

# Humanizando el estrés

## DESDE LA BIBLIA



Si nos acercamos a las rampas de un crucero o a las puertas de salida de un aeropuerto y preguntamos a quienes regresan de sus vacaciones «¿qué tal les ha ido?», muchos coincidirán en opinar que bien, pero que les han resultado cortas. Todos hubieran deseado alargar el tiempo de separación con la vida del trabajo y de las preocupaciones cotidianas. Pero, al mismo tiempo, al concluir las vacaciones, muchos sentimos la necesidad de «descansar» antes de retomar la vida habitual.

No es lo mismo descansar que ir de vacaciones. Hemos identificado el verano con las vacaciones, pero no necesariamente con el descanso. Es evidente que las vacaciones sirven de alivio por la «desconexión» y por alejar las preocupaciones de cada día, pero todos intuimos que el descanso real es algo más profundo, algo que toca la raíz de nuestra existencia. Os propongo ojear la Biblia para ver si encontramos algún acercamiento interesante sobre esta necesidad humana. Voy a recorrer los textos para no abrumar con detalles, pero con la intención de que la «melodía» del mensaje divino quede clara.

### EL DESCANSO «ORIGINAL» Y EL PESO DEL PECADO

Ya desde la primera página del libro del Génesis encontramos que Dios «descansó» el séptimo día de toda la tarea de la creación. Con esta noticia, el descanso sabático resulta sacralizado desde el origen del cosmos. Sin embargo, este relato tiene el peligro de hacernos pensar que el descanso fuera algo reservado exclusivamente a la divinidad, mientras que al hombre y a la mujer les tocara la parte ingrata: el duro trabajo de cuidar de la tierra y de dar a luz con dolor.

Para entender la revolución que supuso el Génesis, conviene mirar los mitos sumerios que formaban la cosmovisión de la época. La fe monoteísta produjo una ruptura cultural absoluta. Veamos, por ejemplo, el poema *Enuma Elish*, que contiene la base mitológica de la creación sumeria. En él se narra que los dioses jóvenes armaban mucho ruido en el cielo durante la noche y el gran dios Apsu no podía descansar en paz. Enfadado, los castigó con trabajos forados: tenían que construirle un palacio para que, cansados por la faena, le dejaran dormir. Los jóvenes se rebelaron y acabaron matándolo,

pero tras la muerte de Apsu nada mejoró en el Olimpo. Finalmente, el héroe Marduk decidió crear la humanidad con un único fin: liberar del trabajo a los dioses menores. Así, los hombres fueron creados para trabajar y construir «el santuario» para disfrute de los dioses.

Es fácil descubrir el cambio de mentalidad que suponen las páginas bíblicas. En la Biblia, el ser humano no ha sido creado para aliviar del trabajo a Dios, sino para ser administrador de la obra que Dios ya había realizado. Dios entregó su creación al hombre y a la mujer para que pusieran nombre a todo y, mientras se alimentaban de los bienes del paraíso, pudieran finalmente participar y disfrutar del sábado divino. El descanso, por tanto, es un don compartido, no una carga delegada.

Pero apareció el pecado. El proyecto original de Dios se volatilizó. El pecado lo estropeó todo: el ser humano fue expulsado del paraíso y condenado a una vida de fatiga. Más aún, la narración del pecado «original» no acaba con la famosa manzana, sino con la muerte de la fraternidad en el episodio de Caín y Abel. Esa fue la ruptura definitiva del sueño de Dios. La realidad humana, desde entonces, mezcla el «sueño» de Dios con la destrucción de este por el pecado. Nuestra realidad no es blanca o negra; es una mezcla de bien y de mal, del don de Dios y de su ruptura. Pero el don original de Dios no fue creado para desaparecer: Dios volverá a proponerlo como una promesa futura que exige nuestra colaboración. Todo don de Dios sucede, por así decirlo, «a la segunda»: los mandamientos se escribieron dos veces, la antigua alianza dio paso a la nueva, y el don mayor de Cristo pasó por la muerte para vivir resucitado.

#### LA HISTORIA DEL PUEBLO: DE LA ESCLAVITUD AL DESCANSO PROMETIDO

Superada la etapa de los mitos iniciales, comienza la historia de un pueblo llamado a ser «bendición para todos» (Gen 12). Con Abraham y los patriarcas se inicia un camino orientado a restablecer el sueño de Dios: una humanidad hermanada que vuelva a disfrutar del descanso original. Dios pide la colaboración de la humanidad para alcanzar esta promesa. El pueblo debe fiarse de un Dios que le proporcionará una tierra desconocida pero que «mana leche y miel» (una expresión que aparece más de 50 veces en el Pentateuco). Dios, como buen pastor, guía a los suyos por «verdes praderas a fuentes tranquilas» (Salmo 23).

Sin embargo, de nuevo aparecen el cansancio, la prisa y la impaciencia. En el desierto, el pueblo se rebela contra su Dios. Esta libertad humana obliga a Dios a

**Buscamos desesperadamente evadirnos en los viajes, pero el verdadero descanso exige reconciliarse con el ritmo del día a día.**



cambiar sus planes. Los textos confiesan que Dios juró: «No entrarán en mi descanso» (Núm 14, 30; Sal 95, 11).

Efectivamente, la generación que salió de Egipto no llegó a la tierra prometida con Josué, sino que murió en el camino.

Con todo, Dios no desiste. Insiste en habitar en medio de su pueblo y escoge Jerusalén como morada: «Este es mi descanso para siempre; aquí habitaré porque la quiero» (Sal 132). La rebelión en Meribá impidió la entrada inmediata,

pero Dios mantiene la oferta. Con el tiempo, la ley del sábado se convirtió en el signo visible de esta decisión divina. Los profetas repitieron que el descanso futuro estaba reservado para quienes cumplieran con la justicia. Este descanso no era solo para las élites; era un regalo





para toda la creación: para la tierra, para los siervos, los extranjeros y hasta los animales (Ex 20, 8-11). El descanso recordaba la liberación de Egipto y se convertía en la meta universal.

