



ENFRENTA
TUS TEMORES

CHRISTIN DITCHFIELD

ENFRENTA
TUS TEMORES

SÉ LIBRE DE LAS
PREOCUPACIONES PERSISTENTES
Y LOS MIEDOS PARALIZANTES



EDITORIAL
PORTAVOZ

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.

Originally published in English under the title:
What Women Should Know About Facing Fear by Christin Ditchfield
Copyright © 2013 by Christin Ditchfield
Published by Leafwood Publishers
an imprint of Abilene Christian University Press
1626 Campus Court
Abilene, Texas 79601
Published in association with William K. Jensen Literary Agency,
119 Bampton Court, Eugene, Oregon 97404.

International rights contracted through:
Gospel Literature International, P.O. Box 4060, Ontario, California 91761-1003 USA

This translation published by arrangement with
Leafwood Publishers, an imprint of Abilene Christian University Press.

Spanish edition: *Enfrenta tus temores* © 2014 por Editorial Portavoz, filial de Kregel
Publications, Grand Rapids, Michigan 49505.

Traducción: Belmonte Traductores, www.belmontetraductores.com

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 Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “RVR-1960” ha sido tomado 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
2450 Oak Industrial Dr. NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1357-5 (rústica)
ISBN 978-0-8254-0841-0 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-7951-9 (epub)

1 2 3 4 5 / 18 17 16 15 14

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Contenido

Reconocimientos.....	9
Introducción.....	11
Capítulo uno: Mucho Miedo y yo	17
Capítulo dos: Las caras del temor.....	33
Capítulo tres: Fracasos y luchas	51
Capítulo cuatro: Demasiado caro	69
Capítulo cinco: ¡No temas!.....	89
Capítulo seis: ¡No olvides!.....	107
Capítulo siete: Forjada en las llamas	127
Capítulo ocho: ¡Sin temor!.....	145
Epílogo.....	165
Preguntas que hacen las mujeres:	171
¿Cuándo debería llamar a un consejero o terapeuta?.....	171
¿Cómo encuentro a un buen consejero?	172
¿Qué decir de los medicamentos contra la ansiedad?	174
¿Cómo sé si estoy en medio de un ataque de pánico, y qué puedo hacer?	176
¿Cuáles son algunos versículos clave que puedo memorizar?	183
¿Cómo puedo ayudar a mis hijos o nietos temerosos?.....	185
¿Y si mi hijo es tímido?	190
Recursos recomendados	193
Notas.....	201
Acerca de Christin Ditchfield.....	203



*Al Pastor que me llamó
del Valle de la Humillación
al Reino del Amor.*

*Me hablaste con ternura,
me guiaste con bondad amorosa,
me libraste de todos mis temores,
y me cautivaste con tu amor.*

*Mi corazón es tuyo para siempre,
por siempre y por completo.*

Reconocimientos

Estoy profundamente agradecida a mi preciosa familia y a mis estimados amigos por todo su amor, ánimo y oraciones. Son una parte muy importante de cada libro que escribo y de cada palabra que hablo. No podría hacer lo que hago —ni sería lo que soy— sin ustedes.

Un reconocimiento especial a mi agente literario, Bill Jensen, y a su esposa, Sheila, por creer en mí y en el ministerio al que Dios me ha llamado. Gracias a Gary Myers y al equipo de Leafwood por ver la necesidad de este libro, compartir la visión, ¡y convertirlo en una realidad!

Al escribir un libro para y acerca de las mujeres, no puedo evitar tener presentes de manera particular a las muchas mujeres que Dios ha usado para moldear, de una manera poderosa, mi vida y mi corazón. En especial aquellas que Él colocó a mi lado al principio mientras yo aprendía a encontrar la valentía para enfrentar mis temores. Están quienes llegaron a mi vida por un momento —breve, pero muy significativo— «para un momento tal como este». Hay algunas que fueron enviadas para una temporada. Y hay otras que son y siempre serán mis

amigas «para siempre». Están aquellas a quienes he conocido de manera personal e íntima, y otras a las que nunca conocí; algunas que incluso pueden haber vivido y muerto antes de que ni siquiera yo naciera, pero cuyos testimonios y sabias palabras me han retado, animado e inspirado.

