

## Pablo Bajo Estrés

**E**l apóstol Pablo fue una persona increíble, pero no sin problemas. Pudo salir victorioso de muchas dificultades, aun cuando estaba débil emocionalmente. Para descubrir su método para mantenerse sano bajo el estrés, Ken Williams viajó en el tiempo para encontrarse con él en la prisión de Roma. Pablo amablemente concedió una entrevista y le dio permiso para compartir algunas ideas:

**Ken:** Pablo, he estudiado tus cartas y las descripciones que hizo Lucas de tu vida misionera fructífera. Eres realmente increíble.

**Pablo:** ¿Por qué? No hice nada fuera de lo normal.

**Ken:** Bueno, hablaste de tus puntos débiles y fuertes; viajaste por todo lo que se conocía del mundo predicando el Evangelio; te enfrentaste con muchas cosas que a mí me hubieran colmado, tú lo lograste y pareces estar bien emocionalmente.

**Pablo:** Si lees mis cartas, te das cuenta que lo hice en el poder de Cristo, no con mis propias fuerzas. Esa es la clave. ¿Recuerdas? Su poder se perfecciona en mi debilidad; la diferencia está en vivir en su fuerza y no en la mía.

**Ken:** Pero tiene que haber algo más; en la segunda carta a los Corintios tú hablas de cuarenta y cinco dificultades que tuviste que pasar, pero sobreviviste. ¿Cómo hiciste?

**Pablo:** ¿Sumaste todas mis dificultades?

---

*Ser honesto conmigo mismo, Dios y otros sobre mis emociones, es uno de mis secretos para la salud emocional*

---

No me di cuenta que había pasado por tantas cosas. Bueno, te contaré de algunas de ellas, pero tendrás que deducir las otras de mis cartas. Primero, siento la libertad para

expresar mis emociones, ser honesto, abierto y transparente. No me disculpo ni me siento culpable por lo que siento, en especial las emociones dolorosas. Expreso libremente mis emociones con mis amigos. Uno de mis secretos para la salud espiritual es ser honesto con Dios, conmigo mismo y con otros sobre mis emociones.

**Ken:** ¡Ajá, que interesante!; te cuento que los cristianos modernos no somos muy dados a expresar las emociones, y muchas veces las negamos. Queremos mantener la apariencia espiritual, y creemos que la expresión emocional no es muy espiritual. Como puedes ver, a mí me gusta enumerar las cosas y conté no menos de treinta y tres distintos sentimientos que mencionaste en tus cartas; veinte de ellos son los que consideramos negativos, como miedo, ansiedad, vergüenza, rechazo, angustia, humillación y otros más. ¿Está bien tener esos sentimientos y contárselo a otros?

---

*Salud emocional no significa sentirse siempre bien ni tampoco la ausencia de heridas.*

---

**Pablo:** Por supuesto que sí; los cristianos del siglo 21 deben estar hechos pedazos. ¿No se dan cuenta de cómo los personajes bíblicos manejamos esto? Es imitar a Dios. ¿No es cierto que Dios menciona sus sentimientos vez tras vez? ¿Por qué no podemos hacerlo nosotros? De hecho, cuando lo hacemos, damos el primer paso hacia la salud emocional.

No puedes estar sano y a la vez mentir acerca de cómo te sientes, tanto en lo físico como en lo emocional. Dile a tus amigos que sean honestos y que no se avergüencen de sus emociones; diles que se animen entre ellos a ser honestos y que no se condenen por lo que

sienten.

Necesitan saber que la salud espiritual no significa sentirse siempre bien, ni tampoco la ausencia de heridas. Recuerda que en lo físico, la salud no significa la ausencia de enfermedad y heridas; más bien, significa poder recuperarse bien. De la misma manera, la salud emocional significa que a veces hay heridas, pero se las supera.

**Ken:** Eso me ayuda mucho, Pablo. ¿Hay otras cosas que te ayudaron a mantener la salud emocional?

**Pablo:** Bueno, he recibido mucha ayuda de otras personas. En realidad, no hubiera sobrevivido sin ese apoyo. Me dediqué conscientemente a fortalecer mis relaciones con mis amigos y compañeros de trabajo. Nos ministramos mutuamente en las cosas prácticas como en las necesidades emocionales.

Dios nunca quiere que le sirvamos solos. Nunca me olvido de las veces que Onésimo me animó cuando estuve en la prisión en Éfeso, y cómo Dios me fortaleció y consoló a través de amigos como Timoteo, Tito, Silas y aun Marcos. ¡Cuántas personas habrá usado Dios para sostenerme en tiempos difíciles!

**Ken:** Conté setenta y siete personas significativas que mencionaste en tus cartas.

**Pablo:** ¡Realmente te gusta cuantificar las cosas! Me cuentan que ustedes los creyentes modernos quieren mantenerse solos, sin la ayuda de otros.

**Ken:** Cuando comencé en el ministerio, la mayoría de las agencias buscaban personas independientes que podrían manejarse por sí mismas. Todos pensábamos que el necesitar a otros era señal de debilidad. Ya sabes que no funcionó. Realmente, a través de tus cartas me has animado a formar relaciones duraderas.

**Pablo:** Gracias; espero que recomiendes a los

creyentes que den prioridad a la formación de relaciones fuertes en las que puedan ministrarse mutuamente. Es de ayuda en los tiempos difíciles; sé de lo que hablo.

