

Controla
tus
Temores
en 30 días

Ayuda práctica para tener una
vida más tranquila y productiva

Deborah Smith Pegues



La misión de Editorial Portavoz consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *30 Days to Taming Your Fears* © 2011 por Deborah Smith Pegues y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Controla tus temores en 30 días* © 2012 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Beatriz Fernández

Este libro contiene historias en las cuales el autor ha cambiado los nombres de las personas y algunos detalles de sus situaciones para proteger su intimidad.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ

P.O. Box 2607

Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1808-2

978-0-8254-0377-4 Kindle

978-0-8254-8487-2 Epub

1 2 3 4 5 / 16 15 14 13 12

Impreso en los Estados Unidos de América

Printed in the United States of America


*Dedico este libro a todos los lectores
que decidan tomar el control
sobre el espíritu del temor y llevar
una vida más tranquila y productiva.*

Contenido

Agradecimientos	7
Prólogo: Ansiedades, temores y fobias	9

Parte I: Temores relacionados con la salud y la seguridad

1. Temor a morir	17
2. Temor a los doctores y a las agujas	24
3. Temor a la discapacidad	29
4. Temor a los serpientes, a las arañas y a los roedores	34
5. Temor a los perros	39
6. Temor a los espacios cerrados	44
7. Temor a las alturas	49
8. Temor a volar	54
9. Temor a ahogarse	58
10. Temor a los desastres naturales	62
11. Temor al terrorismo	67
12. Temor a la delincuencia y a la violencia	71

Parte 2: Temores relacionados con los vínculos

13. Temor a la soledad	79
14. Temor al compromiso	85
15. Temor a la intimidad	91
16. Temor al rechazo	95
17. Temor a perder a los seres queridos	100
18. Temor a las interacciones sociales	105

Parte 3: Temores psicológicos

19. Temor a sentirse incapaz	113
20. Temor a hablar en público	118
21. Temor a subir de peso	125
22. Temor a envejecer	131
23. Temor a la impotencia o a la pérdida de control.	137
24. Temor a cambiar y a continuar con la vida . .	143
25. Temor al fracaso.	148

Parte 4: Temores financieros

26. Temor al éxito	155
27. Temor a sufrir carencias	160
28. Temor a perder el trabajo.	164
29. Temor a invertir o a perder dinero.	169
30. Temor a jubilarse en situación de pobreza . . .	175

Epílogo: Neutraliza tu temor...	
Pon en marcha tu vida.	180
Apéndice 1: Textos bíblicos para luchar contra el temor	183
Apéndice 2: Oración para que desaparezca el temor	186
Notas	188

Agradecimientos

Agradezco especialmente a mis amigos de Zoe Christian Fellowship (ZCF) de Whittier, California, por sus oraciones y su apoyo en este proyecto: al pastor Edward y a Vanessa Smith, Kelvin y Delisa Kelley, Ralph y Cathy Lawson, Michael y Lois Douglas, Ronald y Redelia Fowler y a toda la familia de ZCF.

Estoy en deuda con Roberta Morris y Diane Gardner que generosamente me ofrecieron su tiempo y talento para revisar el manuscrito; sus contribuciones fueron inestimables. Billie Rodgers, Belinda Wallace, Cheryl Martin, Alvin y Pam Kelley, John Patton, Carol Pegues, y Creola Waters tuvieron un papel importantísimo mediante sus oraciones, sus aportes y su inspiración. Estoy profundamente agradecida a los siguientes miembros de mi familia, cuyo apoyo facilitó mi rutina de trabajo: Rube y Gina Smith, Bobby Smith y Gene Smith.

Mi maravilloso equipo de Harvest House continúa avivando el fuego de la inspiración. Agradezco, además, al presidente Bob Hawkins por su humildad y liderazgo, al editor de adquisiciones Terry Glaspey por sus interminables ideas y gran motivación, al editor principal Rod Morris por su pasión demostrada en la correcta



interpretación y aplicación de las Escrituras; así como también, a todo el personal, por su compromiso con la excelencia.

Por último, la fe y el apoyo de mi cariñoso esposo, Darnell, es testimonio de la bondad de Dios.