Desearía poder mencionarlas aquí a todas (y una parte de mí quiere intentarlo desesperadamente), pero sé en mi corazón que sencillamente resulta imposible. ¡Son demasiadas! Y estoy segura de que, accidentalmente, excluiría a algunas. Solo puedo dar gracias a Dios cada vez que pienso en estas mujeres sorprendentes, orar para que Él las bendiga abundantemente más allá de todo lo que puedan imaginar o pedir, e intentar ser un tributo vivo, un fiel reflejo de todo lo que ellas me han enseñado y de Aquel hacia quien ellas me dirigieron.

Introducción

Ganas fuerza, coraje y confianza con cada experiencia en la que realmente te detienes a mirar al miedo a la cara... Debes hacer lo que piensas que eres incapaz de hacer.

Eleanor Roosevelt

El temor es algo que cada una de nosotras debe enfrentar. Nos afecta a todas, de diferentes maneras, en distintas épocas y en diversas etapas de nuestra vida. Llega de muchas formas y tamaños. Y se disfraza. Algunas veces es esa pequeña criatura insistente, mortificando en los rincones de nuestra mente, desmoronando nuestra paz poquito a poco. Otras, es un monstruo que invade nuestro pecho, colapsando nuestros pulmones, haciendo que nos sea imposible respirar. Y bloquea nuestra visión para que no podamos ver.

Lo cierto es que algunos de nuestros temores son un poco absurdos, quizá incluso ridículos, totalmente imaginarios. Otros son terriblemente reales. Algunos temores pueden ser mortales; literalmente, pueden costarnos la vida. O pueden

privarnos de emprender acciones que salvarían nuestra vida. Otros temores nos impiden vivir nuestra vida. Nos roban, en verdad, la capacidad de experimentar la vida y de disfrutarla. Algunos temores nos impiden llegar a ser las mujeres que anhelamos ser, las mujeres que estábamos destinadas a ser. Nos paralizan y no hacemos lo que realmente queremos, lo que realmente necesitamos hacer, como escribir un libro. Un libro acerca de cómo enfrentar el temor, por ejemplo.

Por más de veinte años he hablado en conferencias y retiros para mujeres, y muchas veces el tema ha sido el temor: cómo enfrentar nuestro temor, encontrar a Dios en medio del temor, escoger la fe en lugar del temor. El tema forma una parte muy grande de mi propia historia, de mi propio viaje espiritual. ¡Me emocioné cuando una editorial finalmente me pidió que escribiera sobre ello! Pero, después, con una fecha de entrega a la vista, de repente me di cuenta:

Tenía miedo a escribir este libro. (Sí, soy consciente de la ironía).

Es solo que se trata de un tema de vital importancia. Tenía miedo a no hacerle justicia. Tenía miedo a enfocarme demasiado en un aspecto del temor y no lo suficiente en otro. Es probable que sin querer haya pasado por alto algo realmente importante. Me temo (bueno, *lo sé*) que no es posible, en un solo libro, tratar, desde todos los ángulos, la totalidad de los aspectos del temor que cada mujer enfrenta, y no quiero que ninguna mujer que lea este libro se quede sin encontrar la ayuda que necesita.

Sé que, en este libro, necesito hablar más de mi propia historia de lo que he contado en ninguno de los que he escrito

hasta ahora, y eso también me asusta. Quiero que sepas que sé lo que es enfrentar el temor; en verdad, he vivido todo esto. No estoy tan solo predicando un puñado de temas piadosos comunes. No obstante, es difícil saber qué decir y cuánto. Tengo miedo a no hacerlo correctamente. Deseo ser auténtica y cercana. Pero ¿y si simplemente parezco paranoica y patética?

He tenido el privilegio de escribir unos cuantos libros. Siempre es una increíble bendición cada vez que oigo que Dios ha usado algo que he escrito para tocar el corazón o la vida de alguien. Al mismo tiempo, siempre habrá personas a quienes no les guste lo que escribo, personas que retuercen las cosas y las sacan de contexto, personas que me juzgan equivocadamente o me malentienden. En definitiva, sé que escribo para una audiencia de una sola Persona, y que el deseo de mi corazón es hacerlo todo en las fuerzas de Él, para su gloria y por su gracia. Amén. Él conoce mi corazón; Él sabe la verdad, y eso es lo que importa. Pero, sinceramente, algunos días tengo miedo de las palabras horribles que podría encontrar en mi correo electrónico o de alguna opinión en línea. Son días cuando me permito quedar atada tratando de anticipar cada posible crítica y evitarla al escribir cada frase tan perfectamente que resulte imposible encontrar una falta.

