

Capítulo 1 - Sorprendida por la alegría

Primero, veamos algunos datos sobre el estrés: Ciertos factores estresantes, desde la falta de sueño hasta el ruido e incluso el calor, son biológicamente amenazantes para nuestro funcionamiento físico.

Otros factores estresantes (con mucho, la mayoría) a menudo solo son amenazantes porque los percibimos, consciente o inconscientemente, como tales. Estos pueden ir desde la pérdida de un ser querido hasta quedarse sin gasolina. También incluyen la sobrecarga de trabajo, las presiones de tiempo, las malas relaciones sociales y las interrupciones constantes.

Nuestra reacción resultante a estos factores estresantes se denomina respuesta de «lucha o huida». Esta reacción instintiva nos permite estar a la altura de las circunstancias, como realizar hazañas inusuales de resistencia y fuerza. Sin embargo, está idealmente diseñada para manejar solo desafíos y emergencias a corto plazo.

Así que, cuando un factor estresante particular o una serie de ellos que requieren una respuesta de «huida o lucha» es continuo durante meses o años debido a nuestra situación de vida, el cuerpo y la mente sufren tensión y, en última instancia, daño, a menos que se encuentre algún otro remedio para manejar el estrés.

Los síntomas de una respuesta de estrés prolongada de «lucha o huida» variarán de persona a persona según sus áreas más débiles de salud personal. (Puedes consultar los síntomas del estrés en el apéndice.) Estas «señales de alerta» nos dicen que nos dirigimos a un colapso completo de la salud mental y/o física a menos que reduzcamos el impacto o eliminemos por completo el factor estresante.

Sin embargo, los factores estresantes a menudo no pueden ser aislados fácilmente. El estrés está tejido en nuestras vidas, y este no es un libro diseñado para mostrarte cómo manejar un tipo o grupo particular de factores estresantes. En cambio, al observar una historia de vida, comprenderás mejor cómo el estrés

generalmente te afecta con el tiempo, y cómo Dios interviene, quizás incluso usando el estrés mismo para mostrarte que puedes ganar la batalla para superarlo.

Como adolescente en Inglaterra, mi estrés se desarrolló a partir de tener metas inalcanzables. Quería lucir como una modelo de moda, pero no lo hacía. Quería ser popular, pero era tímida. Tenía un enorme complejo de inferioridad y me angustiaba no estar a la altura de los demás.

Aun así, a los 18 años estaba llena de esperanza y tenía muchos sueños al comenzar mi vida universitaria. Hambrienta de ese *algo* que faltaba en mi vida, decidí encontrarlo en los años siguientes. Pero era ingenua en esta búsqueda y, siempre buscando diversión, pronto seguí a mi compañera de cuarto y a sus amigos a una vida de fiestas. También comencé a consumir drogas, esperando que me ayudaran a descubrir poderes espirituales dentro de mí. Pero justo cuando empezaba a establecer este rumbo equivocado en mi búsqueda, tuve una extraña experiencia.

En medio del torbellino de nuevos conocidos y experiencias de esas primeras semanas, conocí a Martin. Apuesto y siempre sonriente, hablaba con ojos brillantes sobre Jesús. Mi compañera de cuarto me advirtió enfáticamente que él estaba en el «escuadrón de Dios» y hablaba con desprecio de los cristianos del campus, pero su espíritu alegre me intrigó.

Una tarde, un dolor de cabeza palpitante me mantuvo en casa y me dio tiempo para reflexionar. Escuchando música y acurrucada en la cama, empecé a preguntarme por qué Martin encontraba el cristianismo tan emocionante. Aunque me había educado en escuelas cristianas, nunca llegué a entender realmente el sistema de creencias y pensaba en la religión solo como una colección de mitos. «¿Qué hay del Jesús de Martin?», reflexioné. «¿Era un mito o una persona histórica real?»

De repente, de la nada, una voz dijo: «¡Sí!». La respuesta fue tan decisiva como impactante, y en ese momento estuve completamente segura de que Jesús era real. ¡Una alegría increíble me inundó! Estaba totalmente asombrada.

A pesar de este sentimiento maravilloso, sentía demasiado miedo al ridículo de mi compañera de cuarto como para hablarlo con ella. Además, cometí un gran error al no ir a Martín para preguntarle sobre la experiencia. La timidez me detuvo, y el conocimiento de cómo lidiar con esa convicción se me perdió. Sin la guía de Martín u otros cristianos, comencé a esperar que algo más emocionante que el cristianismo común estuviera detrás de mi experiencia, incluso preguntándome si esa noche había recibido un mensaje telepático de extraterrestres.

Perdí la oportunidad de encontrar el deseo de mi corazón en las primeras semanas de la universidad al no seguir ese mensaje a los pies de Jesús. Por supuesto, nunca me di cuenta de que el camino que seguía me llevaría a todo el estrés de la decepción, el vacío, la frustración y la desilusión. Tenía a mi alcance todo el gozo y la iluminación que buscaría durante años, pero se me escapó entre los dedos. Con compasión, Jesús me había señalado una dirección diferente en un intento de salvarme del estrés y el arrepentimiento. Si tan solo lo hubiera seguido en ese momento, Él me habría ayudado mucho en mis años universitarios. Pero no lo hice, y continué luchando con el estrés sin Él.

En retrospectiva, ahora veo que Jesús me buscó muchas veces, atrayéndome continuamente hacia Él, incluso durante mi infancia. A veces fue a través de impresiones en mis pensamientos, a veces a través de música o libros, a veces a través de las palabras o acciones de alguien. Nunca dejó de hablarme ni de guiar mi vida, de modo que cualquier camino que tomara, me encontraba con Él. A veces incluso respondí, aunque solo parcialmente. Generalmente, simplemente lo rechazaba. Pero Él nunca se rindió.

¿Soy única? ¡No! Jesús quiere salvarnos a todos del estrés que nos causamos. Él ha dicho: «Con amor eterno te he amado; por tanto, con benignidad te he atraído» (Jeremías 31:3). Él está trabajando entre bastidores en todas nuestras vidas, y no hay una sola persona a la que Él no esté tratando de alcanzar con paciencia y amor. La mayor parte del tiempo no prestamos ninguna atención. Y Jesús, respetuoso de la libertad de elección, nunca nos detendrá por la fuerza de

cometer errores y tomar caminos equivocados. Sin embargo, Su amor por nosotros es constante e inalienable.

En tu situación actual, Jesús está contigo. Él está activamente involucrado en tu propia existencia momento a momento, aunque quizás aún no lo percibas. «Porque en él vivimos, y nos movemos, y somos» (Hechos 17:28). Incluso puedes hablar con Él en cualquier momento, y Él te escuchará y responderá. Puede que no oigas necesariamente una voz, pero reconocerás la respuesta si la buscas.

Así como Él tenía un plan mejor para mí si me hubiera vuelto a Él, así tiene uno para ti. Él promete: «Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces» (Jeremías 33:3).