



¿Por qué a mí? Parte II - En busca de ayuda

Introducción

En el programa anterior hablamos acerca de las situaciones difíciles por las que muchos atravesamos alguna vez o permanecemos en ella largo tiempo. Vimos el ejemplo de una joven que durante muchos años amó a su padre, lo honró, lo respetó y lo veía como su protector y proveedor; pero de pronto, aquel hombre se convirtió en su agresor a través de la violencia física y del abuso sexual.

Esta joven se quedó en un estado de shock y trauma al perder lo que más estimaba en su vida; a su propio padre. Perdió la imagen del hombre que cuidaba de ella, vio a un monstruo y vivió una pesadilla diariamente. Durante muchos años, esa joven sepultó su dolor voluntariamente, guardando silencio, sin buscar ayuda; esto hizo que esa fosa profunda fuera haciéndose más grande en su alma, guardando más dolor y sufrimiento, acumulando recuerdos y viviendo el pasado como si hubiera sucedido hoy, siendo afectada emocionalmente.

Muchos años después, pudo abrir su corazón con alguien que la entendió; encontró alivio tan sólo al hablar, encontró consejo y dirección; y salió adelante.

Muchas personas viven situaciones súbitas e inesperadas de dolor; un accidente de auto, la muerte de un ser querido, el diagnóstico de una enfermedad incurablemente en ti o en un ser querido, un problema severo económico, problemas con algún familiar, una relación rota, un matrimonio destruido por el adulterio, en fin.

Son situaciones insufribles e insoportables, que no podemos llevar en nuestras propias fuerzas, que no podemos manejar nosotros solos, pues generan angustia, ansiedad, sentimientos que se entorpecen y dañan, trastornan nuestra paz, nos impiden razonar y pensar correctamente sobre los asuntos más sencillos de la vida.

¡No guardes silencio!

Se nos hace muy difícil hablar y preferimos callar ante el sufrimiento, pareciera que el sufrimiento se

yergue ante nosotros como un verdugo invencible e insuperable, como una montaña gigantesca o un obstáculo imposible de cruzar; pero no es así.

Nosotros, como seres humanos, somos dependientes unos de otros; necesitamos ayuda en los momentos de necesidad, cuando perdemos algo, cuando vienen a nuestras vidas sentimientos de tristeza, pérdida, inseguridad y desconfianza. A esa mujer le tomó mucho tiempo restaurar la confianza en una persona, abrir su corazón y sacar sus problemas.



Muchas personas viven así; en una situación de tribulación, de dolor o angustia prolongada y constante, rodeados de inseguridad, de violencia, de abuso de alcohol,

de golpizas, amenazas, muerte, adulterio, incomprensión, falta de amor o aceptación; donde hay conflictos que no se han resuelto y situaciones que imponen demandas exorbitantes sobre sus vidas.

A veces eres forzado a deprimirte, a odiar, a buscar venganza y a llenarte de rabia y coraje; y luego te preguntas, ¿por qué a mí? Y cuando no hablas ni buscas salida a tus problemas que están ahí sepultados; cuando no desarraigas esos sentimientos de incapacidad de ayudarte a ti mismo; cuando enfrentas continuamente amenazas, dificultades para confiar en las personas o para tener confianza en el futuro; cuando no tienes expectativas en la vida, te sientes sumamente inseguro.

Puedes encerrarte en tu cuarto y empezar a hablar tu problema a solas, por primera vez, aún que te duela, como un ejercicio para dejar salir esos sentimientos; ya sea llanto, dolor, recuerdo, incapacidad, ira, coraje u odio por la situación que no pudiste sobrellevar o por los problemas que no supiste como enfrentar. ¡Hazlo! Es bueno expresarse.

Pero llegará un momento en que tú mismo no podrás ayudarte y necesitarás una persona de tu confianza, que sepas que vive lo que habla, que es digna de que deposites en ella aquellos sentimientos

que son tan íntimos y que no a cualquier podemos encomendar. ¡Qué dolor y sufrimiento se lleva, durante muchos años, al sufrir en silencio!