Después llega la lucha espiritual que el escribir un libro como este entraña. El temor es una de las más potentes armas de Satanás, una que parece especialmente eficaz contra las mujeres. ¿Al levantarme y hablar, no me estoy convirtiendo yo misma en un blanco? He visto lo que Satanás es capaz de hacer. ¿En verdad quiero arriesgarme a provocarlo? ¿No he tenido ya suficiente?

¿Ves a lo que me refiero? Todo este temor podría resultar paralizante. En verdad, durante un tiempo lo fue. Pero, según se acercaba la fecha de entrega, tuve que hacer algo; mucho, en realidad.

Tuve que enfrentar mis temores —cada uno de ellos— y vencerlos.

Tuve que practicar todo lo que Dios me ha estado enseñando a través de los años, mediante su Palabra, y a través del sabio consejo y ejemplo piadoso de mis hermanos y hermanas en Cristo. Se trata de las mismas cosas que quiero compartir contigo, de las que vamos a platicar en este libro.

Estoy segura de que ya conoces algunas de ellas; quizá (como yo) solo necesitas recordarlas. Otras probablemente sean nuevas. Incluso, otras quizá no sean para ti, sino para compartirlas con alguna amiga o miembro de tu familia, alguien a quien conozcas; alguna persona que esté enfrentando su propia batalla con el temor.

Como tú, y como yo.

Mira, ese es el asunto. La realidad es que, cuando se trata de enfrentar el temor, no importa lo que estamos sintiendo, no importan nuestras circunstancias, no importa lo que el enemigo nos diga, no estamos solas. Jamás estamos solas. Tenemos a nuestras hermanas. Y tenemos un Salvador fuerte y poderoso que nos ha dado esta preciosa promesa:

Nunca te dejaré;
jamás te abandonaré (He. 13:5).

La versión Amplified Bible (solo en inglés) lo expresa así:

Él [Dios] mismo ha dicho: ¡de ninguna manera te fallaré, *ni* te abandonaré *ni* te dejaré sin apoyo. ¡No [lo haré], no [lo haré], de ningún modo te dejaré sin ayuda *ni* te abandonaré *ni* [te] decepcionaré (no aflojaré mi mano que te sostiene)! [¡Te aseguro que no!].

Por tanto, en los días en que tus temores te parecen demasiados —cuando simplemente no puedes enfrentarlos—, desliza tu mano sobre la suya. Escóndete detrás de Él si quieres. O aún mejor, súbete a sus brazos y reclina tu cabeza sobre su pecho. Escucha el latido de su corazón. Deja que su perfecto amor eche fuera todo temor y te llene de su perfecta paz.

Déjame mostrarte cómo.

Mucho Miedo y yo

*No es necesario ser una habitación para
sentirse hechizado;
no es necesario ser una casa.
El cerebro tiene pasillos que superan
el límite del espacio físico.*

Emily Dickinson

He aprendido a decirle a la gente que tuve una infancia maravillosa. Y es verdad, como diría Obi-Wan, «desde cierto punto de vista». Me crié en una familia fabulosa, rodeada de unos padres amorosos, unos abuelos que me adoraban, tíos y tías, primos y hermanos que eran mis compañeros de juego y mis mejores amigos. Todos estábamos muy unidos. Incluso vivíamos en la misma casa grande, y, tiempo después, en casas separadas en la misma propiedad. Nos parecíamos mucho a los Waltons o los Ingalls de *La casa de la Pradera*, dos de los programas de televisión de más éxito de ese tiempo. Y, como los Waltons o los Ingalls, éramos una familia de fe.

Según mi álbum de bebé, mi primera palabra fue «Jesús». Piensa en cuántas veces tendría que haber oído su nombre los primeros meses de mi vida para que pasara así. En realidad, me resulta imposible recordar alguna época en que no lo haya conocido. Mi abuela solía contarme que me veía predicar a mis muñecas cuando tenía tres años.

