CUANDO LA TRAGEDIA NOS GOLPEA



Cómo hallar seguridad en un mundo vulnerable

CUANDO LA TRAGEDIA NOS GOLPEA

por Tim Jackson

Cómo hallar seguridad en un mundo vulnerable

«¿Estás cerca de algún televisor?» fue la pregunta que mi esposa espetó cuando levanté el auricular. «No», respondí, algo sorprendido de no haber recibido su acostumbrado saludo optimista. Estaba trabajando en mi escritorio como normalmente lo haría cualquier miércoles en la tarde. «¡Busca uno!» insistió ella. «Un terremoto bien fuerte está azotando el sur del Perú». Momentos más tarde estaba viendo en la televisión cómo la gente salía corriendo de los edificios en Lima, agolpándose en las aceras, mientras con lágrimas en los ojos se abrazaban unos a otros. Según la televisión, el epicentro del terremoto estaba a casi doscientos kilómetros de Lima, así que no podía ni imaginarme cómo sería la situación en aquellos lugares. Al pasar el tiempo empezaron a hablar de una iglesia que había caído enterrando a todos los feligreses que se encontraban dentro, cómo carreteras habían quedado cortadas y los servicios de emergencia no podían llegar a algunos pueblos ahora aislados, así como de familias desgarradas por una tragedia que había llegado cuando menos se lo esperaban.

La vida cambió para millares de personas en cuestión de segundos. Pero no sólo para los habitantes del Perú. Millones de personas

Título del original: *When Tragedy Strikes*
Foto de la cubierta: © RBC Ministries, Terry Bidgood
Las citas de las Escrituras provienen de la Versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina.
© 2007,2009 RBC Ministries, Grand Rapids, Michigan, USA
ISBN: 978-1-58424-309-0
SPANISH
Printed in USA

en todo el mundo sintieron en sus corazones la misma desesperación, no sólo al ver tanto dolor en las pantallas de televisión, sino también al darse cuenta de que algo así puede ocurrir en cualquier lugar del mundo con la misma rapidez y fatales consecuencias como sucedió en el Perú.

Cuando golpea la tragedia la seguridad se evapora, queda socavada. Abunda la incertidumbre. El temor invade. La fragilidad humana queda expuesta. Ante nuestra propia mortandad, nuestra vulnerabilidad se convierte en una niebla impenetrable que envuelve el corazón humano. Pero la tragedia no es exclusivamente el resultado de un terremoto. Puede llegar sin anunciarse desde cualquier dirección.

Las pérdidas individuales de todo tipo pueden cambiar la vida de aquéllos directamente afectados. Pero algunos acontecimientos, por su naturaleza inesperada y horrible, infligen trauma en comunidades enteras.

Todavía recuerdo vívidamente una llamada telefónica que recibí el año pasado diciéndome que la ciudad donde me había criado había sido estremecida con una trágica noticia. El cuerpo de la sobrina de 26 años de edad de un amigo de la familia había sido encontrado por pescadores en un lago de la localidad. Había sido estrangulada.

La tragedia nos llega a lo más profundo cuando golpea donde menos lo esperamos, destrozando así nuestro sentido de seguridad y sacudiéndonos con sentimientos de pérdida y vulnerabilidad.

¿Qué hemos de pensar y sentir cuando nuestra propia vida es afectada por acontecimientos de proporciones catastróficas? ¿Perderemos todas las esperanzas? ¿O descubriremos, como lo han hecho otras personas, que hay maneras de sobrevivir, e incluso de crecer, ante los desastres naturales, los accidentes catastróficos y la violencia?

Los desastres naturales son acontecimientos repentinos

y destructores que dan como resultado pérdidas de vidas y de propiedades generalizadas y catastróficas. Acontecimientos como:

- tornados que arrasan ciudades en el interior de los Estados Unidos
- deslizamientos de tierra que entierran a una aldea completa en Costa Rica
- una avalancha que entierra una ciudad en los Alpes suizos
- inundaciones torrenciales en Camboya
- tifones en Malasia
- incendios en las Montañas Rocallosas canadienses
- huracanes en el Caribe
- erupciones volcánicas en las Filipinas
- terremotos en Turquía, India e Irán

Los accidentes catastróficos son acontecimientos inesperados y no intencionados que dan como resultado lesiones, pérdidas y daños. Muchas veces son causados por negligencia o fallas mecánicas, como:

- accidentes de automóvil
- accidentes de avión
- accidentes laborales
- incendios caseros
- muertes por ahogamiento

Las tragedias violentas son el resultado de actos de violencia intencionada que atacan a una persona o un grupo, tales como:

- asaltos
- incendios premeditados
- secuestros
- homicidios
- ataques terroristas
- toma de rehenes
- guerras
- genocidio
- tortura

A pesar de todos nuestros esfuerzos por hacer que el mundo sea un lugar más seguro, tanto para nosotros como para nuestros hijos, éste se caracteriza por la violencia, los desastres y las catástrofes. En el año 2003 se registraron 380 catástrofes naturales y provocadas por el hombre a nivel mundial que cobraron la vida de 60.000 personas. Sigma, una firma suiza que investiga desastres naturales y provocados por el hombre,

publicó cifras documentando el año 2003 como el séptimo año de mayores pérdidas de vidas en más de 30 años. El terremoto de diciembre de 2003 ocurrido en la ciudad iraní de Bam, en la cual murieron 41.000 personas, fue el más devastador, el cuarto de mayor magnitud desde 1970.