Prólogo

Ansiedades, temores y fobias

Mientras escribo estas palabras, hace cinco noches desde que mi esposo, Darnell, fue a Kansas a visitar a su hermano enfermo; sin embargo, me parece mucho más tiempo, porque he pasado cada una de esas noches sola en nuestra casa. ¡Un gran logro para mí tras más de treinta y dos años de matrimonio! Hasta ahora, no había tenido valor para hacerlo. El hecho de haber sufrido un robo hace unos años empeoró mi temor. En aquel entonces, pensé que siempre experimentarían ansiedad al entrar en casa, en especial, al entrar en la habitación principal de la cual se habían llevado las cosas importantes. Sin embargo, mediante la gracia de Dios, inmediatamente di los pasos necesarios para superar mi temor y he disfrutado de muchas noches de descanso desde entonces, con Darnell a mi lado, claro.

Ahora bien, cuando decidí escribir un libro sobre cómo superar los temores, pensé que sería francamente hipócrita proclamar principios y estrategias impactantes para neutralizar los temores, sin haberlos puesto en práctica yo misma. Así que, por el bien de la integridad

y de mi propia liberación, aquí estoy, sentada... sola en casa... a altas horas de la noche. Hasta ahora todo bien.

Darnell tiene que regresar mañana. Ya he resistido la tentación de trabajar toda la noche, en estos días pasados, para evitar ir a la cama cuando ya está oscuro. Tampoco le pedí a una amiga que se quedara conmigo, ni decidí pasar ese tiempo en casa de uno de mis muchos parientes. Aunque he tenido algunos ataques de ansiedad nocturnos, me he declarado vencedora, ya que mi objetivo era no dejar que mis temores afectaran a mi comportamiento. Ahora sé que puedo estar en casa sola cuando Darnell tenga que ausentarse de la ciudad, porque no estoy sola. He meditado y recitado el Salmo 91:11 tantas veces, en estas cinco noches, que si escanearan mi cerebro, probablemente aparecerían las palabras: “Porque él ordenará que sus ángeles te cuiden en todos tus caminos” (NVI).

Quizás, el temor sea la emoción más antigua que conoce la humanidad. A lo largo de los años, ha sido a menudo tanto mi amigo más cercano como mi peor enemigo. Crecí en un estricto ambiente pentecostal en el Sur Profundo. Mi pastor, mis padres, y los profesores de la escuela dominical me advertían constantemente que Jesús podía regresar a la Tierra en cualquier momento para “llevarse con Él” a su gente. Afirmaban que, al que encontrara cometiendo un pecado de cualquier tipo, le esperaba la condenación eterna; que no habría misericordia. Cuando ingresé a la universidad y experimenté lo que significaba la libertad del control parental, el temor de arder en el lago de fuego y azufre me perseguía como un fantasma.

Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de que este temor obró a mi favor. Fue un buen elemento disuasorio contra las tentaciones que me rodeaban: drogas ilegales, sexo, fiestas desenfrenadas... , por nombrar algunas. Sin embargo, cuando me gradué, me trasladé a vivir a la gran ciudad (Los Ángeles), y empecé a vivir sola; con lo cual, debí enfrentar una gran cantidad de temores debilitantes. Estos temores fueron un *enemigo* para mi calidad de vida: temor a volar para cumplir con mis obligaciones laborales, temor a vivir sola en un apartamento, temor a que cualquier hombre que conociera fuera un lobo con piel de cordero, temor a que cualquier terremoto fuerte se tragase la ciudad de Los Ángeles, temor a cruzar por un puente demasiado elevado. Un tormento tras otro.

Me apresuro a decir que el temor no siempre es algo malo. El temor es una respuesta natural a un peligro real o a algo que se percibe como tal. Los temores sanos hacen que cerremos con llave las puertas de nuestros autos, compremos alarmas de seguridad, y miremos a ambos lados de la calle antes de cruzar. Sin embargo, el temor se convierte en algo insano, cuando controla nuestro comportamiento y nos impide hacer cosas positivas. El temor es un comportamiento aprendido. Lo podemos aprender por las condiciones en las que se desarrolla nuestra infancia, por la experiencia personal, por la observación de la experiencia de otros, a través de los medios de comunicación o mediante otros medios de información. A lo largo de los años, los temores e inquietudes aprendidos a través de todos estos canales

han sido persistentes; sin embargo, yo también lo he sido en mi lucha por superarlos.

