Capítulo 7

Estrés y salud mental

Estrés y depresión

Muchas personas buscan únicamente la salud física, ignorando la mente y la fe. Sin embargo, cuando se rompe el equilibrio entre el cuerpo y la mente, no se puede recuperar la salud integral.

La vitalidad mental y la fuerza espiritual dependen en gran medida de la fuerza y la actividad física. Por lo tanto, promover la salud física puede promover una mente sana y un desarrollo equilibrado del carácter.

El egoísmo destruye las relaciones humanas. Así, atrae enfermedades que causan sufrimiento a la mente y al cuerpo, y finalmente conduce a la muerte. La depresión causada por el sufrimiento mental está provocando hoy consecuencias terribles: la destrucción de las familias, la desintegración de la sociedad, la ruptura de las relaciones entre padres e hijos y la ruina de uno mismo.

El asesinato, el suicidio, el divorcio, la fuga del hogar, etc., son resultados del estrés mental y del sentimiento de depresión.

«Las enfermedades de la mente abundan en todas partes. Nueve de cada diez enfermedades que afligen a las personas tienen aquí su origen. El sufrimiento real que ocurre en el hogar corroe el espíritu como una úlcera, debilita la vitalidad y la energía. El remordimiento por el pecado a veces daña los tejidos físicos y hace perder el equilibrio mental. ...

La fe en Cristo es uno de los remedios más eficaces para curar esto. Porque la fe es un poderoso remedio que calma los nervios.» - Testimonios para la Iglesia, vol. 5, p. 444

Hace unos años, mientras celebrábamos un seminario de salud en Canadá, una señora de sesenta y tantos años vino a mi habitación. La señora dijo que tomaba trece medicamentos a la vez, y abriendo su bolsa de medicinas, enumeró

tantos nombres de enfermedades que era imposible recordarlos todos: hipertensión, diabetes, enfermedad cardíaca, artritis, insomnio, depresión, enfermedad gastrointestinal, etc. Entonces me sorprendió lo que dijo:

«Pero si tan solo curo una sola enfermedad, no necesitaré ninguno de estos medicamentos y me curaré de golpe.»

«¿Cuál es esa única enfermedad?»

«Es la enfermedad de no poder soportar ver a mi marido. Por favor, cúreme esta enfermedad.»

La señora, sollozando, me tomó fuertemente de ambas manos y no las soltó por un buen rato.

Como dice el refrán, «solo viviendo se sabe», incluso las parejas que a los ojos de los demás parecen felices no están libres de conflictos. Conflictos conyugales, conflictos entre suegra y nuera, conflictos entre padres e hijos…

Hoy en día, las relaciones humanas parecen romperse en medio de los conflictos, enfermarse y, a causa de la depresión, dirigirse hacia la muerte.

Entre las personas que cometen terribles sucesos como suicidios y asesinatos que vemos a través de las noticias, muchas padecen depresión severa. Suicidios familiares, divorcios, separaciones, violencia, conducción temeraria… No sería exagerado decir que este mundo es un enorme manicomio. Estas personas, en su vida cotidiana, desempeñan una parte de la vida social como personas normales. Por lo tanto, vivimos en un mundo incierto donde no podemos predecir cuándo ni qué accidente ocurrirá.

La depresión es una enfermedad del alma dolorida, y sus causas son las mismas que las de las enfermedades de adultos de hoy en día. Se produce por diversas causas: hábitos alimenticios desordenados, inmoralidad, sentimiento de culpa, exceso de trabajo, estrés, shock, trastornos de la menopausia, etc. Aunque la depresión es una enfermedad grave que debe ser tratada, la medicina moderna no la resuelve, tal como no resuelve las enfermedades de adultos. Por lo tanto, lo mejor es diagnosticar y prevenir la depresión de antemano.

