Esperanza ante la Crisis Global

Enfrentando la oscuridad de nuestro mundo actual

El oscuro panorama actual

Al hablar de "oscuridad", nos referimos a situaciones complejas que se están viviendo a nivel mundial, que incluso se pueden catalogar como "pesadillas".

Por todos lados vemos este tipo de situaciones: al abrir el periódico, al escuchar las noticias, a través de los medios de comunicación. Nos damos cuenta de la violencia, sin precedentes, a la que generaciones anteriores no estábamos acostumbrados a vivir y que realmente generan una crisis en nuestra sociedad.

Y no solamente nos damos cuenta a través de los medios de comunicación ¡cuántos de nosotros hemos sido testigos presenciales de situaciones de violencia! o lamentablemente hemos experimentado de manera personal acontecimientos inesperados que han puesto en riesgo nuestra integridad, que nos pueden robar la paz, que pueden quitarnos la tranquilidad y la seguridad de nuestra familia, como crímenes, secuestros, terribles asesinatos, robos cada vez con más descaro aprovechando que las casas se encuentran solas, robos con violencia, fraudes, atentados contra grupos de personas, homicidios de inocentes que murieron simplemente por haberse encontrado en el lugar equivocado y en el momento equivocado.

Vemos por ejemplo, en los periódicos de México en el año de 2011, titulares como:

"Ejecutan a dos abogadas en Durango"

"Matan a dos y descuartizan a otro en Acapulco"

"Atacan con granadas edificio de seguridad pública en Monterrey" (una de las ciudades más importantes industriosas y de vanguardia en la nación).

"Diez ejecutados en Sinaloa"

"Mueren dos niñas en ataque de sicarios; iban a comprar refrescos"

Otra nota de impacto nacional que publicó el periódico Reforma hace unos meses: *"Reporta la región de América Latina una tasa de 25.6 homicidios por cada 100mil habitantes, una de las más altas del mundo"*.

Y un comunicado reciente de la Organización de las Naciones Unidas, publicado en la revista PROCESO dice: *"La violencia en México permanecerá por tiempo indefinido".*

Escuchamos también de guerras entre países, y conflictos armados dentro del país: Revueltas y levantamientos contra gobernantes, o entre los mismos políticos; sean grupos armados o grupos pacíficos que se rebelan contra la corrupción descarada de sistemas políticos que liberan criminales mientras persiguen y matan a inocentes.

¡Una sociedad corrompida de punta a punta, que apenas puede sobrevivir a la inseguridad, la inmoralidad y la violencia!

Y qué decir de la crisis financiera global que ha dejado a tantos sin trabajo, sin bienes… ¿Cuál es el saldo que ha dejado la crisis económica? Deudas, embargos, demandas mercantiles, juicios hipotecarios y sobre todo, un estrés constante en muchos hogares, que ha despertado ansiedad, desesperación, violencia, enfermedades y hasta depresiones.

Y por otro lado, tenemos las *catástrofes naturales.* ¡Ni los bosques, ni los mares, ni los animales se han salvado de la intranquilidad! Oímos de terremotos, temblores por aquí y por allá, el derramamiento de petróleo, maremotos, tsunamis, inundaciones, tornados, contaminación ambiental, el cambio climático…

Ejemplos como el terremoto de Japón en Marzo de 2011, que dos meses después se habla de más de 12 mil muertos y más de 15 mil desaparecidos, un panorama que el mismo presidente de Estados Unidos lo calificó como *desolador.*

Otro ejemplo, un tornado que azotó un poblado del estado de Missouri en Estados Unidos al cual, el

Presidente de esa nación lo nombró como una *tragedia nacional.*

Estamos enfrentando muchos cambios, muchas pérdidas y muchas injusticias… no hay duda: ¡Nuestro mundo, entero, está en crisis!

Efectos en cadena

Al ver esta situación de crisis en nuestro alrededor, podemos preguntarnos: ¿En verdad puede haber una esperanza? ¿Hay esperanza ante esta crisis global?