Aunque, por lo general, utilizaré el término *temores* a lo largo del libro, no todos los temores surgen de la misma manera. Más bien, aparecen en distintos grados de intensidad: *ansiedades*, *temores* y *fobias*. Intentaré explicar la diferencia. *Ansiedad* es el temor a un posible peligro o pérdida en el *futuro* (por ejemplo, un posible ataque terrorista); *temor* es la respuesta emocional a un peligro o amenaza real o que se percibe como tal en el *presente* (por ejemplo, ser perseguido); y una *fobia* es un temor fuera de control. Es un terror irracional (por ejemplo, a utilizar los ascensores) que pretende evitar la repetición de una experiencia negativa.

Yo he seguido este patrón. He visto cómo mi temor a los terremotos empezó como *ansiedad* ante el pronosticado “gran terremoto”; luego, se convirtió en *temor* extremo durante uno particularmente fuerte, para llegar a la *tremofobia*, que me ha llevado a tener un bolso de viaje preparado al lado de la puerta. Además, hasta hace poco, me negaba rotundamente a visitar San Francisco, debido a sus devastadores terremotos. No es extraño que Pablo dijera: “Por nada estéis angustiados, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracia” (Fil. 4:6). Sabía que si no cortábamos de raíz la *ansiedad*, aumentaría en intensidad y se haría fuerte en nuestras vidas.

Ya se trate de ansiedad, temor o fobia, las Escrituras declaran que el temor no proviene de Dios: “porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder,

de amor y de dominio propio” (2 Ti. 1:7). Como mujer de fe, así lo creo y lo enseño con pasión. También sé que “nos comportamos según lo que creemos”. Por tanto, al final, nuestro *comportamiento* es la prueba decisiva de aquello en lo que realmente creemos. Cuando sucumbimos al “espíritu del temor”, es porque hemos adoptado una creencia incorrecta sobre Dios y su voluntad o habilidad de liberarnos de una situación, persona o cosa que nos provoca temor.

He llegado a la conclusión de que, probablemente, siempre tendré que batallar contra alguna clase de temor; no obstante, he decidido que no permitiré que ninguno de ellos dificulte mi progreso, ni desbarate mi destino. Fue Mark Twain quien señaló: “El valor es resistencia al temor, dominio del temor; no ausencia del temor”.

Mi objetivo en los siguientes treinta capítulos es explicar la manera de dominar treinta temores comunes. Para facilitar este viaje, he agrupado los temores en cuatro categorías: salud y seguridad, relaciones, emociones y finanzas. No obstante, como los he sufrido todos, me he dado cuenta de que tienen sus raíces en uno o varios de estos cinco temores básicos:

- temor al dolor y a la muerte
- temor a sentirse incapaz
- temor a la soledad
- temor a perder el control; impotencia
- temor a sufrir carencias

Todos los temores son una manifestación y, a menudo, una combinación de estos temores esenciales. Por ejemplo, el temor a envejecer está enraizado en el temor a perder el control de nuestra independencia, el temor a ser abandonado en soledad, y para muchos, el temor a una carencia de ingresos que permitan mantener el estilo de vida deseado. Investigaremos las posibles raíces cuando analicemos cada temor.

La solución para superar cada uno de los temores se encuentra en el mismo enfoque básico: *análisis* y *acción*. Por lo tanto, pondré cada temor en perspectiva, con el fin de tener una visión o una idea de él a través del conocimiento y la educación. También recomendaré unos pasos prácticos para dominarlo y evitar que nos controle.

No soy psicóloga, hipnotista ni profesional de la salud mental. Simplemente, expongo un enfoque práctico a temas de la vida, basándome en principios bíblicos. No prometo la liberación instantánea de los temores. Sin embargo, creo de verdad que, mediante la fe en la Palabra de Dios y la práctica de las estrategias que recomiendo, se puede experimentar paz, en lugar de temor. Comprender esto es crucial para obtener el mayor provecho posible de este libro.

Ahora, ¡a vencer esos temores!