La semana pasada también hablamos de cómo muchos han intentado ahogar sus penas a través del alcohol o de las drogas; o han intentado sepultar esos sentimientos voluntariamente, poniéndolos en un sarcófago y sellándolo mediante el olvido. Pero, ¡ahí están!

Es importante que reconozcas y entiendas qué es lo que causa ese desasosiego en tu vida, esa falta de paz y tranquilidad. No dejes nada más que los sentimientos broten, se desordenen y se vuelvan incontrolables, pues se convertirán en estrés, angustia, soledad dolorosa, depresión o tristeza inexplicable continua en tu vida; te harán sentir incapaz e indigno.

Es importante que sepas que hay esperanza para poder enfrentar esas crisis o esas situaciones inesperadas que vienen como asaltantes y no sabemos ni siquiera cómo pasaron, ni cómo nos está afectando en el interior.

Desenterrando los huesos

La primera forma de esperanza en tu vida es hablar el problema, abrir tu corazón el desenterrar el sarcófago lleno de huesos, para que ya no veas ese fantasma terrible, ese verdugo llamado sufrimiento. Ese dolor que de pronto te roba el sueño, te trae pesadillas o revive el trauma día y noche; de pronto te vienen recuerdos y memorias del pasado, involuntariamente, que te llenan de angustia, de dolor y tristeza.



A veces te despiertas en la noche con sobresalto, pierdes tu paz, te sientes agitado, adolorido, tienes terror de que amanezca porque sabes que el día va a comenzar y con él los problemas. Sabes que tu estado de ánimo no es el mejor, sino que está empeorando y ya cruzan por tu mente los

pensamientos de quitarte la vida, de que la vida no vale la pena, ¿para qué sufrir? ¿Por qué yo tengo que sufrir?

Guardas odio contra ti mismo, te culpas cuando otros son felices y tú no, te preguntas eso muchas veces; a veces el dolor es insuperable y es una amenaza seria porque afecta todo tu ser, tu bienestar, tu salud física,

emocional, espiritual y moral; te convierte en una persona violenta o depresiva, iracunda o reprimida, una persona que lleva una máscara que sonrío; pero muy en tu interior vives una amenaza constante porque no has podido borrar de tu vida aquel trauma.

Quizás tú decías: “yo voy a tener los hijos más educados, voy a tener el matrimonio más feliz y voy a ser la persona más dichosa”. Después de 20 años de matrimonio encuentras que tus hijos están en las drogas o en el alcohol, tu esposo es un hombre insensible que se olvidó de ti, que ya no te ama, que no se preocupa por ti y que no busca tu bien, sino lo suyo propio y te encuentras rodeada de personas insensibles, que no se interesan en ayudarte. Esa es la realidad.

¿Cómo logramos desenterrar la raíz y ser libres? Es necesario, primeramente, reconocer que necesitas ayuda, hablar tu problema, abrir tu corazón y expresar lo que hay en él. Esto le da salida a los sentimientos y empieza a entrar oxígeno a ese sarcófago de huesos muertos, a ese sepulcro de recuerdos y, ¡cuánto bien hace!

Tú puedes decir “¿con quién las puedo hablar? ¿A quién puedo confiar los problemas de mi propia vida? ¿A quién puedo confiarle lo más íntimo de mi ser, algo que ni mi esposo sabe de mí mismo?”

Es cierto, a veces no es fácil confiar, debido a las decepciones y engaños que nos llevamos en la vida por personas que abusan de nosotros y nos usan para enriquecerse o nos dan salidas rápidas a través de la religión, de la superstición, de charlatanerías o de verte como un cliente y no como un paciente. Entonces, ¿a quién puedo encomendar mis sentimientos?

