



¿Por qué a mí? I - En busca de respuestas

Introducción

Un saludo muy cordial a todos los que nos escuchan el día de hoy en este, su programa; muchas gracias por permitirnos entrar a sus hogares y darnos la oportunidad, una vez más, de compartir con ustedes este programa, preparado con pasión y con el deseo de que sea de gran ayuda para ustedes.

¿Por qué a mí? Muchas personas se hacen esta pregunta, seguramente tú, en alguna ocasión, también te la has hecho.

En una ocasión, platicué con una joven que había sufrido un abuso serio de agresión física y sexual de parte de su padre, quien jamás había tenido una reacción así con su hija; la muchacha sufrió tal impacto que su corazón se sentía como anestesiado, no sabía cómo reaccionar, cómo enfrentar lo que estaban viendo sus ojos y oyendo sus oídos; lo que estaba viviendo era algo muy terrible y desgarrador.

Gracias a Dios la agresión sexual se detuvo; si hubo golpes e intento de abuso sexual, pero no llegó hasta las últimas consecuencias, aunque no deja de ser una agresión sexual y de tener secuelas posteriores. Platicando con ella, comentó que siempre se hacía esa pregunta “¿por qué a mí?”.

Muchas personas, al igual que ella, han sufrido algo; la pérdida de un ser querido, de un trabajo que por muchos años proveyó económicamente, de un matrimonio, de un hijo, un accidente terrible, situaciones emocionales insoportables, etc., y se hacen la misma pregunta.

Cuando escuchamos esta pregunta nos sentimos incapaces de darle respuesta, porque brota del mismo ser; es un grito de angustia que se ahoga con los ruidos mundanales, con la vergüenza que sufre el alma en silencio.

Y cuando a esto se asocia la insistente y persistente ansiedad que se genera después de un estrés agudo, o sea, de un evento que impactó profundamente la vida emocional de la persona, ésta siente que no puede sobrellevarlo y sus sentimientos se convierten en mandamases y verdugos

implacables que dictan la conducta, bajo la presión y esclavitud de un pasado doloroso. La persona vive en tal estado de agonía y desasosiego que bien podríamos llamarlo ‘muerte’ o ‘anestesia emocional’.

Una pregunta sin respuesta

Muchas personas caminan hoy por las calles de todo el mundo llevando sufrimientos y penas pero sin comprender por qué vinieron a sus vidas.



Cuando viene la ansiedad y el desasosiego interno después de sufrir y no saber manejar uno mismo la situación o no haber buscado ayuda a tiempo; después de sufrir en silencio aquel drama que viviste o que estás viviendo diariamente

y que está destruyendo tu felicidad, emociones y esperanza; se pierden las expectativas, no tienes futuro aparentemente y te preguntas ¿por qué a mí?

No hay una respuesta adecuada que yo pueda darte en este momento; es una pregunta muy justa y muy real que muchas personas nos hacemos. ¿Por qué me tocó a mí vivir esto? ¿Por qué a mí me tocó la muerte de mi esposo mientras otras tienen a sus esposos vivos? ¿Por qué me tocó este hijo con problemas de alcoholismo o drogadicción? ¿Por qué a mí me tocó este esposo alcohólico y golpeador? ¿Por qué me tocó a mí ser abusada o abusado? ¿Por qué me hicieron esto a mí?

Quiero decir con humildad a todos aquellos que llevan dentro esta pregunta, que un buen comienzo para responderla es entendiendo que no eres el único que sufre. La inmensa mayoría de los seres humanos en este planeta han sufrido catástrofes, sean naturales, de carácter familiar o económico. Algunas, por su propia voluntad, por la ayuda recibida o porque la buscaron en el momento apropiado, han superado esa crisis; otros no han intentado resolverla y otros aún la sufren.

Cuando sufrimos un evento inesperado en el que hay dolor, sorpresa o trauma muy fuertes, muchos

se sienten sin ayuda. Una de las grandes vergüenzas de nuestra época es que no sabemos ayudarnos unos a otros para desarraigar de nuestras almas los problemas, con la ayuda de otras personas.