Parte 1

Temores relacionados con
la salud y la seguridad

Día 1

Temor a morir

*“SEÑOR, recuérdame lo breve que será
mi tiempo sobre la tierra.
Recuérdame que mis días están contados,
¡y cuán fugaz es mi vida!”*

SALMO 39:4, NTV

Mi padre falleció en julio del 2009 debido a una insuficiencia cardiaca. Pasé junto a él su último mes de vida, en una pequeña y calurosa ciudad de Texas. Aunque él había llegado solamente hasta el octavo año de la escuela, llegó a convertirse en un empresario de éxito. Muchos de los lugareños le tenían en gran estima, al verlo cruzar las calles llenas de baches, con sus exóticos coches. Era muy activo en su iglesia y disfrutaba de su estatus de contribuyente principal. Lo que más me llamó la atención, durante todo el calvario de su muerte inminente, fue la naturaleza de sus últimas peticiones:

- “Me gustaría oír la voz de mi hermana Althea. ¿Crees que podrías encargarte de ello?”. Ella vivía en la Costa Este y rara vez hablaban. No había ninguna desavenencia entre ellos, simplemente, falta de tiempo para relacionarse.

- “Dile a mis hijos que vengan a verme. No puedo cuidar de mí mismo”. Los seis vivían en California y ya estaban en camino. Nunca fue el tipo de persona que expresara su vulnerabilidad ni se destacó por tener detalles sentimentales, como enviar postales de cumpleaños o decir un “te quiero”. Me maravilló el poder que tiene la muerte para humillar a la más orgullosa de las almas.

Sabía que mi padre sentía temor a morir, a pesar de haber escuchado en la iglesia muchos sermones sobre la muerte a lo largo de toda una vida. Desde luego, tenía razón para estar asustado, porque tenía asuntos sin resolver entre él y otros dos líderes de la congregación. Se había negado rotundamente a perdonarlos por una ofensa que le había dolido profundamente y que le había costado una apreciada amistad de cincuenta años. Por supuesto, él no estaba exento de culpa en el asunto. Habíamos tenido muchas discusiones sobre esa situación en el último año. Yo estaba más preocupada por su negativa al perdón que por su inminente fallecimiento, pues sabía que eso dificultaba su comunión con Dios. Jesús fue enfático sobre la repercusión de la falta de perdón: “Si no perdonáis sus ofensas a los hombres, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas” (Mt. 6:15).

Al final, tomé cartas en el asunto y llamé a sus ofensores. Ellos expresaron su disposición al perdón y finalmente hicieron las llamadas telefónicas necesarias para reconciliarse con él. Me alegré. También hice que mi padre orase arrepentido por todos sus pecados. Sé que ahora descansa en paz.

Análisis del temor

El temor a morir es uno de los temores básicos o fundamentales de los que surgen muchos otros, como el temor a los doctores, a volar, y otros que comentaremos más adelante. Todos los miembros de la raza humana acabarán por tener una cita con la muerte. Este hecho es inevitable y su momento, incierto; en consecuencia, casi todo el mundo siente un mínimo de ansiedad respecto a ello.

Cuando abordamos el tema de la muerte es importante entender que somos seres eternos. Por tanto, cuando la Biblia habla de la muerte, hace referencia a la separación física del alma y el cuerpo (Stg. 2:26) en contraposición a la aniquilación total. El alma vivirá eternamente en la presencia de Dios o en el infierno. (Lee Lc. 16:19-31 para tener un retrato vívido de la diferencia en la calidad de vida después de la muerte, reflejada en Lázaro, el mendigo, y el hombre rico que le había ignorado diariamente cuando Lázaro pedía ayuda). Las decisiones que tomamos durante ese intervalo crucial, que llamamos “tiempo”, determinarán el *lugar* y la *calidad* de nuestra existencia eterna. Dios hará el llamamiento final. Por tanto, mucha gente teme morir porque temen este juicio final.

Plan de acción

El escritor y humorista norteamericano Mark Twain dijo una vez: “Un hombre que vive plenamente está preparado para morir en cualquier momento”. Esto me recuerda una historia que escuché sobre un conserje de una iglesia, que ya era bastante mayor. Una noche, tras un

apasionado sermón sobre la vida después de la muerte, aquel pastor de pueblo preguntó a la pequeña congregación: “¿Cuántos de ustedes quieren ir al cielo?”. Todos levantaron la mano, excepto el viejo Jaime, que estaba sentado discretamente en la parte trasera de la iglesia, todavía vestido con su uniforme de trabajo. El pastor, asombrado ante su respuesta, dijo:

—Jaime, ¿no quieres ir al cielo?