Suena a una infancia dichosa, ¿verdad? En especial para mis dulces amigas que han sufrido los horrores del maltrato o el abandono y la negligencia. De adulta he aprendido a ser muy agradecida por mi familia. He aprendido a considerarme a mí misma bendecida de manera extraordinaria. He aprendido a enfocarme en los recuerdos felices de mi infancia y (consciente o inconscientemente) olvidar el resto.

Parece que todo sucedió hace muchísimo tiempo y está lejano, y de alguna manera desconectado de quién soy en la actualidad. El tiempo, la distancia y las experiencias de la vida nos dan perspectiva. Pero, si me hubieras preguntado sobre mi infancia cuando yo era adolescente o cerca de los veinte, te habría dicho que mi mayor recuerdo era el temor.

De niña, estaba llena de temor. Todo tipo de temores. Tenía miedo a la oscuridad. Tenía miedo a los grillos, a las ranas y a las arañas; parecía que me tropezaba con estos casi a diario. Los perros me aterraban por completo.

Yo sabía que no existían los monstruos, pero a veces podía sentir la presencia del mal. Sabía que el diablo y los demonios eran reales.

Como todos los niños, a pesar de cuán protectores sean sus padres, yo vi cosas que no debería haber visto en películas y en la televisión. Mis maestros, intentando cultivar mi amor

por la lectura, a veces me daban libros que eran demasiado avanzados para mí.

Muchos de mis temores me los guardaba para mí misma, escondidos en mi interior, donde me atormentaban en silencio. Otros no lograba esconderlos. Cuando un insecto rastrero se metía en casa, por ejemplo, o cuando visitábamos a amigos que tenían mascotas... o todas las ocasiones en que no conseguía dormir por la noche.

Mis padres intentaron ayudarme con todo lo que pudieron pensar. Me hablaban, me escuchaban, oraban conmigo. A veces llegaban en mi socorro. En otras ocasiones procuraban ser firmes, forzándome a enfrentar el temor de ese día con la esperanza de que eso me ayudaría a superarlo. En algunas oportunidades probaban razonando conmigo. A veces solo me abrazaban.

Incluso de niña sabía que mis temores eran absurdos e irracionales, pero eso no me hacía menos miedosa. Me hacía sentir avergonzada. Incluso en esas situaciones yo sabía que Dios me amaba, que Él me cuidaba y me protegía. Sabía que se suponía que debía confiar en Él y no tener miedo; pero, aun con todo, seguía teniendo miedo, y eso hacía que me avergonzara. Sabía que debía confiar en mis padres y obedecerlos, y quería hacerlo —en verdad quería—. Pero a menudo mi miedo se apoderaba de mí. Y, cuando lo hacía, me avergonzaba de la forma en que me comportaba.

Desesperadamente quería librarme del temor que me atormentaba. Pero no me soltaba. Y, de alguna manera extraña, yo no lo soltaba.

Simplemente empeoraba mientras crecía. Mientras más

aprendía sobre el mundo en que vivimos, más me daba cuenta de que es un lugar aterrador. Comencé a entender que mis padres no lo veían todo, no lo sabían todo ni eran todopoderosos. No podían protegerme de todo. Solo Dios podía hacerlo. Pero comencé a preguntarme si Él lo haría.

¡Vaya época!

No temeré, porque tú estás siempre conmigo y nunca me dejarás enfrentar mis peligros solo.

Thomas Merton

Yo tenía diez años cuando mi hermanita murió. Tenía solo tres meses de edad. Sucedió por el síndrome de muerte súbita del lactante, de modo que no tuvimos ninguna advertencia. Lo que yo sabía fue que ella estaba viva cuando yo me fui a la escuela esa mañana. No obstante, dos horas más tarde, la directora de la escuela entró a mi clase de quinto curso, conmocionada. Supe que algo malo pasaba —muy malo—, cuando ella dijo que mi padre había llegado para llevarme a casa.