En la depresión se manifiestan los siguientes síntomas:

- La persona lleva sola el sufrimiento de su corazón y siempre tiene la mente angustiada y sombría.
- Pierde la fuerza en todo el cuerpo y las ganas de vivir, así como también pierde la fuerza espiritual.
- Se siente ansiosa e inquieta.
- No quiere encontrarse con la gente y prefiere estar sola.
- Con frecuencia tiene reacciones nerviosas y comportamientos violentos.
- Se queja a menudo del dolor de su corazón, pero la otra persona no lo comprende.
- Atrapada por la ansiedad, la inquietud y la desesperación, suplica con frecuencia que quiere morir y no tiene ganas de hacer nada.
- Dice más palabras negativas y pesimistas que palabras esperanzadoras y positivas.
- No tiene control ni equilibrio en las emociones, los sentimientos, el apetito, las palabras y las acciones.
- Siempre se siente triste y sola, llora con facilidad y padece insomnio.
- Más que comprender a los demás, quiere ser comprendida y compadecida, y se vuelve egoísta.
- Tiene los nervios sensibles y se frustra enormemente por cosas pequeñas.
- Se estresa cuando la otra persona no hace las cosas como ella piensa.
- Imagina y supone cosas malas sobre la persona que cree que la atormenta, habla de ello como si fuera verdad, lo cree tal cual, se crea enemigos, evita a esa persona e incluso llega a querer matarla.
- Una esposa herida por su marido recae en la herida con solo ver los zapatos que su marido solía usar. Con que se toque un poco la herida dolorosa, esta estalla por completo. Aunque hayan pasado cincuenta años de matrimonio, saca a relucir todas las cosas que la hirieron al principio del matrimonio.
- Una nuera herida por su suegra recae en la herida con solo oír el nombre del barrio donde vive su suegra.

- Los hijos reaccionan con sensibilidad a las palabras de los padres y tienen comportamientos rebeldes, o evitan el diálogo con los padres y se fugan de casa con frecuencia. Tales hijos son pacientes que reciben estrés de sus padres y padecen depresión. Cuando un hijo recibe mucho estrés de sus padres, crece como un niño de mal carácter.

Como dice el refrán, «una herida supurada duele con solo soplar el viento», si ya hay una herida en el corazón, se manifiesta una reacción sensible ante las cosas pequeñas. En consecuencia, llega a odiar a esa persona, le resulta insoportable verla y ni siquiera quiere oír su voz, y, como desea que desaparezca el azote que le hace daño, cuando siente un impulso muy fuerte, llega incluso a cometer un asesinato. Si no puede escapar de esto, puede huir de casa, divorciarse o incluso suicidarse en un intento por evitar el dolor.

A una persona así, el consejo de «esto y aquello está mal, corríjalo» no sirve de nada, no ayuda en absoluto, y más bien hace que la persona que aconseja sea considerada como enemiga.

El espíritu herido necesita un remedio verdadero.

¿Se puede curar la depresión?

La depresión también es una enfermedad que se puede curar. Si usted o algún miembro de su familia tiene estos síntomas, en lugar de presionarlo, debe consolarlo, comprenderlo y brindarle ayuda para el tratamiento. Al tratar las enfermedades que surgen de la mente, se necesita una comprensión cuidadosa y sabiduría. La mente enferma, la mente que está en desánimo, necesita un remedio suave que la acaricie.

En muchos casos, los problemas familiares debilitan la vitalidad del espíritu y del cuerpo.

En primer lugar, se debe eliminar la causa que produjo la depresión, por lo que se deben cambiar todos los patrones de vida por una vida saludable y proporcionar las condiciones ambientales que permitan mantener un estado de salud. Se debe liberar a la persona de las cosas que le hirieron el corazón y le

causaron carga. Si se trata de problemas ambientales o de relaciones humanas, también es bueno alejarse por un tiempo de ese ambiente y de esas personas, descansar tranquilamente o viajar para cambiar de ánimo.

Se le debe dar al paciente la oportunidad de recibir tratamiento para el dolor de su corazón. Sin embargo, si el paciente mismo no ora y no se esfuerza por su propia recuperación, esa oportunidad tampoco servirá de ayuda. Tenga presente esto: cuando la persona decide hacerlo, Dios la ayuda de inmediato.

La depresión proviene en su mayoría del amor propio, es decir, del egoísmo. Comprender la esencia de la fe y establecer correctamente los valores de la vida es muy importante para obtener vitalidad mental. Antes de culpar a los demás, se debe examinar primero el propio problema, corregir el yo equivocado y arrepentirse.

La depresión se puede curar fácilmente, pero como puede recurrir en cualquier momento, se necesita un esfuerzo constante.

Hace unos años vino una joven madre de treinta y tantos años que padecía una depresión severa. En cuanto abrió la boca, no pudo continuar hablando a causa de las lágrimas. Era la madre de dos hijos que, tras siete años de matrimonio, había salido corriendo de la casa incapaz de soportar la violencia de su marido. Hasta ahora, no habían sido una ni dos veces que se refugió llorando en la casa de sus padres con los niños.

