



Superando el Desánimo

Tema: “Sólo Dios es plenamente digno de confianza y su ayuda necesaria y a la vez y totalmente confiable. Cuanto más esperamos en Dios, concentrándonos en su confiabilidad, más se desvanecerá nuestro desánimo, y será reemplazado por confianza en Dios.”

Lectura Bíblica: Salmos 39:1-7

Preguntas de Inicio: ¿Alguna vez has sentido desánimo cuando todo parecía bien? ¿Solemos saber cómo enfrentar este desánimo? ¿Cómo las escrituras nos alientan a poder vencer tal desánimo?

Salmos 39:1-7

Me dije a mí mismo:

«Mientras esté ante gente malvada
vigilaré mi conducta,
me abstendré de pecar con la lengua,
me pondré una mordaza en la boca.»

2 Así que guardé silencio, me mantuve callado.
¡Ni aun lo bueno salía de mi boca!

Pero mi angustia iba en aumento;
3 ¡el corazón me ardía en el pecho!
Al meditar en esto, el fuego se inflamó
y tuve que decir:

4 «Hazme saber, Señor, el límite de mis días,
y el tiempo que me queda por vivir;
hazme saber lo efímero que soy.

5 Muy breve es la vida que me has dado;
ante ti, mis años no son nada.
Un soplo nada más es el mortal,

6 un suspiro que se pierde entre las sombras.
Ilusorias son las riquezas que amontona,
pues no sabe quién se quedará con ellas.

7 »Y ahora, Señor, ¿qué esperanza me queda?
¡Mi esperanza he puesto en ti!

Lectura de Reflexión

"Señor, ¿dónde pongo mi esperanza?" Mi única esperanza está en ti."

(Salmo 39:7)

Cuando "Jim" salió de mi oficina en la iglesia, yo estaba animado. Nuestra reunión había sido dura pero productiva. Como su jefe, trabajé duro para ayudar a Jim a entender mis expectativas y donde él se había quedado corto. Traté de mostrarle gracia mientras le hablaba duramente, y Jim recibió mi consejo con un espíritu dispuesto. Los meses de supervisión parecían finalmente dar sus frutos. Jim era un joven muy talentoso y tenía un gran potencial para ser un destacado miembro del staff de la iglesia. Por lo tanto, yo estaba animado por su respuesta a nuestra reunión y esperaba con esperanza nuestro futuro juntos.

Cuando llegué a mi despacho a la mañana siguiente, un sobre en blanco estaba sobre mi escritorio. Contenía la carta de renuncia de Jim. Había terminado su tiempo en la iglesia. No había nada que yo pudiera hacer o decir para cambiar su opinión.

En ese momento me sentí profundamente desanimado. Mi esperanza para el fructífero futuro de Jim en nuestra iglesia se encogió en la vida. Me sentí como un fracaso lamentable como jefe. ¿Quién era yo para pensar que podría manejar un gran equipo de staff en la iglesia? Tal vez debería simplemente empacar mis maletas y encontrar un empleo más adecuado.

Puede que no hayas enfrentado algo como mi experiencia con Jim, pero supongo que has sentido el peso del desaliento. Tal vez pasó en el trabajo, cuando un proyecto para el que tenías grandes esperanzas se derrumbó. Tal vez tuvo que ver con una estrecha relación que se quebró debido a un malentendido. O tu desánimo pudo haber sido el resultado de la frustración con tu incapacidad de ser el tipo de persona que sabes que Dios quiere que seas.

Desánimo... una emoción tan común... ¿cómo podemos superarla? ¿Cómo podemos ir más allá del desánimo, e incluso aprender de él?

ADELANTE, SIENTETE DESANIMADO

En primer lugar, si quieres superar el desánimo, permítete sentirte desanimado. No, no estoy recomendando tener sentimientos negativos que no están allí. Pero si estás realmente desanimado, no pretendas lo contrario. Confía en Dios lo suficiente para sentir lo que realmente sientes.