En los días siguientes, con lo enloquecedor que debió de haber sido para ellos, mis padres modelaron para mí una fe extraordinaria. Aún puedo ver a mi padre sentado en la sala de estar, escuchando el *Mesías* de Haendel antes de salir para el funeral, corriéndole las lágrimas por el rostro, con las manos alzadas mientras declaraba: «Yo sé que mi Redentor vive...». Todavía puedo ver a mi madre al lado de la tumba, con lágrimas rodando por su rostro y su cabello ondeando al viento,

de pie, frente a nuestros amigos y familiares, hablando de la fidelidad de Dios, de su amor y confianza en Él.

Pero, por primera vez, estaba viendo verdadero sufrimiento —angustia, duelo y dolor— de cerca, y nunca más pude ver de nuevo la vida del mismo modo. Y nunca más pude ver de nuevo a Dios del mismo modo. Cuando sabes que a veces Él permite que bebés mueran, ¿cómo consigues sentirte segura? ¿Cómo puedes estar segura del próximo acontecimiento que probablemente Él permita que te ocurra a ti o a tu familia?

Cuando estaba en la secundaria, el motivo de mi temor había cambiado radicalmente. Había dado un enorme giro hacia adentro. En realidad, nunca me había sentido cómoda con los chicos y chicas de mi edad; yo era «diferente», y la verdad es que no encajaba entre ellos. Era torpe y poco atractiva. Me sentía extremadamente cohibida. Me volví horrorosamente tímida. Odiaba que me expusieran a ambientes nuevos y circunstancias no familiares, sin saber adónde ir, qué decir o qué hacer. Tenía mucho miedo a cometer errores, a que las cosas salieran mal o a fallar de alguna manera. Tenía miedo a situaciones embarazosas, a la humillación, al ridículo, al rechazo. No ayudaba el hecho de que en esa época nos habíamos mudado lejos del enclave amoroso de la familia extensa a distintas ciudades y estados, iglesias y escuelas.

Sentía que mi vida era una larga pesadilla. Cada día traía el panorama de alguna nueva tortura que yo estaba desesperada por evitar, llevándome a otro conflicto más con mis cariñosos y animadores, pero cada vez más frustrados, padres.

Recuerdo la ocasión en que visitamos una nueva biblioteca. ¡Al principio era el paraíso! Me encantaban los libros más que

ninguna otra cosa... leer era mi escape. Cuando entramos, yo me había fijado en un aviso colocado cerca de la puerta principal que anunciaba que los socios podían sacar hasta treinta libros de una vez. Así que pasé una hora en la sección de jóvenes adultos, seleccionando cincuenta o sesenta novelas que me parecían interesantes. Me llevó otros cuarenta y cinco minutos clasificar dolorosamente la montaña de libros, rebajándola hasta lo que yo esperaba fueran lo mejor de lo mejor —los treinta mejores—. Deliberaba entre los dos últimos cuando mi mamá apareció y anunció que era hora de irnos. Parecía un poco irritada, intentando reunir a mis otros hermanos, y me pidió que me adelantara y registrara los libros por mí misma. Lo único es que esa era nuestra primera visita y yo no tenía tarjeta de la biblioteca. Tendría que pedir una, lo cual significaba que tendría que hablar en voz alta con la bibliotecaria. En ese momento, francamente, pensé que mejor prefería morir.

No podía creer que mi madre me estuviera pidiendo tanta tarea. Ella sabía cómo me sentía. Intentando no montar una escena, solo moví la cabeza y pronuncié la palabra «no» con firmeza y repetidamente. Con más que una muestra de indignación en su voz, mi madre, agarrando a mi hermana de cinco años del brazo, insistió: «Christin, es sencillo. Ve al mostrador y di: “Por favor, ¿podría darme una tarjeta nueva?”».

Moví mi cabeza de nuevo, esta vez frenéticamente. «No... no puedo... no. Ve tú. ¡Por favor, por favor, por favor!». A estas alturas, yo ya estaba implorando.

Cuando ella rehusó hacerlo, perdí. «¡Muy bien! —dije—. ¡Los devolveré a su sitio!». Lo decía en serio. Prefería colocar de nuevo cada uno de los libros en la estantería antes que tener

que hablar con la bibliotecaria. Por alguna razón mi madre cedió ese día. Ella fue y consiguió mi tarjeta de la biblioteca.