Se casaron tras seis años de noviazgo, y un año después comenzaron las discusiones debido a las náuseas matutinas del embarazo. La esposa, que durante los diez meses tuvo náuseas tan severas que le era imposible llevar una vida normal, solo se sentía dolida por las quejas del marido que no podía comprenderla, y a partir de ello comenzaron las peleas.

Tras tener el primer hijo, quedó embarazada de nuevo al año siguiente. Las náuseas continuaron, y comenzaron las regañinas del marido hacia la esposa desaliñada, el ambiente desordenado de la casa y la esposa que no lograba preparar la mesa a tiempo. Le gritaba diciendo que por qué ella no podía hacer lo que todas las mujeres hacen naturalmente, y le pegaba a la esposa cuando esta le

respondía. La violencia empeoró cada vez más, y ella vivía con la boca cerrada por miedo al marido, pero estos episodios continuaban casi cada semana.

Cada vez que eso ocurría, no podía ir a la casa de sus padres, y no tenía valor para criar sola a los niños aunque se divorciara, así que intentaba soportar y seguir viviendo, pero día tras día la ansiedad, el miedo y la tensión continuaban, no podía digerir los alimentos, no podía dormir y perdió la fuerza en el cuerpo y en la mente. Ahora incluso las ganas de vivir por sus hijos habían desaparecido. Solo con oír a los niños abrir y cerrar la puerta mientras jugaban, lo escuchaba como el sonido de la violencia de su marido, y solo con oír los pasos de su marido al volver del trabajo, todo su cuerpo comenzaba a temblar. Poco a poco fue evitando a su marido, y desde hace un año comenzaron a dormir en habitaciones separadas, y desde entonces el comportamiento violento del marido empeoró aún más. Incapaz de soportarlo, fue de nuevo a la casa de sus padres, y su madre, al notar el estado grave de su hija, la llevó al centro de retiro Betel.

No se le puede decir a una persona así que siga aguantando y viviendo. Probablemente, si se la deja así, esta mujer terminará arruinada por una enfermedad mental. En casos así, es necesario para cada uno de los cónyuges encontrar la causa y resolver el problema.

Unas tres semanas después de iniciar el período de reposo, ella vino a mi habitación con un aspecto bastante más tranquilo.

«Pensándolo bien, creo que todo fue por mi culpa. Quiero llevar a los niños que dejé en casa de mis padres y volver a casa; ¿qué debería hacer?»

«¿De verdad podrá hacerlo?»

«Sí, de todos modos, por los niños tendré que hacerlo. Pero la verdad es que todavía no tengo confianza respecto a la violencia de mi marido.»

Ella volvió a tomar valor y se decidió a vivir. Sin embargo, como el marido no había cambiado en absoluto, era evidente que la determinación de esta mujer pronto se derrumbaría.

Esa tarde, tras recibir el número de teléfono del marido, me comuniqué con él, y este vino a Betel después del trabajo. Y enseguida preguntó bruscamente: «¿Por qué está esa persona en un lugar como este?»

«Vaya, si el marido no sabe por qué su esposa está en un lugar como este, ¿quién lo va a saber?» Le dije algunas palabras como si reprendiera a mi propio hijo y luego le expliqué detalladamente el estado de su esposa. Pero el marido dijo como si no hubiera ningún problema.

«Vamos, un hombre también puede enfadarse. Pero ¿cómo va a irse corriendo a casa de sus padres a cada rato y enfermarse por eso? Si ella lo hiciera bien, ¿me enfadaría yo?» Era su brusco acento de Gyeongsang, tal cual.

«Entonces, ¿va a seguir haciendo sufrir a su esposa en el futuro? Si es así, la esposa, en poco tiempo tendrá que ser ingresada en un hospital psiquiátrico o tendrá que divorciarse. ¿Cuál de los dos caminos quiere elegir? Piénselo bien. En la situación actual, parece que solo hay esos dos caminos.»

«…»

Después de un momento, preguntó con voz baja:

«Entonces, ¿qué debo hacer?»

«Debe deshacerse de la violencia. La esposa está reaccionando con extrema sensibilidad a la violencia del marido. El estado de la esposa es mucho más grave de lo que el marido piensa. Para proteger el hogar donde están la esposa y los hijos, hay momentos en que se deben abandonar las propias ideas y el propio temperamento.»

«Sí, lo haré así.» Su voz se volvió bastante más calmada.

