

¿Te sientes estancado?

CONTENIDO

Causas del estancamiento

- Luchar con una conducta esclavizante por mucho tiempo.
- Querer mejorar en varios sentidos sin conseguirlo.
- Sentirse decrépito con la voluntad desactivada.
- Sentir que la vida se ha tornado un aburrimiento, no hay incentivos.
- No tener una visión clara para el futuro.

¿Qué debes hacer para salir del estancamiento?

- Debes admitir tu estancamiento.
- Debes presentar tu caso delante de Dios.
- Debes comenzar a tratar con el asunto de manera decidida.
- Debes reorganizar las opciones y recursos disponibles.
- Debes reactivar tu voluntad.

Este tema surge de un versículo de las Escrituras, sobre alguien que está en una de esas transiciones de vida en la que siente que no logra avanzar hacia donde ha fijado su meta final. Esto nos pasa a todos. Todos, en algún momento, sentimos que las cosas no avanzan... ¡Nos sentimos estancados!

San Pablo, hablando en primera persona, nos dice lo siguiente:
“No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino

lo que aborrezco.”

Romanos 7:15

¡Vaya expresión!

Es un estado y una situación en donde la persona no logra darse las respuestas que requiere por las vivencias experimentadas.

San Pablo dice:

“No entiendo lo que me pasa...”

Y presta especial atención a lo que no entiende:

“Pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco”.

Ésta es la expresión de una persona que tiene claramente definido lo que quiere, que sabe

bien cuál es su aspiración, su meta, su deseo, pero termina haciendo todo lo opuesto. Y con ella se está describiendo como alguien que se siente estancado en la vida.

En este caso en particular de San Pablo, se trata de un estancamiento espiritual, por el cual él se ve contrariado porque encuentra que hay fuerzas opositoras en sí mismo. San Pablo tiene clara su visión, tiene clara la definición de lo que quiere lograr, de lo que quiere ser, pero termina haciendo todo lo opuesto.

El estancamiento es un estado de inmovilidad, de detención o de paro, que produce grandes pérdidas. Cuando alguien dice que “está estancado” significa que no avanza, y que con sólo detenerse ya comenzó a experimentar pérdidas, ya muchas cosas comenzaron a revertirse en su vida... ¡Esto es lo que San Pablo nos está describiendo!

A partir de esta breve introducción trabajemos con esta interrogante: ¿Cuáles pueden ser las potenciales causas de

estancamiento en la vida de una persona? Hagamos un cuidadoso análisis al respecto.

Causas del estancamiento

Luchar con una conducta esclavizante por mucho tiempo

Las luchas interiores, como la que San Pablo está experimentando ya que más adelante en el pasaje la llama “*el pecado que mora en mí*”, pueden ser causa de estancamiento.

Hay personas que al llevar mucho tiempo luchando interiormente, acaban estancando sus vidas; son vidas que no avanzan, porque están bajo una conducta esclavizante que no les deja ser las personas que deben ser. Son personas a quienes una conducta esclavizante no les deja llegar a donde quieren y deben llegar. Y cuando esa lucha es por largo tiempo, acaba convirtiéndose en una lucha crónica que lleva, irremediablemente, a una vida estancada.

Hay una clara diferencia entre una

enfermedad y una enfermedad crónica, de igual manera la hay entre una dificultad financiera y una crisis financiera crónica. Cuando algo es crónico es porque ya ha rebasado los límites aceptables en términos de tiempo, y tiende a mantener un estatus permanente en nuestra vida. De ahí que, también hay una enorme diferencia entre las luchas internas del diario vivir y las luchas internas crónicas; éstas últimas, sin duda alguna, provocan mayor desgaste, y con ello la pérdida de fuerza, lo que lleva al estancamiento.

Entonces, cuando alguien está luchando con una conducta esclavizante por demasiado tiempo, definitivamente estanca su vida.

Querer mejorar en varios sentidos sin conseguirlo

Hay personas que quieren mejorar en lo laboral, en lo profesional, en lo familiar, y hasta en lo espiritual, pero no lo logran... En algunos de esos ámbitos la persona siente que no logra conseguirlo.

¿Por qué no? ¿Qué les sucede?

Hay personas que están frustradas espiritualmente; me dicen: “Yo no crezco. Tengo veinte años de caminar en la Fe y, básicamente, soy la persona con los mismos problemas, con las mismas imperfecciones.” Se sienten frustradas porque no logran mejorar en ese sentido.

Otras, miran su escenario en el aspecto material de la vida, y me dicen: “Yo no prospero. Yo veo cómo prosperan otras personas y yo siempre

estoy como estancado en una mala situación financiera; siempre estoy con problemas, siempre estoy con deudas, las cosas siempre se me arruinan y se me echan a perder.” Así es que, en cualquier sentido que se trate —sea relacional, familiar, espiritual—, o en cualquier emprendimiento, meta o plan que se pretenda alcanzar o mejorar, y no se logra conseguir al paso de los años, acabará produciendo un sentir de frustración, y con él esa terrible sensación de estancamiento de vida.