Al contrario, muchísimos niños sufren heridas directas causadas por la violencia intrafamiliar; van al hospital golpeados o quemados; otros son expuestos a la pérdida de sus hogares, de sus padres, a peligros que les traen mucho miedo; otros sufren mala nutrición, enfermedades, explotación, abuso o negligencia al no brindarles lo que necesitan.

Millones y millones de niños están siendo criados en esa atmósfera de descuido, dolor y necesidad; no se sienten aceptados y amados como para restaurar sus esperanzas y sus sueños.

Aquellos quienes hemos tenido la oportunidad de trabajar con personas que sufren, nos damos cuenta que surgen ciertos sentimientos, pues la persona que ha sido herida pierde la confianza y nos enfrentamos con problemas que van más allá de nuestra capacidad de ayudar.

Algunos de los sentimientos que surgen son: la culpabilidad, el miedo, la pérdida de confianza y de estima propia, no sentirse dignas de ser personas, de ser amadas o ayudadas y se distorsionan las ideas de sí mismos. Pero aquellos quienes han sufrido pueden ayudar a otros que están sufriendo a vencer.

Desgraciadamente, nuestra sociedad se vuelve cada vez más egoísta e insensible hacia las necesidades del prójimo, ciegos voluntariamente para no ver aquella persona sufrir una desgracia o el efecto sorpresa y doloroso de una mala noticia; finge no darse cuenta, no querer enterarse.

No escondas tus sentimientos

Cuando platicaba con aquella joven que fue abusada de pronto por su padre, mi respuesta inmediata fue: “tienes que enfrentar esos sentimientos, no los ocultes, no trates de sepultarlos ni apagarlos”.

Mucha gente trata de apagar sus sentimientos. Algunos recurren al alcohol, otros a las drogas, o se quitan la vida en un momento de desesperación, hay intentos de homicidio o, simplemente, se abandonan a la ‘buena suerte’, como dicen algunos; como un barco que va sin timón, sin dirección alguna, arrastrado por las olas del mar, quien sabe hacia donde.

Así muchas vidas hoy transitan en esta vida difícil de vivir, azarosa, cansada y agitada; agrégale a eso los sentimientos de culpa, de vergüenza, de dolor, de impotencia, de no servir, de no sentirse útiles después de vivir una situación dolorosa. Por eso es importante expresar tus sentimientos, ¡no los ocultes!

Y nosotros tratemos de entenderlos, de interpretar sus experiencias y traumas, de proveerles ayuda con intervenciones claras de consejería, de cuidados y de amor. Pero no debe ser cualquier clase de amor, tiene que ser ese amor sufrido, que soporta, que nunca deja de ser, que todo perdona y no guarda rencor, que está dispuesto a darse por los demás sin esperar



nada a cambio, ni recompensa sino sólo la satisfacción de haber hecho lo correcto.

No hay nada más correcto y justo que podamos hacer, que ayudar a nuestro prójimo cuando está en necesidad; el que cierra su corazón contra su hermano en momentos de necesidad o el que teniendo con qué ayudar a su prójimo no lo hace, es culpable ante los hombres. Cualquier persona con clara conciencia diría: “No es justo que teniendo tú cómo ayudar a otro, no lo hagas.”

¡Cuánto más culpable no será ante el tribunal celestial, donde Dios es el Juez Justo! Él nos ha dado una ley y unas normas de conducta que deben regular nuestras vidas, a través de las Escrituras; y para saber lo que es bueno y lo que es malo, nos ha dado una conciencia, una razón para saber hacer juicios críticos correctos. Sin embargo, muchas veces cerramos nuestro corazón y no estamos dispuestos a ayudar a tanta gente que sufre.

Mucha gente necesita ese soporte, ese sustento y ese cuidado personal; muchos individuos, familias o comunidades enteras sufren por falta de cuidado personal, de consejería, de ayudar por medio de escuchar. Escuchar es un elemento poderosísimo para poder ayudar a la gente que sufre.

