi intimidad con cristo sufre, mi presentación de Cristo a otros sufre

Y las veces que practico lo que Pablo instruye, FUNCIONA.

- Mi salud es mejor
- Mi mente está mejor
- Mis palabras están mejor
- Mi amor por otros mejora
- Mi servicio es mas efectivo
- Y me arrepiento de muchas menos cosas porque peco menos

Eso es lo que queremos para ti, una vida con Cristo como Dios, no de ansiedad, una vida de regocijo en vez de una vida de continuo pecado no arrepentido de ansiedad.

Y si tu no tienes a Cristo, no puedes siquiera aspirar a nada de lo que hemos hablado, arrepíentete de tu rebelión para con Dios, ven a Cristo.

Tu crees que alguien te invitó a la iglesia y por eso viniste?, **FALSO**, Cristo te trajo para que escuches la Palabra, él te quiere librar de una vida desastrosa de estrés y relaciones interpersonales deshechas y lo que es mucho más grave: una eternidad separada de Él, lo que más quiere es salvarte, arrepíentete y ven a Cristo ahora mismo. Ora a Cristo, si no sabes como yo voy a estar aquí después que termine y si quisieras podemos hablar.

Num 6:24

'El SEÑOR te bendiga y te guarde; el SEÑOR haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia; el SEÑOR alce sobre ti su rostro, y te dé paz.'

Amén.