«Entonces, convenza bien a su esposa y llévela consigo.»

Alrededor de un año después, en un seminario de salud, me encontré por casualidad con la madre de ella. Le pregunté cómo vivía su hija últimamente, y me dijo que desde entonces la violencia de su yerno había desaparecido y que vivían bien.

La persona siempre puede cambiar. Esfuércense mutuamente. El problema de este matrimonio es simple. Si se deshacen de lo que ya no sirve, la recuperación llegará. Nosotros podemos resolver y recuperar cualquier problema que tengamos ante nosotros. Ya sea un problema de salud o un problema conyugal, no hay nada sin salida. Muchas personas se aferran a sí mismas, se quejan y culpan a los demás, y como no intentan corregirse a sí mismas, se buscan la desgracia.

La persona se recupera por la ley de la vida, que transforma todo lo físico, mental y espiritual al recibirlo.

Por lo tanto, la persona que ha recibido heridas en el corazón y está sufriendo necesita un entorno de vida saludable, por lo que se debe cambiar el entorno que la rodea, eliminar todos los factores que causan estrés y resolver de raíz los problemas que son una carga para el paciente. Y se debe hacer un nuevo comienzo para obtener nuevas fuerzas y abrir una vida esperanzadora; para lograr este gran cambio de entorno y de vida, toda la familia debe comprenderse y cooperar mutuamente.

El mejor tratamiento es el evangelio, que permite comprender el amor de Dios y dar fuerza a una vida frustrada. La vida de fe satisface la necesidad absoluta de la recuperación mental, física y espiritual de los pacientes. Mientras cumple bien las leyes de la salud, esfuércese por cambiar sus pensamientos en medio del estudio de la Biblia. La Biblia es el libro que transforma el corazón de las personas.

«La tristeza y la preocupación no solo no son remedio para un solo pecado, sino que pueden causar un gran daño. En cambio, el gozo y la esperanza iluminan el camino de los demás y a la vez son “vida para el que los alcanza y salud para todo su cuerpo”.» - El hogar adventista, p. 431

Para no recibir estrés...

El estrés ejerce una influencia fatal no solo en la mente sino también en los tejidos del cuerpo.

Por lo tanto, si no se resuelve el problema del estrés, no se puede esperar la recuperación de la salud mental y física.

Hay un pensamiento equivocado que tienen muchas personas, y es que alguien les causa estrés. Sin embargo, el estrés no lo da otro, sino que uno mismo lo recibe, por lo que se deben cambiar los propios pensamientos. Pero esto es imposible con nuestras propias fuerzas. Primero, hay que decidir la voluntad de cambiar los propios pensamientos, y con la fe de que Dios hará esa obra que nosotros no podemos hacer, se debe buscar la ayuda de Dios. Hacer esto se logra entregando por completo a Dios mi corazón pecador y recibiendo a Jesús en mi interior, y a Jesús se le encuentra a través de la Palabra de Dios.

Consideremos los siguientes hechos.

Primer: Este mundo no es el cielo

Este mundo no es el lugar donde viviremos para siempre, y mucho menos es el cielo; debemos saber esto. Todas las personas que viven en este mundo son pecadores (véase Romanos 3:10-12). Lo que sale del pecador es solamente pecado. Por eso, si esperamos amor de las personas, recibimos estrés. Ese amor que los seres humanos anhelan tanto debe recibirse únicamente del cielo, y solo cuando el corazón humano se encuentra con el corazón de Dios mediante la fe en Jesucristo se puede encontrar ese amor. Solo quien ha encontrado ese amor puede darlo también a los demás. Por lo tanto, en lugar de esperar amor de la otra persona, debemos recibirlo continuamente del Señor para poder compartirlo. Cuando continuamente recibimos amor de Jesús y lo compartimos, no recibimos estrés de nadie.

Segundo: Separa el pecado del pecador

El pecado que comete el pecador no es propio de quien lo comete, sino que Satanás se lo trajo. El ser humano, que ha heredado la naturaleza pecaminosa de Adán, es una víctima atrapada y sacrificada bajo la ley del pecado. Por eso, ellos no conocen lo que hacen y no pueden librarse por sí mismos de ese pecado. Jesús odia el pecado, pero se compadece y siente misericordia por el pecador. Sin

embargo, el ser humano ama el pecado y odia al pecador. Por eso hay mucho estrés. Estos pecadores necesitan un Salvador que los libere del pecado. Por lo tanto, en lugar de resentir a la persona que me hiere, debo compadecerme de ellos, que son víctimas del pecado, y enseñarles a Jesús, quien los salvará de ese pecado. Jesús se acerca con profunda compasión cuando todos los seres humanos sienten el dolor del pecado. Entonces dice: «Ni yo te condeno; vete, y no peques más» (Juan 8:11), y rescata al pecador de ese pecado. El pecador necesita a Cristo.