Ante tal devastación nos asalta un aluvión de preguntas: ¿Qué nos queda cuando hemos perdido tanto? ¿Cómo manejamos una tragedia como ésa? ¿Cómo podemos sobrevivir? ¿Cómo se supone que debamos sentirnos? ¿Cómo se *supone* que nos sintamos? ¿Volveremos a sentirnos seguros alguna vez? ¿Volverán las cosas a la normalidad? ¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente en medio de acontecimientos trágicos?

Muchos de nosotros nos cuestionamos cómo nos conduciríamos ante nuestra vulnerabilidad en medio de un desastre. Eso forma parte de la atracción a películas como *El Titanic*.

El Titanic sigue siendo la película que ha producido las mayores ganancias brutas de todos los tiempos, en parte porque es una historia de amor trágica desarrollada durante un desastre en el mar muy conocido que causó tanto trascendencia a nivel internacional como impacto a nivel personal. Eso se aplica a todos los acontecimientos trágicos. Los vemos como eventos enormes, más allá de la realidad. Pero los acontecimientos catastróficos que estremecen al mundo están compuestos de historias mucho más pequeñas, pero no menos significativas, de personas de la vida real que descubren, en medio de la incertidumbre, qué es lo que más importa para los que han quedado atrás.

La tragedia sabe cómo sacar lo peor y lo mejor de nosotros. Los mismos acontecimientos que atraen saqueadores a un vecindario devastado se convierten en la ocasión para que otros salgan a ayudarse mutuamente como no lo habían hecho nunca antes. La manera en que respondemos dice mucho de nosotros.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LAS TRAGEDIAS

Cuando pensamos en una tragedia, la imagen que nos viene a la mente no es la de alguien que ha vivido una vida plena y muere en su lecho a los noventa y tantos años rodeado de familiares y amigos. Ésa es una pérdida dolorosa, claro está, pero no la describiríamos como trágica. Era algo que se esperaba. La vida continuaba de lo más bien, y dentro de la normalidad de los estándares de la mayoría, y luego quedó abruptamente interrumpida y cambió para siempre sin advertencia alguna.

Al igual que una bomba que explota en un concurrido centro comercial, o un terremoto que ruge violentamente, la devastación de un acontecimiento desastroso se propaga por kilómetros en toda dirección.

Joanne Jozefowski ha identificado algunas características comunes de los acontecimientos catastróficos que tienen más probabilidades de precipitar reacciones de aflicción traumática.[1] Mientras repasa esta lista, piense retrospectivamente en cuántas de estas características estaban presentes en aquellos acontecimientos que usted haya experimentado directa o indirectamente.

Son inesperados. Surgen de la nada, desatando su furia sin advertencia. Nos sentimos pasmados y conmocionados, cegados por un puñetazo que nos deja aturdidos y desorientados. Nos sentimos abrumados y miserablemente desprevenidos.

Son incontrolables. El acontecimiento no sólo nos toma por sorpresa, sino que está más allá de nuestra capacidad de prevenirlo, cambiarlo o manejarlo. Nos sentimos impotentes para detenerlo una vez que empieza, y vulnerables porque sabemos que no habríamos podido.

Son inimaginables. Las devastadoras repercusiones de un acontecimiento trágico

van más allá de nuestra comprensión. Simplemente no tenemos una categoría normal para procesar lo que hemos vivido. Lo vemos con nuestros ojos, pero no podemos creer que en realidad esté sucediendo. Es esa cualidad surrealista en una tragedia la que nos deja pasmados por lo que anteriormente hubiéramos llamado «inconcebible».

Mucha gente ha descrito las imágenes que vieron en vivo en la televisión de los desastres naturales o los ataques terroristas como una experiencia surrealista. Éstas se parecían más a una película de acción que a los horrores de la vida real de aviones que se estrellaban y edificios que se venían abajo. Miles de personas como nosotros se levantaron esa mañana para ir a trabajar y jamás regresaron a casa.

No tienen precedente. Nada como esto nos ha sucedido de manera personal anteriormente. A menudo no sabemos qué hacer ni cómo responder porque nunca hemos pasado por algo así. Al no tener nada con qué compararlo, a menudo nos sentimos perdidos, luchando por encontrar dirección.