Y precisamente el día de hoy queremos invitar a nuestra amable audiencia a hacer una pausa en nuestras actividades, a tomar un respiro de las situaciones que nos pudieran estar agobiando y examinarnos interiormente a nosotros mismos, porque sabemos que somos seres humanos de carne y hueso, frágiles y susceptibles a los cambios drásticos. Examinarnos cómo está nuestro estado de ánimo, cuáles son nuestras actitudes ante la crisis, ¿tenemos una esperanza?

Y para comenzar quisiera referir las palabras del *Dr. Rafael Castro Román*, presidente de la Sociedad Mexicana de Psiquiatría Biológica en México, quien dijo lo siguiente en una reciente entrevista que concedió al periódico LA JORNADA (04 DE Mayo/2010), hablando del clima de violencia que se respira en México, y su relación con el alza en trastornos mentales. Él dijo así:

"El clima de violencia e inseguridad que se vive en el país, incrementa el riesgo de que las personas desarrollen enfermedades mentales, como ansiedad y depresión, las que, de no ser atendidas de manera oportuna, pueden llegar al extremo de la violencia intrafamiliar e incluso el suicidio."

¿Qué nos quiere decir este mensaje de alerta? En palabras sencillas, nos está hablando de un proceso en cadena. El Dr. nos afirma:

1) Vivimos en un ambiente de violencia e inseguridad; ejemplo de ello son las noticias que mencioné hace un momento sobre delincuencia, narcotráfico, crímenes y corrupción general.

2) Todo ello puede afectarnos a tal grado, que nos puede llevar a enfermarnos. O sea, que se alteren fuertemente todas nuestras emociones, y desarrollemos miedos, angustias, estrés y desesperación, causándonos trastornos en la mente como ansiedad y depresión.

3) Estos trastornos mentales terminan provocando episodios de violencia en casa, o crisis emocionales tan severas, que pueden llevar a una persona al suicidio.

Esto sí es delicado. Es delicado y es una advertencia muy seria; y hay algo que sí queremos enfatizar: Somos humanos vulnerables, con límites en nuestras capacidades y emociones. He mencionado una advertencia de alguien que conoce de los trastornos mentales, y nos está diciendo CUIDADO; CUI-DA-DO con lo que estamos viviendo, porque en síntesis: ***una crisis mal manejada puede generar crisis peores.***

Refiriéndonos a la palabra CRISIS que he venido mencionando, sería muy conveniente precisar a qué nos referimos cuando hablamos de ella, y para esto quisiera basarme en los conceptos que formula el *Centro de Intervención en Crisis del Reino Unido,* una organización con más de 20 años de experiencia en el manejo de crisis psicológicas para individuos de aquella nación:

Ellos nos explican que toda CRISIS tiene básicamente 3 características:

•En primer lugar, una crisis es una ***situación inesperada.*** Lo refieren así: *Crisis es todo evento traumático que por naturaleza es inesperado, como un accidente, una muerte súbita, o un asalto callejero.*

•*En segundo lugar, se trata de una* ***experiencia novedosa o "nueva"****, es decir, una situación que nunca antes hemos vivido y por tanto la desconocemos; inclusive en algún momento anterior a la crisis, pudimos haber pensado "eso nunca me va a pasar a mí", "no creo que esto le pase a mi familia…ni a mis amigos o compañeros de trabajo".*

•*Por último, una crisis es siempre una* ***situación que de momento parece incontrolable;*** *con esto quiero decir que la crisis es un problema que nos va a producir un estado de incertidumbre o descontrol, ya que no sabremos cómo manejar la situación, ni cómo solucionarla.*

Analicemos entonces: Dígame usted si la explosión de

una bomba, el ataque con armas de fuego a un centro estudiantil, un terremoto, o inclusive el asesinato de un ser querido, ¿no será algo inesperado?

Pensemos con respeto, si el asesinato de aquellos adolescentes que murieron a mano de policías, ¿no sería una experiencia novedosa que pensamos nunca pasaría? O ver que una ciudad entera fue destruida en cuestión de minutos, como en el caso de Japón… ¿no es una situación incontrolable?

Por supuesto que sí, y por supuesto que estamos viviendo entonces, más de una crisis.