Los sentimientos son sagrados, no los confíes a cualquiera. Nosotros, como latinoamericanos, tenemos una estructura anímica ‘hipersensitiva’; es decir, somos emotivos, emocionales, gente de afectos, tradiciones y lazos familiares. Cuando perdemos cualquiera de estas cosas no sabemos cómo controlar nuestros sentimientos.

Debes poner de tu parte

Por otro lado, ahí están los traficantes de sentimientos envenenando las almas de los jóvenes, con el alcohol y los prostíbulos, llenándolos de jovencitas y jovencitos sin educación, prostituyéndose o, simplemente, buscando una puerta rápida, una solución instantánea y fácil; en otras palabras, aprovechándose de ellos.

Pero quiero decirte que si hay esperanza, aún hay gente buena sobre este planeta, aún hay gente que se interesa en tu vida y que tiene el deseo de escucharte. Pero tú debes hablar y explicar el problema; debes buscar ayuda médica, psiquiátrica o psicológica; debes dejarte conducir cuando tú mismo ya no sabes conducirte, cuando ya perdiste el rumbo; y sobre todo, debes poner tu confianza en el Dios vivo y verdadero.

Los eventos traumáticos y dolorosos que sufriste hacen que te sientas sin esperanza, sin futuro, provocan una tristeza y una situación enfermiza en tu vida, que te evita poder ser feliz y confiar en otros, poder hablar con libertad y sonreírle a la vida, poder superar la crisis o el problema que enfrentas.



Cuando hay esos eventos y sus secuelas, ¡qué difícil es tratar de superarlo uno mismo, sin la ayuda de los demás! ¡Qué difícil es buscar

una solución! Hay personas que sí lo logran, pero no son la mayoría; hay personas que perseveran, buscan y hallan, pero no son la mayoría. Muchos se dan por vencidos y son aplastados bajo el peso de la carga que implica ese marido con el cual hay que vivir todos los días o ese hijo con quien hay que luchar constantemente.

¡Hay esperanza! ¡Hay gente que se interesa por ti! Gente que desea quitar las vendas de esa momia para poder darle 'fisioterapia', vamos a llamarlo así figurativamente, a ese adormecimiento de tus sentimientos; para que puedas sentir y volver a tener esperanza y confianza; para que puedas volver a sonreír y enfrentar la vida.

Pero tienes que poner de tu parte, no te puedes quedar así, viviendo del dolor; no puede tu alma alimentarse diariamente de la incapacidad y la impotencia. ¡Tienes que alimentar tu alma! Y debes buscarle el alimento sano y correcto.

Implicaciones físicas

Algunas de las manifestaciones físicas que pueden aparecer ante situaciones difíciles son:

- cambios en el apetito
- desgano

- desinterés
- pérdida de peso
- constipación
- problemas gastrointestinales
- dolores de cabeza
- dolores musculares en espalda y cuello
- gastritis
- colitis
- alteraciones en el sueño
- insomnio o dificultad para dormir
- pensamientos obsesivos
- preocupación
- círculo vicioso a la situación

Esto afecta el incentivo porque gasta la energía de que dispone el organismo para desempeñar las labores del día. También se pueden experimentar cambios en el deseo sexual; si eres casado puedes experimentar desgano, falta de atención de tu pareja y cansancio o fatiga extremos.

El cansancio es un problema serio que genera dolor de cuello, de espalda, vértigo, mareo, falta de motivación, pérdida del placer en aquellas cosas que antes te otorgaban placer; a veces tu hablar se torna más lento, tu coordinación entre lo que quieres hacer y lo que haces está funcionando mal porque haces mucho menos de lo que quieres; no pones atención, estás distraído y se te dificulta mucho concentrarte, pensar o razonar. Inclusive la percepción de cómo ves las cosas a tu alrededor empieza a afectarse.

Empiezas a ver las cosas pequeñas como montañas imposibles de saltar; esto es normal, porque la percepción se afecta. Epícteto recalcó que no somos perturbados por las cosas en sí, sino por la percepción que tenemos acerca de ellas, o sea, vemos las cosas a través de los lentes de nuestras propias conjeturas y evaluaciones y les damos un significado distinto: distorsionamos la realidad.

