

Capítulo 3 - El libro maravilloso

¡Ah! El Caribe. ¡Playas tropicales, aguas azules! Pensé que seguramente hacer investigación allí sería nada menos que unas vacaciones pagadas.

Pero ciertamente no lo fue...

Había subestimado enormemente el choque cultural, la nostalgia y el aislamiento social que sentiría. Peor aún, la gente de la isla no quería ser estudiada por una aspirante a antropóloga. Incluso me apodaron «la espía» y me trataron como tal. Mi investigación se estancó porque me llevó mucho tiempo simplemente entender su dialecto. Más aún, estaba bajo un escrutinio constante en la pequeña isla, y no era respetable que una mujer fumara, bebiera o fuera de fiesta. Todas mis «muletas» habituales me fueron negadas si quería ser aceptada.

El estrés de la universidad no era nada comparado con esto. Aquí estaba completamente contra la pared. La única escapatoria sería devolver la beca de investigación y regresar a casa, pero eso decepcionaría enormemente a mis padres, quienes estaban encantados con mi logro académico.

Estaba atrapada. El estrés de enfrentar una situación que no podía controlar ni manejar fue una experiencia diaria durante meses. Mis síntomas de estrés se multiplicaron. Sin embargo, no tuve más remedio que perseverar, y finalmente mi investigación progresó. Parte de esa investigación implicaba asistir a la iglesia. (¡Dios seguramente debe tener sentido del humor!) Tenía que entender las creencias religiosas de la gente de la isla, y gran parte de la vida social de las mujeres se centraba en sus iglesias.

Para encajar, compré una Biblia para llevar a la iglesia como todos los demás. Durante semanas, eso fue todo lo que hice con ella. Pero un día, me acosté en mi cama y abrí el Libro. Se abrió en Isaías 40, y leí hasta que llegué a esta parte:

«¿No sabéis? ¿No habéis oído? ¿Nunca se os ha dicho desde el principio? ¿No habéis entendido desde la fundación de la tierra? Él está sentado sobre el círculo de la tierra, cuyos moradores son como langostas; él extiende los cielos como una cortina, y los despliega como una tienda para morar. Él convierte en nada a los

poderosos, y a los que gobiernan la tierra hace como cosa vana» (Isaías 40:21-23).

Era una voz amable pero regañona que me hablaba: «¿No sabías desde siempre que yo era real?». ¡Se hizo la luz! ¡Claro! El lugar donde debería haber estado buscando algo espiritual era la Biblia. Nunca lo hice, ¿por qué había pensado que era tan aburrida?

Desde ese momento, comencé a leer la Biblia en serio. No entendía todo, pero alimentaba mi alma. Encontré versículos que eran como notas de un amigo. Uno de mis favoritos especiales fue Isaías 41:10: «No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia» (Isaías 41:10). Esto me ayudó cuando sentía una gran necesidad de fuerza pero no tenía a dónde más recurrir para obtenerla.

«La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo» (Juan 14:27). Era esta *paz* en medio de todo el estrés lo que realmente anhelaba. «Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo» (Juan 16:33). ¡Con todos los desafíos que estaba enfrentando, este versículo fue realmente alentador!

Aunque no entendía completamente estos versículos, eran tan reconfortantes que los escribí en tarjetas y los pegué en mi espejo. Los leía a menudo y, finalmente, los memoricé. Cuando me encontraba en situaciones estresantes, pensar en ellos me traía paz de una manera que consideraba mágica. Nunca había leído un libro que siguiera «hablándome» como lo hacía la Biblia.

Muchas personas evitan la Biblia, pensando que es demasiado difícil de entender, si no simplemente anticuada. Bien podría ser difícil de comprender a veces, pero está sorprendentemente actualizada para las situaciones de tu vida. ¿Por qué? Porque habla a las necesidades humanas. ¡Y en realidad no es difícil entender las partes que hablan a tu necesidad! Estos pasajes son claros y directos, y maravillosamente personales.