Y es que la vida, si es que tiene sentido, tiene que ir de avance en avance, de progreso en progreso, de victoria en victoria, a fin de alcanzar éxito, realización, plenitud.

Sentirse decrépito con la voluntad desactivada

¿Qué quiero decir con el uso de este término, *decrépito*? Cuando uno se siente viejo, cuando uno siente que las facultades están disminuidas, o cuando uno siente que la voluntad está desactivada, es

cuando uno llega a sentirse *decrépito*.

Pero, no nos engañemos, para sentirse *decrépito* uno no tiene, necesariamente, que estar viejo.

Conozco personas, entradas en muy buena edad, que de *decréritos* no tienen nada; son personas dinámicas, tienen una actitud juvenil, tienen una vitalidad física, tienen una lucidez mental increíble. Y también he visto gente, que en sus 30's y 40's años se les ve *decréritos*, se les ve *avejentados*; no tienen fuerzas para nada, no tienen voluntad para

nada... ¡Sus vidas están estancadas!

Sentir que la vida se ha tornado un aburrimiento, no hay incentivos

¡Cuántas personas me dicen con gran desilusión: “Yo no sé por qué estoy casado...” o “Yo no sé por qué tengo este trabajo, si a mí no me gusta lo que hago...”!

O se cuestionan: “¿Por qué escogí esta profesión o este oficio?”

Y es que la vida puede empezar bien y

terminar mal; o puede empezar bien y en el camino ir perdiendo los incentivos, los propósitos y las razones que provocaban dicha y satisfacción.

Uno se siente bien en la vida cuando todavía puede sentirse suficientemente entusiasmado con lo que uno hace, con los proyectos de vida; ¡eso es tener incentivos!

Cuando tu vida tiene sentido y propósito, entonces, aun cuando tienes desafíos, luchas e incluso ciertas limitaciones te sientes

bien, te sientes con ganas de vivir.

Pero si todo se ha tornado rutinario y hasta aburrido; o te levantas por la mañana y sientes que todo te pesa, que nada te entusiasma, ni te emociona, ni te conmueve, eso equivale a decir que estás estancado, que estás muerto en vida.

No tener una visión clara para el futuro

Cuando uno no sabe hacia dónde va, eso es un claro signo de estanca-miento.

Hace años ya, en la universidad estábamos estudiando un pesado curso de planeación estratégica. Todos éramos ejecutivos en distintos ámbitos. Uno de los maestros, hablando de visión, la conceptualizaba así: Tener visión, es hacerse escenarios futuros.

Eso significa que, respecto al futuro, debes preguntarte: ¿Cómo me veo dentro de cinco años? ¿Qué me veo haciendo dentro de diez años?... Eso es hacerse escenarios futuros.

Pero hacerse escenarios futuros no es hacerse ilusiones,

sino tener verdaderamente una visión que está enraizada con verdaderas convicciones.

La persona que carece de una visión clara para el futuro está estancada; y el estancamiento sólo es el pasadizo que la llevará a un estado perpetuo de infelicidad, de total carencia de sentido y propósito de vida .

¿Qué hacer para salir del estancamiento?

Todos los seres humanos tenemos etapas de estancamiento; y tenemos que aprender a discernir con qué pueden ser vinculantes, para saber definir cómo hemos de responder para lograr salir de tal situación.

San Pablo nos da la pauta: **“No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco”**.

Romanos 7:15

En esa frase *“lo que quiero”* están nuestros sueños, anhelos, y metas de vida; todos estamos en pos de algo, todos *“queremos”* lograr

algo. Sin embargo —nos advierte San Pablo—, no logramos hacer lo que queremos, sino, más bien, lo que aborrecemos... ¡Terrible sensación! Una forma de calificar esa aterradora sensación es: estancamiento.

De ahí que, si tú te sientes estancado en la vida, debes preguntarte: ¿Qué puedo hacer para salir de esta condición? Pues bien, ¡atiende estos consejos!

Debes admitir tu estancamiento

Porque sin ello, no hay posibilidades.

Hay quienes están en una etapa de estancamiento, y en lugar de analizar su situación, quieren más bien vacacionar, divertirse, entretenerse. Dicen: “No sé, en esta etapa me siento sin propósito; siento que mi vida ha caído en una rutina, necesito distraerme, divertirme...” Pero no, lo que necesitan es reflexión.

Yo no estoy contra que nadie se divierta y tome vacaciones. Todos los humanos necesitamos de eso, pero cuando tu estas estancado, yo no creo que son vacaciones lo que tú necesitas.

Si tu estás estancado, yo no creo que lo que necesitas es ver una película o salir de paseo por ahí con tus amigos, para relajarte y para volver a sentirte bien. Si tú estás estancado, lo primero que tienes que hacer es admitir tu verdadera condición, y más bien preguntarte: “¿Y por qué estoy estancado?” Admitir que estás estancado es el primer paso, para luego buscar sintomatología y encontrar causas de porqué estás allí.