También cambia la percepción de ti mismo, sientes que vales poco o que eres poco eficaz; la percepción de las personas que te rodean se vuelve

un poco negra, pesimista y negativa; el mundo en el que vives se vuelve difícil de enfrentar y el futuro es negro. De ahí la importancia de buscar ayuda, pues los problemas más pequeños e insignificantes nos pueden llevar a deprimirnos.

Problemas que se generan en el diario vivir te pueden llevar al desánimo, al desaliento, a la parálisis, al entumecimiento emocional, a darte por vencido; te hartas del problema, te fastidias y quieres buscar soluciones rápidas. Las cosas que antes no significaban nada para ti se vuelven atractivas: el alcohol, el trastrocar, una aventura amorosa, un distractor en tu vida.

En otras palabras, comienzas a evadirte, pasas largas horas frente al televisor viendo película tras película porque ya estás cansado de sufrir, ya te diste por vencido, ya no hay nada que puedas hacer. ¿Por qué? Porque estás luchando en tus propias fuerzas.

Implicaciones en el ser interno

Acuérdate: necesitas buscar ayuda, ser humilde, reconocer tu problema, enfrentarte con él y saber que hay gente buena a tu alrededor en quien si puedes confiar tu alma, tus problemas y tus necesidades, personas que pueden darte una palabra de sabiduría o de aliento; una palabra de las Sagradas Escrituras, de tal manera que puedas decir: “me estaba ahogando en un vaso de agua, ahora entiendo que no soy el único”.

¡Si hay esperanza! Las cosas no son como las ves, ni como te las platican, ni como crees que son. A veces te estás ahogando en un vaso de agua y hay tanto de nosotros mismos, para poder resolver los problemas, como: disciplinarnos, tomar la decisión de enfrentar el problema y hablarlo para recibir la ayuda, terapia o medicamento necesarios. Si decimos que no hay solución es mentira, porque muchas personas han experimentado la victoria después de esos momentos de derrota en sus vidas.

¿Cuáles son los síntomas espirituales que una persona siente cuando está abrumada por el sufrimiento o por situaciones que ella misma ha generado en su vida? Distanciamientos, rencores, odios, separación de Dios, pérdida de la integridad personal, vacío espiritual, falta de comunión personal con Dios, etc.

En otras palabras, sientes la ausencia de Dios en tu cotidiano vivir; se va la paz, hay intranquilidad, perturbación, nerviosismo y ansiedad; los sentimientos

se apoderan de ti, le das más crédito a lo que experimentas o a lo que ves que a lo que Dios puede hacer en tu vida, a la paz que él puede darte.

El gozo lo pierdes completamente, en vez de gozo y alegría hay angustia y dolor existencial, experimentas tristeza y desesperanza; te sientes denigrado o te denigras a ti mismo con conductas aberrantes, con adicciones, homosexualidad, relaciones sexuales fuera del matrimonio o pornografía, tratando de evadir aquello.

Tu visión no es positiva o de confianza, más bien, es como lúgubre, sombría, negra y triste; tus días amanecen grises, el sol nunca aparece, son lluviosos y te hacen estar en casa, atrapado en tus propios sentimientos, incapaz de salir adelante y vencer aquello que te tiene atrapado.



Todo esto es porque hay un efecto de ‘olla express’ dentro de ti, un efecto acumulativo de sentimientos negativos, adversos y dolorosos. Esto va trastornando tu forma de ver las cosas; te sientes incapaz de solucionarlas, sin energía y sin confianza; te sientes solo en tu problema y no hay gozo en tu vida.

Tal vez puedas sonreír pero no puedes sentir el gozo de vivir, el contentamiento y la felicidad de despertarte en la mañana lleno de paz, sabiendo que el día no será tu verdugo; sino al contrario, sabiendo que hay tranquilidad en tus caminos, que hubo un cambio en tu vida, que enfrentaste el problema y buscaste ayuda y llegó la ayuda que necesitabas en el momento oportuno.