En aquella ocasión que yo escuchaba a esa mujer que se dolía con todo su corazón porque la imagen de su padre, a quien ella honraba, amaba y respetaba, se destruyó en un instante cuando se

convirtió en un monstruo y trató de abusar de ella, comentó que se sentía con un gran vacío, pues había perdido algo muy estimado; sus sentimientos surgieron y tan sólo el hecho de escucharla fue de gran alivio para ella, sólo el saber que alguien se interesaba por su problema.

Es tan importante para ti, que atraviesas por problemas, saber que alguien puede ayudarte y escucharte desinteresadamente, sin buscar tu dinero, tu favor, algo a cambio o alguna recompensa, sino solamente la satisfacción de hacer el bien, de hacer lo que es justo, de poder extender los brazos hacia alguna persona que está deambulando, quizá perdiendo la razón por tanto sufrimiento que lleva su alma.

El sentimiento de pérdida

Yo te pregunto hoy, ¿verdad que tú has sufrido alguna vez de algo en la vida? ¿Verdad que en esos momentos de sufrimiento necesitamos de alguien que nos escuche y nos comprenda? ¿Verdad que necesitamos hablar? El silencio es un enemigo mortal de aquellos que quieren sanar las heridas que llevan dentro.

Cuando sufrimos algún tipo de pérdida o cuando perdemos las esperanzas que teníamos, nos preguntamos a nosotros mismos, ¿por qué a mí? Quizá escogiste la pareja equivocada, te equivocaste al elegir con quien compartir tu vida en matrimonio o quizá pensabas que tu pareja realmente te amaba; pero en el momento en que se requería el compromiso, el trabajo, el amor y la protección que debió darte no te la dio, y entonces te preguntas ¿por qué?



Esos sentimientos se van acumulando y van creando un sentimiento de pérdida, se va guardando un silencio que intenta apagar y ahogar ese clamor profundo de un alma que sufre, de un

corazón dolorido, de ese ser psicológico interno que llamamos 'yo', nosotros mismos; que tiene que ver con la parte interior del ser humano que ha sido herida y lastimada, porque en aquello en lo cual creyó no obtuvo lo que esperó.

Ese sentimiento de pérdida lo sufrimos muchísimas personas en la vida, a veces temporalmente, a veces permanentemente. Cuando se pierde a un ser querido se envuelven los aspectos de nuestra vida entera; tanto emocionales y espirituales como físicos de

nuestra vida.

¿Por qué sufro? ¿Por qué perdí esa esperanza que tenía en el negocio? ¿Por qué perdí esa confianza en mi padre o en aquel líder espiritual, el cual me decía y me señalaba el camino a seguir y de pronto hizo lo que él mismo condenaba?

Esta confusión surge en las personas; sentir que poseían algo en que confiar, una aceptación y confianza y de pronto perder todo eso. Empiezan a surgir entonces sentimientos de pérdida, estado de luto y tristeza; esa tristeza, cuando se convierte en nuestra peor compañera, no sabemos ni siquiera cómo sobrellevarla y tratamos de apagarla pero vuelve a surgir, vuelve a latir la herida dentro de nosotros y sentimos el latido de esa herida que no se puede curar a pesar de que hemos tratado.

Lo primero que quisiera decirte el día de hoy si tú has sufrido y estás en una etapa de estrés o sufrimiento, es que necesitas hablar, necesitas buscar la ayuda de un consejero profesional que realmente no busque nada de ti, ni te vea como un objeto, sino que busque hacerte el bien. De esas personas, lo digo con dolor, hay muy pocas y son escasas, pero son de mucha ayuda.

Lo más importante es que no guardes silencio, tienes que hablar sobre tu problema. Muchas personas que sufren abuso sexual se sienten avergonzadas, además del trauma que les queda; algunas han puesto la queja en las dependencias de gobierno o han visitado al psicólogo asalariado, pero los tratan como si fueran un número más en sus listas de pacientes, no tiene empatía, no lloran con el que llora, no desean restaurar lo que ha sufrido.