Daños permanentes

Atravesar por problemas tan delicados y dolorosos como estos, puede marcarnos de por vida: quedarnos sin un familiar, sin casa, o inclusive sin algún miembro de nuestro cuerpo; cada crisis nos afecta de manera diferente, y generalmente nos lleva a experimentar el *intenso dolor de una pérdida irreparable.*

Además de esto, podemos agregar que muchas situaciones o crisis que se presentan, se perciben como algo injusto, situaciones que, ante nuestra apreciación humana, no debieron haber pasado porque no tienen una “causa justificada” aparentemente.

Conocí el caso de una mujer que estando en su casa, ya en la noche, escuchó que había un pleito afuera de su casa, se asoma y lo que ve es una pandilla persiguiendo a un joven, y la mujer con mucho valor, salió y calmó la situación, hizo que dejaran en paz al muchacho, afortunadamente ella conocía a las personas, habló con ellos, pero finalmente lo que le sucedió a la mujer, fue que le dio un infarto, debido a la situación tan estresante, tan angustiante, de ver en lo que podía desenlazar el evento, y eso le costó la vida. Su familia quedó realmente devastada, porque murió de una manera imprevista, no se lo esperaban y, realmente, por una causa que no le concernía.

Otro caso de un señor de más de setenta años que murió mientras dormía tranquilamente en su casa. La causa de su muerte: un infarto al corazón. ¿Qué provocó el infarto? Era de madrugada y el señor escuchó afuera de su casa unos disparos, escuchó cómo le dispararon a un hombre, hasta matarlo.

En este caso, el hombre mayor no era la víctima directa; él simplemente estaba descansando, dignamente, dentro de su propia casa, pero escuchó por accidente, mientras dormía, cómo le disparaban a un hombre. Escuchar los disparos le provocó el infarto a este buen hombre, y murió al instante.

El dolor de esta familia fue… y es, indescriptible.

¿Se puede usted imaginar el dolor de la viuda? ¿O el dolor tan grande de sus hijos? El saber que su padre, un hombre trabajador, que había sido siempre un buen ejemplo en su familia, ¿tenía que morir de esta manera tan cruel?

Problemas emocionales

Importante es resaltar que toda crisis afecta nuestro estado de ánimo, o sea el cómo nos sentimos: tristes, angustiados, irritables, solos, con un profundo vacío, un profundo dolor, desesperados, etc.

Podemos experimentar una infinidad de emociones y sentimientos encontrados, y es normal que esto pase; el asunto es, que como lo explicaba el *Doctor Castro Román,* todo va en cadena y eso sí es preocupante: que el dolor de la crisis y la inseguridad que vivimos, le vayan a causar a usted un Trastorno Emocional, llámese depresión, ansiedad, estrés, desánimo, angustia…

La pregunta es: ¿se siente usted así?

Es importante que usted pueda analizar cómo se siente, al salir a la calle, cuando está en casa, en su trabajo, cómo siente que va a enfrentar las situaciones que este mundo en crisis le está presentando.

Quizás un gran sentimiento de odio está llenando su corazón, o viene a su mente una lluvia de malos pensamientos, deseos de venganza, quizás tenga una rabia tan profunda y se siente muy lastimado en su interior…

O tal vez le haya sobrevenido un desánimo tan grande, que siente que ya no quiere vivir y que ha perdido toda ilusión y ahora ya no tiene un motivo de vida para seguir en la tierra…

No ha parado de llorar durante varios días, ha perdido el sueño, el apetito, sus relaciones con otras personas o en su trabajo ya no son las mismas, no tiene ánimos de hablar, o tal vez quiere solamente estar discutiendo y descargar su coraje… ¿se siente así?

A continuación hablaré de ***5 actitudes necesarias para enfrentar adecuadamente una crisis*** que tenga como causa alguna de las situaciones que he venido mencionando:

1. La necesidad de desahogarse.

2. Pedir consejo o buscar apoyo de algún terapeuta.

3. Reconocerse usted como un ser resiliente, es decir, que tiene la capacidad de salir adelante del problema.

4. Atender su salud mental.

5. Tener y conservar una esperanza real.

Es necesario desahogarse y pedir ayuda

Las PRIMERAS DOS ACTITUDES van de la mano: **desahogarse y pedir apoyo de algún terapeuta.** (Esto se conoce propiamente con el nombre de "catarsis").