¡Mientras hay vida, hay esperanza!

¡Qué hermoso es cuando te levantas en la mañana y no te atormentan los pensamientos y el mal humor! ¡Qué hermoso es cuando, al salir de casa, te despiden de tu esposo o de tus hijos con una sonrisa, un abrazo o un beso! ¡Qué hermoso cuando llegas a tu trabajo en paz, contento con lo que tienes, sea poco o sea mucho!

La vida es preciosa e invaluable, es un don que Dios nos ha dado. Es divina, no terrenal; fuimos creados a la imagen de Dios, somos criaturas del Creador y nadie mejor que él conoce lo más profundo de las necesidades de nuestra alma, pues él ve lo que los

ojos de los hombres no ven.

¡Tu vida es preciosa ante sus ojos! ¡Tu vida es valiosa ante él! Cuánto no apreciará Dios tu vida si el precio que le puso fue lo más costoso, lo que más le dolió, lo más valioso y sublime: su propio hijo, Jesús, el cual murió en una cruz y resucitó al tercer día y vive hoy y sustenta todas las cosas con el poder de su palabra.

Aún si estás vivo es por él, por eso hay esperanza: ¡mientras hay vida, hay esperanza! ¡Si estás vivo es que hay esperanza! Si estás vivo hoy no digas: “¿por qué a mí?” Dale gracias a Dios porque, a pesar de que sufriste, tienes vida y esperanza.

Hay alguien que es sobrenaturalmente más poderoso que las situaciones que te rodean: Jesús, el hijo del Dios verdadero, el Salvador del mundo, el camino, la verdad y la vida. Aquél que tiene poder para restaurar tu alma, con quien, aunque andes en valle de sombra de muerte, no temerás mal alguno porque él estará contigo y te infundirá aliento.

Preparará alimento, fiesta y banquete continuo delante de ti, en presencia de las cosas que te angustian y afligen; hay pan en la mesa, pues las Sagradas Escrituras son el pan del alma, las promesas de Dios sustentan y dan esperanza, sus consejos no te llevan a cometer errores, sino que te guían rectamente. Hay una seguridad de que el bien y la misericordia te seguirán todos los días de tu vida.

¿Cuántos días te quedan por delante? No lo sé, ni tú lo sabes. Pero, cuando Jesús es verdaderamente aquél en quien has confiado y has obedecido su palabra, tienes la certeza de que el bien y la misericordia te seguirán ahí en el problema, en la necesidad o en la situación difícil.

Sabrás que Dios es real, que tú eres un ser humano y un alma preciosa, que tienes dignidad propia y que vales mucho, que no eres basura ni eres lo que piensas; sabrás que ese pensamiento distorsionado y desfigurado acerca de ti mismo, no es real; sabrás que puedes enfrentar ese problema, que puedes tener respuesta a tus dudas, que puedes hacer cosas que antes no te atrevías a hacer; sabrás que puedes ser un padre, una madre o un joven capaz, no en tus propias fuerzas, sino en el poder y en las fuerzas que Dios da.

Recuerda: ¡necesitas ayuda! No dejes que el peso de tu necesidad aplaste y destruya tu alma, tu

futuro y tu vida. ¡Sigue adelante! No te detengas, pues hay personas alrededor de ti que están dispuestas a ayudarte y sobre todas las cosas, hay un Dios vivo y verdadero, en quien puedes confiar a cada momento de tu vida.

Tú decides, está en ti seguir viviendo dentro de ese sarcófago, de ese sepulcro de sentimientos de dolor y vergüenza. Pero, ¡si hay esperanza! Hay cosas lindas y buenas para ti; hay medicina y bálsamo para curarte, hay libertad para desarraigar el dolor y para sacar adelante los problemas de la vida, hay vigor, salud y esperanza en Dios, en Cristo Jesús. Sigue hacia delante y no te detengas.

Profr. Humberto Ayup

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