### JESÚS Y LA HUMANIZACIÓN DE LA LEY

En el Nuevo Testamento, no encontramos una narración historiográfica lineal, pero sí palabras de Jesús que invitan a la medida. Lo más significativo son sus afirmaciones sobre el sábado. Jesús trata de evitar la esclerosis de una ley que se había vuelto asfixiante. Él antepone las necesidades de las personas: «Hipócritas, ¿quién de vosotros no suelta en sábado al buey del pesebre para llevarlo a beber? Pues a esta hija de Abraham, ¿no había que soltarle las ataduras en sábado?» (Lc 13, 15-16).

Para Jesús, el descanso sabático es un regalo para el bienestar humano, no una estructura que esclaviza. En la jerarquía de valores de Jesús, la misericordia y la vida tienen prioridad absoluta sobre las interpretaciones legales estrictas. Al declararse «Señor del sábado», Jesús recalca que este día existe para el beneficio y la renovación del ser humano, no para ser una carga pesada impuesta por formalismos.

Resulta conmovedora su invitación a los apóstoles tras su primera misión: «Venid vosotros aparte, a un lugar solitario, y descansad un poco» (Mc 6, 31). Aunque el plan se vio interrumpido por la multitud, el gesto muestra que Jesús entiende y valida el cansancio físico y mental de quienes trabajan por el Reino. No les exige un activismo frenético, sino que busca espacios de recuperación.

### EL ARGUMENTO DE LA CARTA A LOS HEBREOS

La Carta a los Hebreos introduce una reflexión profunda que nos implica directamente. Relacionando el libro de los Números (caps. 13-14) con el Salmo 95, llega a una conclusión fascinante: el juramento de Dios contra la generación rebelde del desierto se cumplió en su momento, pues aquellos no entraron en la tierra prometida. Sin embargo, siglos después, David vuelve a mencionar el juramento en los Salmos: «Ojalá no endurezáis hoy vuestro corazón...».

Ese «hoy» es la clave. Si el descanso hubiera sido simplemente la conquista geográfica de la tierra con Josué, David no hablaría de «otro día» tanto tiempo después. Esto significa que todavía queda un descanso para el pueblo de Dios. Por eso, el autor de Hebreos nos anima: «Mientras está en pie la promesa de entrar en su descanso, seamos cautos, para que ninguno de vosotros resulte que queda rezagado» (Heb 4, 1).

Este descanso no es solo una herencia del pasado, sino una realidad abierta hoy. Se nos ofrece un espacio de paz que trasciende lo físico. El texto nos advierte contra la incredulidad y la dureza de corazón que nos impide aceptar el alivio que Dios nos ofrece. «Somos compañeros del Mesías», dice la carta, y como tales, estamos llamados a entrar en ese reposo que sigue al trabajo bien hecho, tal como Dios descansó tras la creación.

### UN DESCANSO PARA EL «MÁS ACÁ»

Resulta curioso que, al pensar en el descanso desde la fe, solemos acudir inmediatamente al concepto de «descanso eterno» o al «descanse en paz» de los cementerios. Sin embargo, en la Biblia, el descanso no es

exclusivo del más allá, sino del más acá. Es una realidad que debemos construir activamente con la ayuda de Dios.

Ese nuevo «pueblo elegido» que ha comenzado en Jesucristo debe ser un pueblo de hermanos para poder confesarse, al mismo tiempo, un pueblo de hijos. El pecado sigue intentando romper el sueño de Dios, pero no es más poderoso que su designio. El estrés, la ansiedad y el agotamiento que caracterizan nuestra época son, en gran medida, fruto de haber olvidado que no somos esclavos de la producción (como en los mitos sumerios), sino hijos invitados al banquete del reposo divino.

Cuando Jesús dice: «Acudid a mí los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré» (Mt 11, 28), no está haciendo una promesa para después de la muerte. Está ofreciendo un yugo que es llevadero y una carga que es ligera para el presente. La humildad y la sencillez de corazón son las herramientas que Jesús propone para combatir el agobio. Al dar gracias al Padre por revelar estas cosas a los pequeños y sencillos, Jesús nos indica que la clave del descanso no está en el éxito externo, sino en la confianza interna.

**El estrés nace de creer**  
**que el mundo descansa**  
**sobre nuestros hombros,**  
**cuando en realidad**  
**descansa en las manos de Dios.**

**CONCLUSIÓN: EL PROYECTO DE DIOS SIGUE EN PIE**

Humanizar el estrés desde la Biblia significa reconocer que el descanso es un derecho sagrado y una necesidad antropológica que Dios mismo validó. No somos máquinas; somos seres creados para la relación y el disfrute de la obra de Dios. El «sábado» no es solo un día de la semana, sino una actitud vital de confianza frente a la tiranía de lo urgente.

Sigamos pidiendo «hágase tu voluntad», sabiendo que su voluntad no es nuestra extenuación, sino que participemos de su paz. El descanso es la meta para todos: para la tierra que necesita regenerarse, para el trabajador que necesita aire y para el espíritu que necesita encontrarse con su Creador. En un mundo que nos empuja a no parar nunca, la Biblia nos regala la libertad de detenernos y recordar que el mundo no descansa sobre nuestros hombros, sino en las manos de Dios.

Fotografías: Unsplash (Peyman Shojaei, Metin Ozer).



TXEMA ÁBREGO, SJ  
Bibliста