Desahogarse a través del llanto es proveer al cuerpo una liberación o escape de toda esa carga o presión emocional que viene sintiendo encima de usted.

Uno se desahoga principalmente a través del llanto, y al expresar cómo nos sentimos. Lo que le quiero decir es que llore, llore todo lo que sea necesario. Su cuerpo lo necesita… necesita desahogar ese dolor.

Como le decía al inicio, somos seres humanos *frágiles,* y así como tenemos fuerza y fortaleza interior para muchas cosas, así también tenemos debilidades. Somos seres dotados de emociones y sentimientos. Dios nos creó así. No se quiera usted hacer el fuerte; luego es peor, créame.

Para explicar esto mejor, voy a poner un ejemplo completamente opuesto, pero que nos dejará ver claramente la necesidad natural y humana que tenemos de desahogarnos.

Supongamos que usted acaba de presenciar un evento muy gracioso, vio algo muy chistoso que le causó risa. ¿Qué pasa? Naturalmente, sintió la necesidad inmediata de reírse y tal vez hasta expresar una carcajada. Su cuerpo, involuntariamente le produjo una sonrisa, un movimiento en su cara o en su abdomen, que no pudo contener y *necesitó expresar* un momento de alegría… ¿sí es así, verdad? Bueno, entonces ¿por qué sí nos permitirnos reír, pero no nos permitimos llorar? Esto es solo un ejemplo que pongo para que comprenda que llorar es una actividad 100% humana, normal, natural y, necesaria ante una provocación.

Así que llore, desahóguese con libertad. Hable, exprese cómo se siente. Como terapeuta familiar he tenido la oportunidad de platicar con muchas personas cuando están en crisis y ¿sabe qué encuentro con mayor frecuencia? Que dejar hablar a una persona en crisis, y escucharla con atención, es algo que siempre va a ayudarla a tranquilizarse.

No tratemos pues de discutir, ni siquiera intentemos hallar respuesta para todas las preguntas… ¡oiga, somos humanos! Difícil -si no es que imposible- sería hallar la respuesta correcta para cada circunstancia: ¿Por qué a mí? ¿Por qué le pasó a mi familiar? ¿Por qué en este momento? ¿Por qué él y no yo? o ¿Por qué a mí y no a otro? Le aseguro que no hay ser humano que le vaya a dar una respuesta que le satisfaga.

Es por eso lo importante de ese segundo punto que mencioné, y que consiste en **hablar de su problema con un terapeuta.**

¡Es tan recomendable que las personas NUNCA pasemos solas un problema! Necesitamos de alguien, y claro, ese alguien debe ser una persona de confianza. Le recomendamos que hable con un buen consejero o terapeuta. Un profesional confiable. En momentos de dificultad, necesitamos hablar, ser escuchados y recibir buenos consejos.

Catarsis, Resiliencia y Atención Médica

Acercarse con la persona adecuada y en el lugar apropiado, puede serle de gran ayuda.

Hace un momento mencioné la palabra "catarsis" y no voy a entrar con detalle a éste tema, solamente quiero explicar con palabras sencillas en qué consiste esto. Catarsis es un término utilizado tanto en psicología como en las artes dramáticas, y es un término griego del filósofo Aristóteles que nos da la idea de un estado de liberación o purificación emocional, en el cual la persona expresa con toda libertad lo que está sintiendo. Y como dije, es un tema amplio y delicado también, pero sí es importante al menos aclarar que, la catarsis debe tener dos elementos indispensables, para cumplir su propósito terapéutico, que son:

confiabilidad y protección.

Bien, pasamos a la TERCERA ACTITUD que debemos asumir durante un período de crisis y que es: ***reconocerse usted un ser resiliente.*** Tal vez usted ha escuchado mucho o poco de LA RESILIENCIA, porque es un término empleado mayormente en el ámbito de la Psicología (y se tratará en un tema aparte por su complejidad), pero para fines prácticos en este tema, basta decir que *la resiliencia es la capacidad que tenemos todos los humanos, de enfrentar y superar los problemas.*

