

Domingo 09 de Abril de 2023 | Matutina para Adultos | ¿Yo estaré contigo?

## Descripción



¿Yo estaré contigo?

¿Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegaré. Cuando pases por el fuego, no te quemaré ni la llama arderá en tí. (Isaías 43:2).

Hace un par de años Ryan Reynolds, un famoso actor de Hollywood, admitió públicamente que libraba una fiera batalla contra la ansiedad. En el contexto del mes de la concienciación de la salud mental, publicó este mensaje en su cuenta de Instagram: «A todos aquellos que, como yo, sobrecargan la agenda, piensan en exceso, trabajan en exceso, se preocupan en exceso y lo hacen todo en exceso, por favor, sepan que no están solos». Ese exceso de todo es lo que nos lleva a llenarnos de ansiedad, un sentimiento de aprensión y preocupación que altera considerablemente nuestra normalidad. Junto con la depresión, la ansiedad es uno de los problemas de salud mental más comunes de nuestro tiempo.

Los expertos afirman que casi un 5 % de las personas padece ansiedad generalizada. La ansiedad nos provoca fatiga, irritabilidad, palpitaciones y mareos. No es algo que debemos tomar con ligereza. El salmista clamó: «¡Se deshace mi alma de ansiedad!» (Sal. 119:28). ¿Cuántos sentimos lo mismo en este momento? El verbo «deshacer» encierra la idea de que algo se derrama, es como si el salmista dijera: «Un torrente de ansiedad se está derramando/estoy cayendo abruptamente dentro de mí». La ansiedad es una angustia en el corazón, un dolor que nos va desgastando la vida, un vacío que llena de locura nuestra alma.

Los ansiosos tenemos que recordar lo que dijo Ryan: «Sepan que no están solos». ¿Y quién está a nuestro lado durante esos momentos en que todo parece agitado e incontrolable? El profeta Isaías nos responde: «Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarán ni la llama arderá en ti» (Isa. 43:2).

En medio de nuestra batalla contra los afanes no hemos de olvidar que Dios está con nosotros y que nos acompaña en nuestros momentos más ansiosos. El Creador se coloca a nuestro lado, ¿y para qué lo hace? Para darnos consuelo y alegría en medio de nuestras preocupaciones (ver Sal. 94:19, DHH).

**Sé que hay muchas cosas que nos preocupan, problemas que han hecho que la ansiedad sea nuestra compañera; no obstante, nuestro Padre celestial ha venido a nuestra vida ansiosa para darnos consuelo y alegría. No estamos solos.**

<sup>72</sup> Julián Melgosa, *Mente positiva* (Madrid: Editorial Safeliz, 2013), p. 96.