Tercero: Todas las personas son diferentes

Debemos reconocer el hecho de que no hay ni una sola persona igual en este mundo. Porque Dios creó a todos de manera diferente (véase Romanos 9:21). Hay casos en los que se pueden ver ventajas que una persona eminente no tiene en la persona más humilde. A veces criticamos como equivocadas a las personas que son diferentes a nosotros. Sin embargo, eso es diferente a mí, no es incorrecto. Dios creó a cada uno de manera diferente, y cuando esa diversidad se unifica en Cristo, se puede lograr la armonía más hermosa.

«¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía!... Allí envía Jehová bendición; y vida eterna» (Salmos 133:1-3)

Cuarto: No todo es mío

La persona no trajo nada consigo al nacer. Por lo tanto, debemos reconocer que no hay nada que sea mío. Todo lo que tenemos no es mío. Todas las cosas vienen de Dios. Estas son cosas que Dios, quien creó al ser humano, preparó de antemano. El propósito de Dios al proveernos todas estas cosas es que, cuando las usemos conforme a la voluntad de quien nos las dio, se forme en nosotros un carácter apto para poder entrar y vivir en el cielo. El ser humano debe dar gloria a quien le dio, obedeciendo la Palabra de Dios; en otras palabras, usando las cosas que Dios ha dado conforme a la voluntad de Dios.

«Y vosotros me seréis un reino de sacerdotes, y gente santa. Estas son las palabras que dirás a los hijos de Israel... si oyereis atentamente mi voz y

guardareis mi pacto, vosotros seréis mi especial tesoro sobre todos los pueblos; porque mía es toda la tierra» (Éxodo 19:5)

Quinto: Pon correctamente el objeto de la fe

Si el objeto de la fe es incorrecto, no solo surgen conflictos, sino que incluso se puede perder la salvación. Ninguna persona del mundo puede ni debe ser objeto de fe. A través de su propia experiencia podrá saber que en muchos casos se sufren reveses por confiar y depender de las personas. Dios, quien creó al ser humano, dice que no pongamos a ninguna persona como objeto de fe, sino que creamos solamente en Dios y obedezcamos la Palabra de Dios. Este es «el deber de todo hombre» (Eclesiastés 12:13). Nuestra vida proviene de Él, por lo que también nuestras necesidades deben ser suplidas por Él para poder vivir.

Dios planificó que viviéramos en una relación de fe con Dios (véase Génesis 2:1-3) y en una relación de ayuda mutua entre las personas (véase Génesis 2:18). La persona recibe de Dios mediante la fe y comparte lo recibido con quienes necesitan ayuda. Cuando esta ley se practica en las relaciones humanas, el estrés causado por los diversos conflictos que surgen al esperar de las personas desaparecerá.

«No confiéis en los príncipes, ni en hijo de hombre, porque no hay en él salvación» (Salmos 146:3)

Los problemas de nuestras relaciones humanas están todos contenidos en estas cinco proposiciones. Cuando esto está mal, vienen la enfermedad y la desgracia. Sin embargo, cuando el corazón de la persona se alinea con la Palabra de Dios, aceptará todos estos problemas tal como son, y los conflictos causados por pensamientos equivocados desaparecerán. Para no recibir estrés, hay que cambiar los pensamientos.

Vivir estableciendo correctamente la relación de fe con Aquel que dio incluso a su propio Hijo es el único camino para resolver los problemas de las relaciones humanas.

¿Cómo es posible el perdón?

El primer día del seminario de salud que comenzaba en Washington D.C., Estados Unidos, tuve una consulta con una mujer de unos cuarenta y tantos años. En la primera frase ella dijo así: «Desde hace varios años quería venir a este seminario, pero por un pensamiento de temor he estado dudando hasta ahora. Esta vez, como estaba tan enferma que no podía soportarlo, vine sin remedio, pero tengo preocupaciones.»

«¿Qué quiere decir eso?»