Abriendo la fosa del dolor

Cuantos de nuestros hermanos hispanos en todo el continente americano se han topado con gente fría y calculadora que no da respuesta a esa pregunta que surge del alma cuando sufrimos. Sin embargo, el propósito de este programa es buscar hacer el bien sin esperar a quien, por cuanto hemos recibido mucho de Dios y de la vida; hemos aprendido mucho a través de experiencias, nos hemos preparado y Dios ha preparado nuestro corazón para poder tener la empatía y sensibilidad al ayudar a otros.

Pero no solamente en este programa hay muchas personas que están dispuestas a ayudarte. No guardes silencio después de que eres abusado,

¡tienes que buscar ayuda! Si la persona que te está ayudando no sirve en sus consejos, déjala. Si te hiere más de lo que te ayuda, busca a la persona ideal.



Pero tienes que abrir tu corazón, no encerrar tus sentimientos ni tratar de apagarlos a través de autoflagelarte, de echarle la culpa, de llevar esa penitencia continua dentro de tu alma; o a través de utilizar algún medio artificial, como las drogas o el alcohol, para tranquilizar el dolor y ahogar el grito de angustia que brota del abismo, del pozo insondable de tu sufrimiento, que muchas veces se apaga cuando llega a tus labios, se

atorra en tu garganta y se hace un nudo que no lo deja salir.

Necesitas abrir esa fosa del dolor, desenterrar los huesos que están sembrados del pasado. Vivir con esas cosas no se puede; vivir con un hombre que de continuo abusa psicológica o físicamente de ti, con una mujer que te lastima o con un problema que va más allá de tu capacidad humana y de tus fuerzas naturales, no se puede.

Vivir así causa efectos negativos en tu cuerpo, mente y estado anímico y vas ir envolviéndote cada vez más en el problema que se irá haciendo más complicado cada vez. Pueden pasar muchos años para que abras el sepulcro lleno de huesos, del cadáver que estabas escondiendo por vergüenza, dolor, orgullo, miedo a hablar o porque cuando quisiste hablar para recibir ayuda no la obtuviste; al contrario, lo único que obtuviste fue confusión. ¡Busca ayuda!

El sentimiento de vergüenza

Una de las causas por las cuales las persona que sufren abuso sexual no hablan, es la vergüenza. Es lógico entenderlo, cuando eres abusado sexualmente por un ser querido, por ejemplo, guardas silencio.

Durante muchos años la mujer de la que te hablé al principio sufrió y no supo amar a su marido porque el recuerdo, el dolor de su pasado, estaba presente todos los días de su vida; al cocinar, al tener relaciones sexuales con su esposo, al tratar de relacionarse con sus hijos. Se sentía incapaz, indigna, inútil, sucia y sin esperanza. Pero un día encontró a

alguien en quien podía confiar, a quien podía abrir su vida y decirle lo que le pasó.

¿Por qué lo calló tantos años? ¿Por qué llevó ese sufrimiento sola? Muchos años intentó descansar en sus propias fuerzas, tantos años tuvo que llevar el luto y el dolor del latido de esa herida viva en su interior. Ese es el drama que viven millones hoy en día. Muchas personas atraviesan por ese valle de dolor y lágrimas solas, sin ánimo, sin consuelo ni fortaleza, sin apoyo, amor ni afecto.

Viviendo, como dicen las Sagradas Escrituras, "...sin Dios y sin esperanza...", trayendo también problemas de salud, cansancio inexplicable, pérdida de apetito o hambre excesiva, tristeza, cambios en el estado de ánimo, pérdida de sueño o sueño excesivo, dolor y vergüenza.

Ocultar las heridas no es bueno, debes hablar. Cierto es que no con cualquier puedes hablar; hay personas perversas que se aprovechan de oír las desgracias que has vivido para sacar provecho y ventaja de ti, explotándote psicológica o físicamente. Ese es el caso vergonzoso de muchos líderes religiosos; personas necesitadas se acercan a ellos con problemas serios y les abren sus vidas, pero en vez de encaminarlos a la verdad, se aprovechan de su dinero y en algunos casos, abusan de los afectos y sentimientos para llegar finalmente al abuso sexual.