Esto es muy interesante, porque es muy bueno saber que, pase lo que pase, sea muy grande o muy difícil la crisis que estemos atravesando, tenemos esta capacidad humana de sobreponernos a los problemas: resistir, seguir adelante, esforzarnos ante una situación difícil, todos podemos hacerlo por cuanto nuestro maravilloso Creador, Dios mismo nos dotó de esta capacidad que hoy conocemos como *"resiliencia"* y que consiste prácticamente en *asumir una actitud de lucha y no darse por vencido, sino estar conscientes de que "la vida sigue".*

LA CUARTA ACTITUD: ***Atender con responsabilidad nuestra salud mental.***

Para esto retomo las palabras del Dr. Rafael Castro Román:

"El clima de violencia e inseguridad que se vive en el país incrementa el riesgo de que las personas desarrollen enfermedades mentales, como ansiedad y depresión, las que, de no ser atendidas de manera al extremo de la violencia intrafamiliar e incluso el suicidio."

A continuación quisiera mencionar los síntomas de la depresión, aclarando que si la persona ha tenido estos síntomas al menos 2 semanas (no como síntomas pasajeros, que se sintieron todos, un día aislado); no, sino que la persona los experimenta regularmente todo el día y ya tiene más de dos semanas así; si esto es así, entonces debe buscar atención médica profesional.

Principales síntomas de Depresión:

• *Se siente una tristeza muy profunda todo el día,* y es tan fuerte la tristeza, que se llora con mucha frecuencia, casi todo nos da ganas de llorar, o puede incluso sentirse una opresión en el pecho, por el dolor tan grande que siente internamente. Muchas ganas de llorar y tristeza, es el primer y principal síntoma de la depresión.

• *Sentirse desesperanzado o que ha perdido sus ilusiones.* Ya no le motiva nada, las cosas que antes disfrutaba ya no las haya divertidas ni placenteras. Se siente desanimado(a).

• *Pesimismo.* Todo lo ve desde una perspectiva gris o negativa. Nada le causa alegría.

• *Una gran incapacidad para hacer las cosas;* todo le pesa y le cuesta trabajo hacerlo. Inclusive sus movimientos puede hacerlos con pesar o como en cámara lenta.

• *Culpabilidad.* Puede también estar sintiendo una gran culpa que no lo deja en paz, sino que le hace sentir como si todo lo que le pasó fuera culpa suya y constantemente está ahí ese pensamiento de que es culpable.

Síntomas, físicos, serían:

• *Alteraciones en el sueño:* por ejemplo, se da cuenta que no está durmiendo de manera normal, sea que esté batallando para conciliar el sueño, o se está despertando con frecuencia, o inclusive está durmiendo más de lo normal... quiere pasar la mayor parte del día durmiendo.

• *Cambios en el apetito;* puede ser en el apetito por la comida o en el apetito sexual. Ya no le da hambre a sus horas, no siente ganas de comer nada; o bien, si es una persona sexualmente activa, ha disminuido el deseo de la relación sexual.

• *Fatiga.* Se siente desganado o cansado todo el día, sin fuerzas para hacer las responsabilidades diarias.

• *Dificultad para concentrarse y acordarse de las cosas;* siente que su mente está en otro lado y eso le ha hecho difícil tomar decisiones o ya se ha dado cuenta que esta desconcentración le está ocasionando problemas en el trabajo o en sus relaciones personales.

• *Irritabilidad.* Se siente como si anduviera muy sensible o estallara fácilmente por cosas que pudieran parecer normales. Como si le fuera más difícil de soportar cualquier problema que se presenta en el día, sea grande o insignificante el problema. Cuando esto ocurre, algo muy frecuente en la persona deprimida es que sienta ganas de correr y escapar, de ya no querer seguir donde está o querer salirse.

• Y es ahí donde surge el síntoma más peligroso de la depresión: *los pensamientos constantes de suicidio.* Como la persona ya no quiere vivir, ya no disfruta nada por cuanto nada la motiva, solo ve como una solución el morirse. Dejar de sufrir en este mundo, es el gran engaño que ha atrapado a millones de personas. 2 muertes por minuto en el mundo por suicidio: la puerta falsa.