«Desde hace mucho tiempo he escuchado muchas de las conferencias de salud del director. Pero si llegara a conocer a ese Jesús del que habla el director, temo que mi corazón cambie y perdone a mi marido; eso es lo que me da miedo.»

No pude dejar de sorprenderme al oír palabras tan inesperadas. Sin embargo, aquella mujer tenía una historia de profundo resentimiento.

Ella era egresada de la Universidad Ewha y su marido de la Universidad Nacional de Seúl; eran una pareja bien avenida de familias de prestigio que se habían unido. Se respetaban y se amaban, tuvieron un hijo y una hija, emigraron a Estados Unidos y formaron una familia feliz sin mayores dificultades.

Entonces, a su marido le surgió otra mujer. ¿Quién habría sospechado de un marido que seguía siendo fiel a su familia? Al recibir una llamada de una amiga, corrió sin pensar y, en el momento en que vio a aquella mujer junto a su marido, sintió que el corazón le latía con fuerza y que le venían convulsiones desde la cabeza hasta la punta de los pies; apenas se recompuso y regresó a casa. No quería creer que su marido tuviera otra mujer. Decidió esperar a su marido dando tiempo. Pensó que su marido había cometido un error momentáneo y que no era alguien que la abandonaría, así que esperó a que regresara. Pasó un mes y dos meses, y el marido seguía siendo fiel a la familia como siempre. La esposa continuó observando el comportamiento de su marido, y la relación con aquella mujer continuaba.

Quería confrontar a su marido, pero si daba a entender que lo sabía, surgirían conflictos familiares y podía prever cuál sería el resultado, así que temía abrir la boca. Sin embargo, después de unos seis meses ya no pudo soportarlo más. Sacó todas las maletas de la casa, metió todas las pertenencias de su marido y las puso frente a la puerta de entrada; cuando el marido volvió del trabajo, le dijo que cogiera las maletas y se fuera de casa. Entonces el marido cargó las maletas en el coche y se marchó sin decir una sola palabra. Incluso la última esperanza que tenía en su marido desapareció. En el lugar donde el marido se marchó, perdió el conocimiento y se desplomó.

Al despertar de nuevo, el resentimiento comenzó a helarse en el pecho de aquella mujer.

Después supo que el marido había establecido un hogar con aquella mujer. Intentó por todos los medios resignarse al marido que ya se había marchado, pero con el paso de los días, en su pecho se acumulaba una capa, dos capas... de resentimiento. El cuerpo y la mente comenzaron a debilitarse; tenía que tomar tranquilizantes para dormir y digestivos para poder comer. No le surgía voluntad para hacer nada. Al vivir así unos diez años, su mente y su cuerpo estaban enfermos hasta donde podían estarlo. Gimiendo por enfermedades que no se podían curar con medicamentos, pasó días llenos de resentimiento que nadie podía desatar. Era una mujer que, aunque sentía varias veces el impulso de matar y de morir, no podía llevarlo fácilmente a la acción debido a la responsabilidad hacia sus hijos pequeños.

«Temo que llegue a perdonar a mi marido.»

Parecía que podía entender el corazón de ella. A la sensación de traición por haber perdido a su marido se sumó el odio hacia él, así que lo extraño sería que no le surgiera una enfermedad de rencor.

Después de escuchar toda su conmovedora historia, le pregunté:

«Hermana, cuando durante más de diez años hasta ahora ha vivido odiando a ese marido, ¿le ha sido beneficioso para usted? ¿O le ha sido doloroso?»

«Ha sido doloroso.»

«Entonces, ¿quiere seguir viviendo así de dolorosamente en adelante? ¿O quiere terminar con ese dolor aquí?»

Ella no dijo nada. Después de un rato volvió a abrir la boca.

«Aunque muera de este dolor, no puedo perdonarlo.»

«Entonces, durante el resto de su vida le seguirán enfermedades peores que esta y dolores del corazón. ¿Aun así lo hará?»

«……»

Ella no dijo nada. Nadie podía consolar ni desatar el dolor de aquella mujer llena de resentimiento. No era algo que se pudiera olvidar solo porque le dijeran que olvidara. El único médico que podía curar esta enfermedad de rencor era Jesucristo. Solo Aquel que creó el corazón humano puede sanar el espíritu quebrantado.