Pero otro día la historia resultó diferente.

Cuando estaba en noveno grado comenzamos a asistir a una nueva iglesia, y mis padres pensaron que sería bueno para mí que me involucrara en el grupo de jóvenes de secundaria. Querían que, por lo menos, asistiera a la escuela dominical. Por supuesto que yo no quería ir, pero mis padres insistieron. Encima, ese grupo de jóvenes era tan grande que tenía que reunirse en otro lugar, a varias cuadras del edificio principal de la iglesia. Eso lo volvía mucho peor. Me hallaría por completo sola en ese campus, sola, sin nadie a quien conociera. Ese primer domingo discutimos todo el camino hasta llegar al lugar. Entonces, para mi horror, mis padres se detuvieron delante del edificio, me ordenaron salir del automóvil y se fueron. Me quedé allí, de pie en la acera, sollozando. Temblando con tanta fuerza que no conseguía respirar. No podía haber estado más aterrada por tener que entrar en un salón lleno de personas a las que no conocía e intentar entablar una conversación con ellas.



*Se necesita valentía para crecer y convertirte
en la persona que realmente eres.*

e. e. cummings



Por supuesto que no podía quedarme parada allí todo el día. En cualquier momento alguien más llegaría y me vería llorando. Lo único que podía hacer era secarme las lágrimas,

respirar hondo y entrar. Sin embargo, ese año, en parte por algunas de las experiencias que viví en aquel grupo de jóvenes, las cosas empezaron a cambiar.

Por ser una adolescente, comencé a cuestionarme todo aquello en lo que había creído siempre, retando todo lo que me habían enseñado. ¿Mi fe era realmente mía, o solo seguía una amada tradición familiar?

¿Creía de verdad en Jesús por mí misma? ¿Lo conocía? ¿Lo amaba? ¿Confiaba en Él? Y si lo hacía, ¿no debería querer conocerlo más? ¿Amarlo más? ¿Confiar más en Él?

Decidí que sí. Debía hacerlo. Lo haría.

Fue entonces cuando realmente empecé a buscar una relación con Jesús, a buscar a Dios por mí misma. Ahorré mi dinero, que ganaba por trabajar de niñera, para comprar una Biblia para jóvenes en lugar de mi Biblia para niños que tenía desde los cinco años. Me levantaba una hora antes cada día para prepararme una taza de café y leer mi Biblia y orar. Me dediqué a memorizar versículos que eran importantes para mí. Me encantaron en especial los Salmos. Descubrí que muchos de ellos hablaban sobre encontrar valor en tiempos de temor. Escuchaba música de alabanza y adoración mientras me preparaba para hacerle frente al día.

Y luego, durante el día, como el salmista, clamaba a Dios cada vez que tenía miedo.

Al principio no estaba segura de lo que ocurriría. No sabía qué esperar, si es que había algo que esperar. Pero, para mi asombro y admiración, descubrí que, cuando yo clamaba, Él me respondía. Él me consolaba. Él me fortalecía. Vez tras vez aprendí que podía confiar en Él; que incluso si Él permitiera

que sucedieran cosas difíciles o dolorosas, Él estaría conmigo, y que pasar por esas pruebas con Él era mucho mejor que enfrentarlas por mi cuenta. También llegué a la conclusión de que no solo tenía temores, tenía un espíritu de temor. Necesitaba ser liberada. Empecé a pedir a Dios que me librara y Él lo hizo. La diferencia fue como la noche y el día.

El perfecto amor echa fuera el temor (1 Jn. 4:18).

A la larga, eso fue lo que me pasó. Me enamoré de Jesús. Él ya vivía en mi corazón todo ese tiempo. Pero, cuando era niña, ni siquiera podía empezar a imaginar lo que esta relación significaría para mí ya siendo adulta. Ahora sí lo sabía, o estaba comenzando a comprenderlo. Algunas personas afirmarían que esto ocurrió cuando volví a dedicar mi vida a Cristo y que como adulta me comprometí a entregarle mi vida a Él.

La forma de superar la timidez es envolverte de tal manera en algo, que te olvides de tener miedo.