Mantener una esperanza real

LA ÚLTIMA de las cinco actitudes que debemos asumir para salir adelante emocionalmente de la crisis social que estamos viviendo, es ***tener y conservar una esperanza real.***

Alguna persona se podrá preguntar: ¿Pero será posible encontrar una esperanza real en este mundo de tanta crisis? La respuesta es Sí. Sí existe querido amigo, y como lo hemos dicho en ocasiones anteriores, queremos acudir a las Sagradas Escrituras. ¿Por qué? Pues sencillamente porque, en esta época de oscuridad, de tanto relativismo, necesitamos *una brújula, una guía que nos marque un camino seguro por el cual andar.* La misma Escritura dice: "Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino". (Salmo 119:105)

Hoy necesitamos una lámpara, una luz que alumbre nuestro camino. Y Dios a través de Su Palabra nos dice "éste es el camino", "el que me escucha, andará confiado, habitará con paz".

El apóstol Pedro, dijo esto cuando escribió su segunda carta refiriéndose a la Palabra de Dios; dijo así.-

"Tenemos también la palabra profética más segura, a la cual hacéis bien en estar atentos como a una antorcha que alumbra en lugar oscuro…" (2a Pedro 1:19)

Las Escrituras se definen a sí mismas como una antorcha, que en medio de una situación en donde no se ve la salida, donde no se ve una esperanza, se levanta como una luz, por la cual nosotros podemos tener una esperanza.

Por esto mismo, qué importante es leerla, obedecerla, ponerla en práctica y Dios realmente respaldará nuestras vidas, cuando nosotros hagamos las cosas como Él nos enseña en Su palabra. ¡Este es un gran consejo!

Dios realmente se interesa por nuestra necesidad, se interesa por los problemas que estamos viviendo. En esta época tan oscura, ¿Necesita usted seguridad? ¿Necesita una esperanza, y confiar en algo inconmovible? Vaya a las Escrituras. Ellas le darán una palabra confiable.

No le busque donde no es. No se deje llevar por la corriente humanista que le dice "vive evadido de la realidad y dale rienda suelta a tus pasiones", "satisface tu deseo carnal en el alcohol, o tu deseo de venganza, tu deseo de morir..."

No. Usted necesita una esperanza real y las Escrituras le dicen con seguridad dónde y cómo hallar esa esperanza: En Jesucristo el Hijo de Dios, que es el único refugio verdadero y quien dijo estas palabras:

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas;" (Mateo 28:11)

"Hallaréis descanso"

¡Qué promesa tan grande! Jesús nos promete que si vamos a Él, tras Sus pasos como dice ahí en Mateo 28:11, si aprendamos de Él con humildad, vendrá el descanso para nuestras almas. Él manda dejar de hacer lo malo y convertirse a Él de todo corazón, confiando en Él.

"Vengan a mí y yo los haré descansar". ¡Hermosas palabras de consuelo!

Y además, si usted busca justicia por lo que ha vivido, las Escrituras dan estas palabras refiriéndose al Señor Jesucristo:

"He aquí mi siervo, yo le sostendré; mi escogido, en quien mi alma tiene contentamiento; he puesto

sobre él mi Espíritu; él traerá justicia a las naciones. No gritará, ni alzará su voz, ni la hará oír en las calles. No quebrará la caña cascada, ni apagará el pábilo que humeare; por medio de la verdad traerá justicia. No se cansará ni desmayará, hasta que establezca en la tierra justicia; y las costas esperarán su ley." (Isaías 42:1-4)

¡Qué hermosas palabras acerca de Jesucristo! El siervo que Dios levantó para traer justicia a las naciones, para que a través de su ejemplo, la gente entendiera cómo es que se debe de vivir, y poder hallar la paz que tanto necesitamos para nuestras vidas.

El llamado aquí es: espere en Su ley, en Su palabra, y Él vendrá y hará justicia. No cobre venganza por su propia mano, busque al Señor Jesús, que Él no fallará para ayudarlo a salir de esa crisis que usted está padeciendo.

Concluyo diciéndole: SÍ HAY ESPERANZA Y SÓLO EN DIOS PODEMOS CONFIAR. Una cosa le digo: Si es tiempo de crisis, es tiempo también de buscar a Dios. Que el Señor le bendiga.

Ing. Gilberto Sánchez

Esperanza para la Familia, A. C.

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

Página Web: http://www.esperanzaparalafamilia.org

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com