Unos siete días después de que comenzara el seminario, en la clase de la mañana hablé sobre el tema del «amor de la cruz». Aunque sentía profundamente cuán insuficiente es transmitir con labios humanos el amor de Dios, que es imposible de explicar por más que se intente, no tenía más remedio que transmitirlo con palabras humanas, así que di la conferencia con esfuerzo basándome en mi experiencia.

De los ojos de aquella mujer corrieron lágrimas.

Así como la savia fluye en el árbol y la sangre fluye en el cuerpo, el amor de Cristo debe fluir en el corazón. Solo la persona en cuyo corazón fluye el amor de Cristo, quien pagó con su propia vida para perdonar al pecador, puede perdonar al enemigo, y el espíritu quebrantado puede ser sanado.

El perdón no se hace por los demás, sino por uno mismo. Si uno intenta alegrar a otro, primero se alegra uno mismo. Si uno hace enojar a otro, primero se enoja uno mismo. Esta es otra ley de la naturaleza. Jesús dice: «Amad a vuestros enemigos, y orad por los que os persiguen» (Mateo 5:44). Cuando odiamos al enemigo, no es el enemigo quien sufre, sino uno mismo quien sufre

más. Por eso dice: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo» (Levítico 19:18). Ese amor con el que se ama al prójimo significa precisamente amarse a sí mismo.

Todas las palabras de Dios son bendiciones dadas para nuestro beneficio, y todas las palabras que Él dice son promesa y permiso de que Dios hará lo que nosotros no podemos hacer con nuestras propias fuerzas.

Al terminar la conferencia de la mañana todos fueron al comedor, pero ella entró en su habitación, cerró la puerta con llave y se arrodilló ante Dios. Y comenzó a verse a sí misma a la luz del santo amor de la cruz. Comenzó a ver su propia imagen llena de orgullo, egoísmo, odio, envidia y celos.

¡Una mujer con un orgullo tan fuerte que ni una sola vez pudo aferrarse a su marido que se marchaba con lágrimas para suplicarle amor; una mujer segura de sí misma, inteligente y orgullosa en todo; cuán agobiante habría sido una esposa así, que el marido se marchó sin dejar ni una palabra de excusa!

Comenzó a encontrar uno por uno sus propios problemas. Finalmente llegó a comprender al marido que la había abandonado, y se dio cuenta de que el problema estaba en ella misma. Al saber que el pecador que debía ser perdonado no era su marido sino ella misma, se postró ante la cruz. El Señor del amor vino al corazón de esta pobre mujer.

Cuando terminó la hora de la comida y estaba paseando, aquella mujer se acercó a mi lado. Aunque en sus ojos aún quedaban vestigios de haber llorado, en su corazón parecía haber pasado la nube oscura que lo había cubierto durante mucho tiempo; su expresión era más brillante y clara que la luz del sol de la mañana.

Me vino a la mente la frase de Ellen White: «Cuando el hombre se arrodilla ante la cruz, llega al punto más alto que el ser humano puede alcanzar.» Las palabras que salían de la boca de aquella mujer eran un conmovedor testimonio de haber encontrado el amor de la cruz. Ella decidió despojarse de la pesadilla del pasado mediante el arrepentimiento y el remordimiento, y vivir una nueva vida.

«Director, gracias.»

Con lágrimas en los ojos me abrazó. La enfermedad crónica de rencor que ningún médico podía curar había desaparecido.

Mientras la cruz exista entre las personas, la enfermedad de rencor desaparecerá.

«No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor» (Romanos 12:19)

No os venguéis. Preocuparse por vengarse de quien se ha vuelto enemigo es dañarse a uno mismo. El espíritu de odio y venganza proviene originalmente de Satanás, por lo que solo la desgracia vendrá sobre quien abriga ese espíritu. Solo cuando el ser humano egoísta que se ama únicamente a sí mismo comprende el perdón y el amor de Dios, puede llegar a amar a su enemigo.

Cuando sufráis injusticias, no miréis a vuestro yo miserable, sino pensad profundamente en Jesús. Jesús no se vengó cuando fue insultado, criticado y humillado. Aquel que no insultó cuando fue insultado, que no devolvió el golpe cuando fue señalado con el dedo, que no amenazó ni siquiera cuando la crueldad humana descargó el látigo sobre Él, sino que se encomendó a quien juzga con justicia, desea que le confiemos el sufrimiento que padecemos.

«Ciertamente llevó él nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores; y nosotros le tuvimos por azotado, por herido de Dios y abatido. Mas él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados» (Isaías 53:4-5)

«Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús» (Filipenses 2:5)