Algunos cristianos piensan que el desánimo en sí mismo es algo sobre lo cual avergonzarse, casi como si fuera un pecado. Uno de mis himnos favoritos, "Oh qué amigo nos es Cristo", dice: "¿Tenemos pruebas y tentaciones? ¿Hay algún problema en alguna parte? Nunca debemos desanimarnos, llévalo al Señor en oración". Tal vez en un mundo ideal nunca deberíamos desanimarnos. Pero en realidad, el desánimo es una parte normal de la vida humana. El salmista pidió la ayuda de Dios con desesperación (ver Salmos 42-43). El apóstol Pablo admitió su propio profundo desánimo (2 Corintios 1:8-9). Si negamos nuestro desánimo y fingimos que estamos "bien", no seremos capaces de superarlo.

ENTIENDE TU DESANIMO

Si estás desanimado, ¿por qué lo estás? Por lo general, el desánimo va seguido de una esperanza que no funciona. Por ejemplo, esperaba que Jim se convirtiera en un valioso empleado. En lugar de eso, él renunció, así que me sentí desanimado.

Conocer la fuente de su desánimo es esencial para superarlo. Tal vez eras poco realista en tus esperanzas y necesitas aprender a ser más astuto en tu juicio (como en mi situación con Jim). Tal vez la gente en la que confiabas, te decepcionó. O tal vez tu desánimo es más generalizado, un signo de agotamiento o amplia insatisfacción con tu vida. El desánimo podría reflejar la depresión subyacente que es en sí misma el síntoma de una discordia emocional más profunda. Si puedes identificar con precisión la causa de tu desánimo, estarás en el camino para aliviarlo.

COMPARTE HONESTAMENTE CON CONSEJEROS CONFIABLES

Si estás desanimado, no lo guardes. No dejes que el orgullo o la vergüenza te impidan compartir honestamente con la gente que escuchará con empatía y responderá sabiamente. El abrirte, traerá alivio para ti y libertad para los demás. A lo largo de los años en Laity Lodge, hemos seguido el ejemplo de Howard Butt compartiendo nuestras vidas abiertamente, incluyendo nuestras alegrías y nuestras tristezas, nuestros éxitos y nuestras decepciones. Tal honestidad ha abierto nuestros corazones a nuevas experiencias de la gracia de Dios. En mi propia vida, he encontrado que el mismo acto de compartir mi decepción del trabajo con mi esposa u otro amigo cercano a menudo conduce a una disminución de mi desánimo. Su aporte también me ayuda a entender por qué estoy desanimado y lo que puedo hacer al respecto.

COMPARTE HONESTAMENTE CON DIOS

O, usando un lenguaje más común, ora por ello. Aquí es donde estoy completamente de acuerdo con "Oh que amigo nos es Cristo." Si te sientes desanimado, "llévalo al Señor en oración". Podemos decirle todo, incluso el hecho de que estamos desanimados. Cuando lo hacemos, comenzamos a experimentar la paz de Dios llena de gracia.

Además, cuando compartimos nuestro desánimo con el Señor, estamos abiertos a descubrir su presencia en medio de nuestra infelicidad. Tal vez Dios está queriendo enseñarnos algo esencial a través de nuestro desánimo. Tal vez está reorientando nuestras energías, nuestro trabajo o nuestras vidas.

Cuando llevamos nuestro desánimo al Señor en oración, encontramos que nuestra esperanza es redirigida y reavivada. Con el salmista confesamos: "Y así, Señor, ¿dónde pongo mi esperanza, mi única esperanza está en ti?" (Salmo 39:7). Esto no significa que nunca confiamos en los demás o esperamos su ayuda. Pero sí

nos recuerda que sólo Dios es plenamente digno de confianza y que su ayuda es necesaria y a la vez totalmente confiable. Cuanto más esperamos en Dios, concentrándonos en su confiabilidad, más se desvanecerá nuestro desánimo, y será reemplazado por confianza en Dios.”. Así no sólo superamos el desánimo, sino que también se convierte en una vía para el crecimiento espiritual.

Reflexión Dinámica

1. Cómo podrías explicar el Salmo 39:7 después de leer la lectura de reflexión?
2. ¿Sueles tratar de entender la razón de tu desánimo?
3. ¿Sueles acudir con consejeros confiables o tratas de siempre solucionarlo por tu cuenta?

Aplicación

1. ¿Cómo cambiaron tu mentalidad y acciones después de reflexionar en esto?
2. ¿Qué puedes hacer para practicar esta enseñanza en tu ambiente de trabajo?