Debes presentar tu caso delante de Dios

Cuando te hablo de buscar de Dios, no te estoy hablando de buscarlo a través de la religión, sino, de buscarlo adentro tuyo. Me refiero a que vayas a ese rincón especial de tu casa —el rinconcito donde sueles escaparte a leer o meditar—, y hables con Dios. ¡Sí, háblale! Dile: “Dios, no sé qué me pasa, pero me siento estancado...” Él te escuchará, Él te responderá.

El Dios de la Biblia es un Dios que quiere hablarte. El Dios que te diseñó, que te conoce, te hablará.

El salmista bíblico, David, dice:
“Mi embrión vieron tus ojos, y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas que luego fueron formadas sin faltar una de ellas.”
Salmos 139:16 (RV60)

Esto significa que Dios tiene el manual personal para tu vida, para tu historia, para todo lo tuyo. Entonces, ¿por qué no consultarlo a Él?

Dios te contestará. Quizá te diga:
“Tú tienes estas malas actitudes de vida, y te están llevando al estancamiento”.

Debes comenzar a tratar con el asunto de manera decidida.

Si quieres comenzar a tratar con el estancamiento en tu vida, debes hacerlo de manera decidida. O sea, no puede estar de paseo o diversión cuando tu vida está estancada. El día que se va, no vuelve; y lo que se te está yendo con el estancamiento, quizá no son días, ni siquiera semanas, sino, los últimos años de tu vida.

Si en tu vida estás, prácticamente,

alcanzando cero, es que estás estancado. Quizá, con mucho esfuerzo, sólo estás tratando de mantener la situación, tratando mantener el estatus quo; pero, realmente, estás estancado.

Cuando uno se estanca, comienzan a aparecer las malas tendencias, las malas costumbres, los malos deseos, las escapadas ilícitas, etc., porque el estancamiento, por lo general, es vinculante con el pecado. Y si te quedas de brazos cruzados, vas a terminar haciendo que pasen cosas “interesantes” pero en el contexto de la pecami-

nosidad. Por ello es urgente tratarlo de manera decidida.

Debes reorganizar las opciones y recursos disponibles

Debes sentarte con lápiz y una hoja en blanco, y preguntarte: “¿Qué opciones tengo para salir de este estancamiento?”

Todos tenemos opciones, pero hay que escudriñarlas en nuestra mente, para luego reorganizarlas.

Quizás encuentres que le estás dando tus fuerzas a algo que no es tu mejor opción, sino, simplemente, algo con lo que te has encariñado, algo que has estado manteniendo en tu vida pero que no te va a llevar a ningún lado, que no te va a generar ningún producto real.

Necesitas reorganizar tus opciones, y decir: “A esto le he estado dando el lugar número uno en mi vida y lo voy a pasar al lugar número nueve, porque esto no me trae réditos, esto no me trae frutos.”

Necesitas también reorganizar recursos. Puede ser que te encuentres malgastando tu tiempo, o desperdiciando tus recursos financieros. ¡Corrige lo que está mal organizado!

Debes reactivar tu voluntad

Esto es, decidir luchar, decidir levantarte.

No hay nadie que no pueda reactivar su voluntad. Estoy pensando en el caso de Caín, luego de presentar una pobre ofrenda al Señor.

Caín está muy mal, se siente fracasado. Presentó una ofrenda a Dios y no le fue tan bien como él pensaba. Dios le dice: “Levanta tu frente, haz el bien, haz lo correcto. El pecado está a las puertas, pero tú puedes señorearte de él, tú puedes dominarlo.”

¿De qué le está hablando Dios a Caín? Le está diciendo que puede reactivar su voluntad decaída, que

puede luchar, que puede volver a intentarlo, que puede seguir adelante... Pero si no reactiva su voluntad, si no decide luchar, si no decide levantarse de ese decaimiento, el pecado va a ser su opción final. Y así termino siendo, terminó matando a su hermano Abel.

Otros títulos de la serie REALIDADES,
de la autoría de **RENÉ PEÑALBA:**

- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *Aprovecha al máximo tus oportunidades*
- *Cansado de tus errores*
- *¿Carácter u obstinación?*
- *Claves para llevarse bien con los demás*
- *¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- *¿Cómo recibir el consuelo divino?*

- *Cómo superar un estado de frustración*
- *Cuando las cosas ayudan a bien*
- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *La batalla de la indecisión*
- *La cruda verdad del pecado*
- *¡Mis finanzas son un desastre!*
- *¿Persistir o renunciar?*
- *¿Por qué un hijo crece resentido?*
- *Proveer para los tuyos*
- *Reacciones de fatiga emocional*
- *Tratando con las imperfecciones*
- *Los efectos de la soledad*
- *Para que te vaya bien*
- *Cómo administrar las decisiones*
- *Las alianzas saludables*
- *Cuando pesan los remordimientos*
- *Cómo enfrentar tus temores*
- *Ante lo inexplicable*
- *Cómo se restaura una relación herida*
- *Las explosiones de la ira*

CCI Publicaciones

Tegucigalpa, Honduras

(504) 2235-5968

www.ccipublicaciones.org