

# Estrés y vida cristiana

*Mons. Juan del Río Martín*  
*Arzobispo Castrense de España*

**L**a sociedad contemporánea tiene un ritmo de vida que no posee antecedentes, de tal manera que el estar estresado se ha convertido en la enfermedad de la época. Es la sensación de que no se llega a todo, que se rebasan los tiempos y el cansancio psicofísico ahoga al sujeto. Esta situación o atmósfera sociocultural se agudiza en las grandes urbes con sus elementos estimulantes y perturbadores, que van desde la congestión del tráfico, protestas callejeras, inseguridad ciudadana, recorrer grandes distancias para el trabajo, altos índices de contaminación, etc.

Pero estamos en eso que se denomina «Aldea global» y no hay sitio recóndito donde no pueda llegar el estrés. Las nuevas tecnologías y las redes cautivan a niños, jóvenes y adultos y, más allá de sus innegables ventajas, sirven también para acelerar la forma de vida más rural que uno se pueda imaginar. Estos nuevos instrumentos de comunicación han modificado notablemente las conductas y dando origen también a nuevas adicciones.

La tensión, el agobio, la angustia, el nerviosismo son fenómenos tan antiguos como el propio hombre. Sin embargo, la gran novedad del estrés del siglo XXI se encuentra en el vacío de Dios, la ausencia de valores esenciales que fundamente la existencia. La persona no encuentra algo merecedor de confianza; por eso mismo, se lanza en brazos del materialismo y del activismo de la cultura dominante.

Desde los años 30 del siglo pasado se ha avanzado mucho en las investigaciones y estudios sobre los trastornos del funcionamiento biopsicológico del hombre moderno, que se traduce en cuadros de: nerviosismo, hipertensión, ansiedad, depresión, olvidos, fobias, obsesiones compulsivas, insomnios, úlceras, enfermedades cardíacas, etc... Esta simple enumeración de las consecuencias para la salud que trae el estrés nos debería llevar a: tomarnos las cosas de otra manera, no ser ambiciosos en las metas personales, estar más ligeros de dependencias artificiales, buscar alternativas desintoxicantes del espíritu. En fin, del estrés se puede salir si comenzamos a utilizar el sentido común que aconseja equilibrar las prisas con las pausas para reencontrarse con el mundo interior que necesita sanación.

La Sagrada Escritura recoge todas estas situaciones del estrés de todos los tiempos: «La ansiedad deprime el corazón, una buena palabra lo alegra» (*Prov* 12, 25), «aunque camine por cañadas oscuras, nada temo...» (*Sal* 23, 4), «echa tu carga sobre el Señor, y él te sustentará; no permitirá jamás que el justo caiga» (*Sal* 55, 22), «cuando se multiplican mis preocupaciones, tus consuelos son mis delicias» (*Sal* 94, 19). Los mismos profetas del Antiguo Testamento dan testimonio de esa situación estresante en su relación con Dios y con el pueblo de Israel; así, Isaías dirá: «no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque soy Dios. Te fortalezco, te auxilio» (*Is* 41, 10).

Jesús conoce el espíritu del hombre y sus ansias de plenitud. Sabe de las continuas angustias por alcanzar el sustento diario y del miedo al futuro. El mismo Señor, se presenta como la respuesta a tantos agobios que encierra la vida humana: «venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré» (*Mt* 11, 28); «por eso os digo, no estéis amargados por vuestra vida pensando qué vais a comer, ni por vuestro cuerpo pensando con qué os vais a vestir... No os agobiéis por el mañana, porque el mañana traerá su propio agobio. A cada día le basta su preocupación» (*Mt* 6, 25-34).

Por tanto: todo el Nuevo Testamento, como el Viejo, recoge la gran verdad que sustenta la vida cristiana: «¡Dios es nuestro refugio y fortaleza, nuestro baluarte donde nos ponemos a salvo!» (*Sal* 46); (cf. *Flp* 4, 6-7; *2 Cor* 9, 8; *1 Ped* 5, 7; *Ap* 21, 3-4).

*15 de marzo de 2018*