Si no tienes el hábito de leer la Biblia, te animo a que empieces. Comienza en Salmos, o en el Evangelio de Juan, o dondequiera que te sientas guiado a buscar. No tienes que empezar en Génesis, y no necesitas preocuparte por las cosas que no entiendes. Simplemente lee hasta que encuentres algo que te «salte a la vista» —y atesóralo como si fuera Dios mismo hablándote.

Mientras estaba en la isla, fue más que solo la Biblia lo que me ayudó a lidiar con los factores estresantes. Aunque entonces no me di cuenta, mi cambio de estilo de vida, aunque forzado, fue excelente para el manejo del estrés. En la universidad, me acostaba tarde, comía de forma irregular y bebía interminables tazas de café. Fumaba y me atracaba de dulces, pasaba los días mayormente en interiores y rara vez hacía ejercicio.

Pero en la isla, estaba al sol y al aire libre. Caminaba a todas partes. Me acostaba temprano, comía comidas regulares y apenas tomaba café, dulces o cigarrillos. Todo esto ayudó enormemente a fortalecer mi cuerpo y aclarar mi mente.

Años más tarde, mientras trabajaba en un Centro de Estilo de Vida como consejera de estrés, descubrí que el ejercicio, el descanso y una buena dieta a menudo aliviaban el estrés de los clientes incluso antes de que nos sentáramos a discutir su crisis. A veces, una caminata diaria al aire libre, más descanso y muchas frutas y verduras —en lugar de los alimentos llenos de sal, azúcar, aceite y cafeína que anhelamos— es todo lo que se necesita para ayudarnos a ver una salida al estrés. Sin embargo, por simple que parezca, todavía necesitamos el poder de Dios para hacer cambios. Pero todo lo que tenemos que hacer es pedirselo.

Algo más me sucedió durante mi investigación. Vi algo en la vida de las personas que yo no tenía, pero que deseaba muchísimo. Parecían tan felices y libres de estrés. Descubrí que cuando hablaba con ellos, hablaban de Jesús como si fuera su vecino de al lado. También siempre hablaban de manera alentadora. De hecho, me recordaron a Martin, el cristiano que había conocido en la universidad pero al que nunca me acerqué para encontrar respuestas.

Pero esta vez no cometí el mismo error. Empecé a buscar de nuevo, pero ahora dentro del cristianismo. Quería averiguar de qué se trataba realmente, no para un trabajo de campo antropológico, sino para mi alma.

Dios estaba trabajando vigorosamente en mi vida, motivándome a sentir necesidad de Él. Me habló a través de la Biblia, me aclaró la mente a través del estilo de vida y me posicionó para que finalmente pudiera conectarme con Él y encontrar esa alegría tan anhelada. «Y me buscaréis y me hallaréis, porque me buscaréis de todo vuestro corazón. Y seré hallado por vosotros, dice Jehová» (Jeremías 29:13, 14).

Dios trabaja de manera diferente en la vida de cada persona. No nos coloca necesariamente en un mayor estrés para ayudarnos a darnos cuenta de que lo necesitamos, pero como observó C. S. Lewis: «*El dolor es el megáfono de Dios para despertar a un mundo sordo*». Si Él sabe que seguiremos adelante indefinidamente sin Él cuando las cosas son tolerables, puede aumentar la presión! «Cuando mi espíritu se angustiaba dentro de mí, tú conocías mi senda» (Salmo 142:3).

Por supuesto, Él hace esto con gran cuidado y preocupación. Estamos verdaderamente seguros solo en Sus manos, y Él no permitirá que seamos destruidos por la experiencia. «Jehová se manifestó a mí hace ya mucho tiempo, diciendo: Con amor eterno te he amado; por tanto, con benignidad te he atraído» (Jeremías 31:3).

Nuestra tentación podría ser huir. De hecho, casi acepto una invitación para dejar el trabajo de campo y navegar a las Islas del Pacífico con un grupo de jóvenes. Pero si huimos de Su guía cuidadosamente elaborada con amor, perderemos lo mejor de Dios para nosotros.

Sin embargo, incluso entonces, Él no se rendirá con nosotros. Pero es importante no tomar el camino fácil a menos que percibamos Su guía y Su *momento* oportuno en esa dirección. Al final, Él tiene algo mejor: Su descanso.

«Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y

humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga» (Mateo 11:28-30).