—Sí —respondió.

—Entonces, ¿por qué no levantaste la mano?

—Pensé que se refería a esta misma noche.

Como Jaime, todos queremos ir al cielo, pero no esta noche. Veamos qué se puede hacer para superar el temor a morir:

- *Prepárate para la muerte, tanto espiritual como emocionalmente.* Nos preparamos en el área espiritual cuando aceptamos a Jesús como nuestro Salvador y vivimos una vida de obediencia a su Palabra, mediante el poder de Dios. En cuanto a las emociones, debemos aceptar la inevitabilidad de la muerte, especialmente, cuando es un hecho inminente.

Elizabeth Kübler-Ross, pionera en el estudio de los efectos de la muerte y en el mismo hecho de morir, explicó que la mayoría de nosotros pasamos por los siguientes estados cuando enfrentamos nuestra propia muerte:

1. Estado de shock: “¡Dios mío!”
2. Estado de negación: “¡No puede ser cierto!”

3. Estado de ira: “¿Por qué yo?”
4. Estado de negociación: “Si me libras de esto Dios mío, prometo hacer algo por ti”.
5. Estado de depresión: “Todo se acabó. Ya no puedo esperar nada”.
6. Estado de comprobación: “¿Qué puedo hacer para que mis últimos días merezcan la pena?”
7. Estado de aceptación: “No tiene sentido luchar contra lo inevitable”.¹

Únicamente la gracia de Dios puede capacitarnos para experimentar la paz inexplicable cuando aceptamos nuestro destino divino.

- *Prepárate en el área de tus relaciones.* Es necesario que la gente importante de nuestra vida sepa lo mucho que nos preocupamos por ella. También, debemos perdonar a todos los que nos hayan herido u ofendido. Es muy importante que todos nuestros pecados sean perdonados. También, debemos pedir perdón a los demás por el daño que hayamos podido causarles.
- *Prepárate financieramente.* El hecho de no estar preparados económicamente provoca una preocupación legítima, en especial cuando hay personas que dependen de nosotros. Debemos ser mínimamente precavidos y tener un seguro funerario y confeccionar un testamento que detalle quién manejará nuestros negocios o quién heredará

determinados bienes. Se puede escribir el testamento a mano y llevarlo ante un notario. Como contadora pública certificada, recomiendo que no solo tenga un testamento (para bienes especiales de valor sentimental), sino también un *fideicomiso* (para las propiedades y las inversiones) y un *testamento vital* que establezca tus preferencias sobre el uso o no de medidas para prolongar la vida.

- *Sométete a su soberanía.* Para poder neutralizar el temor a la muerte, es necesario que estemos completamente centrados en la vida. Cuando pienso en mi propia muerte, siempre me preocupa *cómo* será esa transición. No quiero morir violentamente ni sufrir una enfermedad prolongada. (¡Me gustaría, al igual que Enoc, [Gn. 5:24] desaparecer porque Dios me llevó!). Mientras tanto, como no tengo control sobre la forma en que voy a morir, he decidido, solamente, dar a conocer mis “peticiones delante de Dios” (Fil. 4:6-7), y someterme a su soberanía. Cuando llegue el momento, el Señor estará allí para darme la gracia necesaria para unirme a Él en una vida de felicidad eterna.

¿Qué razón tienes para sentir temor a morir esta misma noche? ¿Has vivido una vida egoísta y desobediente y temes la condenación eterna? ¿O puedes decir confiado: “He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe” (2 Ti. 4:7)? Si no es así, ¿qué debes hacer ahora mismo para estar preparado ante la transición eterna? ¿Necesitas perdonar una ofensa,

expresar un afecto, o pedir perdón por lo que has hecho mal? Si un ángel mensajero apareciera para anunciarte que “Esta noche es la noche”, acuérdate que la muerte conduce a los creyentes ante la presencia del Señor, donde la felicidad es plena.