**Ken:** ¿Pablo, qué has hecho para mantenerte bien cuando el estrés ha sido abrumador?

**Pablo:** Una estrategia que he implementado es no quedarme quieto; hago algo para tratar con la situación. Una vez, cuando estuve en Atenas, me desesperaba por saber qué había pasado con los creyentes de Tesalónica, y con Silas, enviamos a Timoteo para averiguarlo. Otra vez, en Troas, el Señor abrió puertas para el evangelio, pero no pude encontrar a Tito; no tenía paz, hasta que lo busqué en Macedonia. La moraleja es que antes de dañarse emocionalmente, es mejor cambiar la situación o aun irse.

**Ken:** Eso es muy reconfortante. Como consejero, he atendido a individuos que siguieron en situaciones difíciles por un tiempo demasiado prolongado, y sufrieron muchos problemas mentales. Como resultado, muchos de ellos ni siquiera siguen en el ministerio. A esa condición llamamos “quemarse” o “agotarse.” Lo sentimos como un fracaso al tener que retirarnos, pero vemos que tú nos estas dando permiso para hacerlo, si es necesario. ¿Puedes compartir algo más que sea de ayuda?

**Pablo:** He cultivado dos hábitos a través de los años que a ningún cristiano le debe faltar. Primero: He aprendido a tener una actitud de agradecimiento sin importar la gravedad de las circunstancias. Hace tiempo aprendí que aunque me sienta mal, puedo escoger estar agradecido con Dios. Es difícil, pero Dios siempre me da estabilidad emocional cuando

---

*He aprendido a escoger una actitud de gratitud, aunque sea difícil la circunstancia.*

---

decido agradecerle y alabarle. Como tú sabes, le dije a los corintios que cuando estuve en Troas, no tenía paz en mi mente y me retiré. ¿Recuerdas lo que dije después?, “pero gracias sean dadas a Dios”. Aun cuando sentí que había perdido una gran oportunidad para el Evangelio, decidí tener una actitud de agradecimiento.

Otro hábito que continúo elaborando es el de tener gozo, especialmente en momentos difíciles. ¿Sabías que tenemos la posibilidad de escoger el gozo, por más que sean difíciles las circunstancias? Si los creyentes del siglo 21 pudieran desarrollar éste hábito, estoy seguro que tendrían menos cargas emocionales. ¿Tú que crees?

**Ken:** Estoy de acuerdo, y trato de seguir tu ejemplo de escoger el gozo, y el Señor realmente da gozo aun en tiempos difíciles. ¿Sabías que mencionaste el gozo catorce veces en tu carta a los Filipenses?, y ¡estabas en la cárcel en ese momento! Pablo, quiero contarte que el Señor nunca me ha fallado cuando he escogido el gozo y la gratitud. Te agradezco mucho por mostrarme el camino.

**Pablo:** Es el Señor quien nos muestra el camino. Recuerda que por el gozo que le fue dado Él pudo soportar la cruz... Pronto van a cambiar guardias. ¿Tienes otra pregunta?

**Ken:** Esta conversación ha sido de gran ayuda y estoy ansioso de compartirla con otros creyentes. Antes de que me vaya, ¿podrías mencionar otras estrategias que usaste para estar bien todos estos años? Espero que mis amigos puedan estudiarlas más y aprender a aplicarlas.

**Pablo:** Claro, te diré algunas de ellas pero no te diré donde están en la Biblia. Tus amigos podrán encontrarlas por su cuenta.

Sigo luchando para descansar en el Señor y no en mis propias fuerzas. Obviamente yo no tengo la tecnología avanzada que tienen ustedes, y por eso, me es más fácil descansar en el Señor.

---

*Rechazo compararme con otros,  
quisiera que todo cristiano pudiera  
aprender eso.*

---

Rechazo compararme con otros. Quisiera que todo cristiano pudiera aprender esto; las comparaciones hacen tanto daño emocional.

Reconozco abiertamente mis debilidades las acepto, y aun me gozo en ellas. Trae una tremenda paz y gozo en el Señor.

Tuve mis conflictos con otros, incluso con Bernabé y Pedro, pero nunca salí corriendo. Manejar los conflictos abiertamente es doloroso, pero me ayuda a mantenerme sano emocionalmente.

Cuando las cosas se ponen difíciles, he decidido creerle a Dios. Como tú sabes, Ken, la salud emocional depende de la elección de creerle a Él, cuando las dudas atacan la mente y el corazón.

Finalmente, me esfuerzo para mantener el enfoque en las cosas eternas más que en las circunstancias terrenales. Me ayuda a no desmayar cuando las cosas se ponen difíciles.

**Ken:** Pablo, voy a transmitirles estas cosas a otros y espero que muchos cristianos puedan seguir tu ejemplo, como tú has seguido el ejemplo de Cristo. Estoy seguro que experimentarán el mismo gozo y salud emocional que tú has vivido, aun en tiempos difíciles. Muchas gracias por abrir tu corazón.

Ken Williams, Entrenadores Internacionales  
Asociados  
Email: [info@itpartners.org](mailto:info@itpartners.org)

Website: [www.itpartners.org](http://www.itpartners.org)

Usado con permiso