Lady Bird Johnson

En aquella época, mi abuela me dio dos libros que habían sido una gran ayuda para ella cuando entregó su corazón a Jesús: un devocional diario titulado *Manantiales en el desierto y Pies de ciervas en los lugares altos* de Hannah Hurnard. Me devoré los dos.

Si has leído *Pies de ciervas en los lugares altos*, recordarás que cuenta la historia de una joven llamada «Mucho

Miedo» que vive en el Valle de la Humillación donde Temor la atormenta continuamente. Mucho Miedo anhela escapar al Reino del Amor, pero está muy lejos, allá, en la cumbre de las montañas altas. Y Mucho Miedo es parapléjica. Un día, el Príncipe de los pastores, que vive en el Reino del Mismo Amor —y por cierto, es el Hijo del Rey—, invita a Mucho Miedo a un viaje que la llevará hasta allí. Le promete hacer sus pies como pies de ciervas para que pueda saltar por las alturas de las montañas, y dice que Él le enviará a dos compañeros para ayudarla a lo largo del camino. Mucho Miedo se queda atónita cuando descubre los nombres de quienes la acompañarán: Tristeza y Sufrimiento. Pero pronto descubre cuán útiles pueden ser, tan necesarios para alcanzar su sueño de llegar al Reino del Amor y recibir sus pies de cierva y su nuevo nombre.

Al instante conecté con el personaje de Mucho Miedo, como mi abuela sabía que lo haría. Me identifiqué con sus luchas, sus pruebas y tentaciones. Entonces, no tenía ni idea de lo mucho que mi viaje reflejaría el de ella. Cuán cerca llegaría a conocer a sus compañeros, Tristeza y Sufrimiento, o que un día, como Mucho Miedo, aprendería a llamarlos queridos amigos.

Poco a poco, día a día, Dios iba haciendo una obra nueva en mi corazón y en mi vida, transformándome de adentro hacia fuera. Cuanto más lo conocía, más lo amaba. Cuanto más lo amaba, más quería hablar de su amor con las personas que me rodeaban. Pero, para hacerlo, tenía que estar dispuesta a abrir mi boca y a hablar con ellas.

A las personas que me conocen ahora les cuesta trabajo

creer que alguna vez haya sido Mucho Miedo. Soy, después de todo, como afirma mi referencia biográfica oficial, «educadora consumada, autora y conferencista, y presentadora internacional de radio en emisoras locales». Viajo por todo el país hablando a miles de mujeres cada año. Cada día de mi vida llevo a cabo decenas de quehaceres que solían ser impensables para mí. Tareas que me hubieran aterrado. Ocupaciones que nunca me hubiera imaginado a mí misma con la suficiente valentía o atrevimiento para involucrarme en ellas.

Y todo es por Él.

Busqué al SEÑOR, y él me respondió;
me libró de todos mis temores (Sal. 34:4).

Ha sido un viaje sorprendente, lleno de altibajos, torceduras y reveses, paradas y arranques, retos y aventuras a lo largo de todo el camino. En ocasiones me he hallado bajo ataques feroces, cuando el enemigo de mi alma ha atisbado un área susceptible y se ha dejado venir con fuerza contra mí. De adulta, ha habido épocas en las que he tenido que pelear de nuevo contra el temor. He experimentado ataques de pánico y terrores nocturnos, y cosas similares. Pero han sido pocas veces y muy espaciadas entre sí.

Con toda sinceridad puedo asegurar que actualmente el temor ya no es un asunto dominante, un grave problema en mi vida. Tengo que enfrentarlo de vez en cuando, como todo el mundo. Pero he tenido más oportunidades de hacerlo que la mayoría de las personas. Imagino que eso es algo bueno. Y he aprendido innumerables cosas a lo largo del camino. Todavía sigo aprendiendo cada día.

Corre riesgos, comete errores. Así es como vas a crecer. El dolor nutre tu valentía. Tienes que fallar para aprender a ser valiente.

Mary Tyler Moore

Al mirar atrás, reflexionando en mi propio viaje espiritual, veo tres lecciones particularmente importantes que he aprendido y me gustaría comunicarte ahora mismo. Espero que estas tres enseñanzas sean de ayuda para ti.