¡Qué dolor y vergüenza que escuchemos o leamos estos casos! ¡Qué tristeza ver la falta de desarrollo en muchos niños que crecen sin protección, sin valores ni desarrollo moral, que no son tomados en cuenta, que son sólo objetos!

Te sientes con tan baja autoestima y tan indigno que te empiezas a depravar moralmente, porque sientes que no vales nada. Quizá buscando una migaja de afecto te irás con aquellos que fuman, toman o tienen sexo fuera del matrimonio; después de eso, te sentirás indigna jovencita, joven, a ustedes les hablo el día de hoy.

Quizá te sientes rechazado por tus propios padres o seres queridos, quizás fuiste abusado; tal vez nadie te entendió o tal vez no has hablado de ese abuso sexual del que fuiste objeto. Lo único que estás logrando al desviarte en esa vida moralmente perversa de homosexualismo, de drogadicción, de fornicación y de alcoholismo es hundirte más en el pozo insondable, en el abismo impenetrable del dolor hasta que llega un momento en que tu propia conciencia se anestesia y

sientes dolor y vergüenza por tu pasado, pero ya no te duele más tu problema, ya te acostumbraste a vivir en esa situación.

Por eso el primer consejo es hablar; cuando no hablamos estamos sepultando voluntariamente las heridas del pasado en un sepulcro, el cual se va a abrir constantemente y nos vamos a horrorizar de ver el cadáver y los huesos muertos y secos del dolor.

¡Claro que hay esperanza!

Una vez que hablas es importante actuar y darte cuenta que si hay esperanza, hay personas que se interesan por ti y que tienen tiempo para escucharte. Hay personas capacitadas, consejeros familiares, psicólogos, psiquiatras, líderes espirituales y personas que con honestidad y sinceridad se acercan a tu vida a darte un consejo; escucha y recibe el consejo si es justo, bueno, correcto y de acuerdo a tu conciencia; síguelo, obedece y deja que te conduzcan a la razón.

Muchas veces perdemos la razón, no quiere decir que nos volvamos locos, sino que ya no podemos pensar por tantas cosas que tenemos en la cabeza, ya no podemos hacer juicios sanos y correctos y justos.

Si lo que necesitas es un cambio de vida, obedece; si te has hecho adicto a la droga, al alcohol o estás viviendo en una relación inmoral, obedece. Quitá de tu conciencia todas aquellas cosas que traen culpa; la conciencia es juez en nuestras vidas, todos la tenemos. Cuando, de niño, te robabas un dulce en la tienda lo hacías a escondidas del dueño, ¿por qué no lo hacías frente a él? Porque tu conciencia te dictaba que robar es malo; o el que va a hacer una fechoría lo hace a escondidas, de noche, sin que se den cuenta, porque su conciencia le dice que está mal y le reprocha.



La conciencia, cuando abusamos de ella y nos dice que está mal lo que hicimos y tratamos de apaciguarla, se vuelve culposa, se vuelve un aguijón y empieza a ocasionar un dolor profundo.

Quisiera terminar leyendo el Salmo 23 de las Sagradas Escrituras, para que podamos ver también el enfoque espiritual:

“Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma; Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre. Aunque ande en valle de sombra de muerte, No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; Tu vara y tu cayado me infundirán aliento. Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores; Unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando. Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, Y en la casa de Jehová moraré por largos días.”

¡Oh, cuánto descanso hallan las almas que vienen a Cristo, el Salvador! Quién mejor que Dios sabe consolar y fortalecer los corazones de los que sufren, por cuanto Jesús mismo sufrió el desprecio, la muerte y el castigo siendo inocente, él es capaz de ayudar a los que sufren, de dolerse y de tener empatía.

Es el Señor el que está contigo cuando lo buscas con sinceridad, aún en los valles de sombra de muerte; él puede rescatar tu vida de ese hoyo profundo y poner sobre la roca firme tus pies, poner en un cimiento seguro tu vida, donde puedas construir un hogar feliz, restaurar tu pasado, renacer y ser una criatura nueva.

Como dice la Escritura, ese cimiento es Jesucristo, no hay otro en el cual podamos edificar. Muchas gracias por tu atención.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.net>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com