1. Dios usó mi temor para acercarme a Él. Algunas de las más dulces, más profundas y más ricas experiencias que he tenido en mi relación con Él, las veces en que más poderosamente he sentido su presencia, cuando he oído su voz con más claridad, resultaron directamente del sufrimiento que soporté. La desesperación que sentía; la determinación de aguantar y de aferrarme a Él sirvieron solo para descubrir que era Él quien me había agarrado a mí.

2. Es posible ser libre del temor. Libre de su dominio. Liberada de su dominación y control. Yo misma lo he experimentado. He sido liberada. Sí, a veces todavía *siento* temor, a veces todavía *lucho* contra el temor, a veces todavía soy *tentada* a temer, pero no *vivo* en temor. Ya no más. Es difícil expresar con palabras la diferencia que esto supone.

3. Cuando ahora siento miedo, lo veo como una alerta, un indicador o una advertencia. Me ayuda a saber que algo no anda bien. Quizá me halle en algún tipo de peligro y nece-

sito estar en guardia, o tenga algunos asuntos del corazón en los que deba trabajar. Una vez más me lleva a los pies de Jesús.

Déjame compartir un ejemplo:

Sin ir más lejos, el año pasado me encontré emocional y espiritualmente en un lugar realmente oscuro. Me sentía como si hubiera estado allí durante un largo tiempo. Me di cuenta de que tenía miedo a no lograr salir de allí nunca. Más que sentir miedo, estaba aterrada. ¿Y si me quedaba atascada ahí para siempre? ¿Y si nunca pudiera ser libre? ¿Cómo conseguiría seguir viviendo así?

Esa era una clase completamente diferente de temor.

«*Pero Dios...*», como a una de mis queridas amigas le gusta decir.

Pero Dios, en su gran amor y tierna misericordia, susurró algunas de las mismas dulces palabras que desde el principio habló a mi corazón muchos años atrás. Me llevó a Habacuc 3:19, el versículo que inspiró *Pies de ciervas en los lugares altos*:

El SEÑOR omnipotente es mi fuerza;
da a mis pies la ligereza de una gacela
y me hace caminar por las alturas.

Es mi oración que Él te fortalezca y aliente tu corazón —como lo ha hecho con el mío— a medida que damos juntas los próximos pasos de nuestro viaje.

Estudio bíblico

Al final de cada capítulo encontrarás preguntas como estas que te ayudarán a reflexionar en los principios bíblicos que hemos discutido y aplicarlos a tu propia vida. Si quieres, puedes anotar tus respuestas en una libreta o cuaderno aparte.

1. ¿Como describirías tu propia infancia? ¿Eras miedosa? ¿A qué tipo de cosas tenías miedo?

2. ¿Cuán determinante piensas que es ahora mismo el temor en tu vida? ¿Con qué frecuencia luchas contra algún temor?

- De vez en cuando
- Bastante a menudo
- Constantemente
- Me paraliza

¿Parece que va mejorando o empeorando con el tiempo?

3. ¿Puedes pensar en alguna ocasión en que tus temores resultaron ser infundados, cuando tenías miedo, te preocupaste o angustiaste por algo que nunca llegó a ocurrir o resultó que carecía de importancia?

4. ¿Recuerdas alguna vez en que tus temores se cumplieron? ¿Fue tan malo como pensabas que sería? ¿No tanto? ¿Peor aún?

5. Lee el Salmo 34. Si quieres, puedes subrayar palabras y frases clave en tu Biblia o anotarlas en tu diario.

a) Según Salmo 34:1-3, ¿qué ha decidido hacer el salmista?

b) De acuerdo con los versículos 34:4-7, 15, 17-19, ¿de qué testifica el salmista, qué ha presenciado, qué ha experimentado, qué sabe con certeza?

c) ¿Puedes recordar algún momento en el pasado cuando Dios te ayudó a enfrentar tus temores o a vencerlos?

d) ¿Qué parte del testimonio del salmista habla más a tu corazón hoy? ¿Cómo te alienta?

6. Elige uno de los siguientes versículos, memorízalo y medita en él durante la semana:

Salmo 23

Salmo 46:1

Salmo 28:7

Salmo 34:4

Salmo 40:1-3

Salmo 71:14-18

7. Anota en tu diario cualquier otro pensamiento o reflexión.