Nos dejan en la incertidumbre y vulnerables. En el período que le sigue a una tragedia, la fragilidad de la vida salta a la vista. Nadie comprende plenamente el impacto en toda su amplitud y a largo plazo que una tragedia tendrá en nosotros, nuestra familia, nuestro sustento o nuestro futuro. Nos debatimos entre la esperanza y el temor, la desesperación y la incredulidad. No queremos dejar de tener esperanza, y sin embargo, tenemos miedo de permitirnos soñar o anhelar algo o a alguien otra vez.

Uno de los efectos a largo plazo de sobrevivir a un acontecimiento trágico es el sentimiento que nos queda de nuestra propia vulnerabilidad.

Durante los primeros 18 días de octubre de 2002, nada era seguro mientras un par de francotiradores aterrorizaban los alrededores de Washington, D.C.

Sus disparos mortales dejaron diez muertos, tres personas heridas de gravedad, y millones de personas traumatizadas. La naturaleza aleatoria de las víctimas (sin consideración a su edad, raza o sexo), lo ordinario de los lugares (centros comerciales, estaciones de gasolina, zonas de estacionamiento, escuelas), y el resultado devastadoramente letal puso a todo el mundo a mirar por encima del hombro, sin saber quién sería el próximo.

Yo pude percibir lo que estaban sintiendo las personas de aquella comunidad cuando escuché que una de las víctimas femeninas habían sido muertas a tiros fuera de la misma tienda adonde mi cuñada había ido a comprar tan sólo unas cuantas horas antes.

En un mundo de peligro e incertidumbre pronunciados, una cosa es segura: *todos corremos riesgo*. Toda la legislación sobre armas, la seguridad nacional y el equipo de vigilancia de alta tecnología no pueden garantizar la seguridad absoluta contra los ataques terroristas.

Las investigaciones geológicas eficaces no pueden prevenir un terremoto devastador. Los radares Doppler y las imágenes por satélite no pueden contener las enormes inundaciones, aquietar un huracán o detener un tornado mortal. El problema no es nuestra capacidad de investigar y predecir desastres potenciales; es nuestra incapacidad de prevenirlos y protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos de ellos.

¿CÓMO EXPERIMENTAMOS NUESTRA VULNERABILIDAD CUANDO GOLPEA LA TRAGEDIA?

Yo no perdí a nadie de mi familia en el ataque terrorista del 11 de septiembre, sin embargo, esto me dejó sintiéndome pasmado y vulnerable. Pero Lisa Beamer

sí perdió a alguien. Su esposo, Todd, era uno de los pasajeros en el desafortunado vuelo 93 de la aerolínea United Flight. Lisa describe sus sentimientos iniciales después que escuchara las noticias por la televisión de que el avión de Todd se había estrellado en un campo de Pennsylvania.

> Me dirigí a mi habitación y me senté al borde de la cama, mirando por la ventana en un estado casi catatónico. No me moví; no hablé. Fue como si el tiempo se hubiese detenido abruptamente y yo ya no existía. En un intento desesperado e inútil de encontrarle lógica a todo, mi corazón y mi mente se habían apagado temporalmente. Estaba adormecida. Veía y escuchaba, pero simplemente seguí mirando al frente.[2]

Lo que Lisa experimentó es normal. Para alguien que ha sido tomado por sorpresa con las fatídicas noticias de una pérdida trágica, o que ha sobrevivido a un desastre, la confusión y la desorientación son normales.

Algunos de los sentimientos más comunes que nos asaltan después de una tragedia son:

Conmoción. El choque inicial de alto voltaje que produce una catástrofe pone a todo nuestro sistema en un estado natural y necesario de autoprotección. La conmoción es una forma de adormecimiento emocional que surge inmediatamente después que presenciamos un evento trágico, sobrevivimos a éste o recibimos las noticias al respecto. Es el interruptor automático que se dispara para protegernos de una sobrecarga masiva que podría dar como resultado un apagón total y la incapacidad de funcionar.

La conmoción se experimenta como un estado en el que se hacen las cosas que se tienen que hacer, pero sin sentirse totalmente presente en el momento. Algunas personas lo describen como una especie de experiencia «fuera del cuerpo», en la que se observan a sí mismas sin poder responder. Otras lo describen como si estuvieran en cámara lenta.

Escuchan y ven a quienes los rodean, sienten la urgencia del momento, pero todo se ha hecho más lento de manera drástica. Los sonidos se apagan y pueden parecer distantes. Cada momento se siente terriblemente lento y trabajoso.

La conmoción es la primera línea de defensa del cuerpo contra el caos abrumador de una tragedia. Es una desconexión emocional a corto plazo que nos concede tiempo para absorber lentamente lo que ha sucedido. Pero no puede impedir el dolor para siempre. El dolor vuelve.

Dolor. A pesar de nuestros mejores esfuerzos por prepararnos para ello, nada nos puede proteger del dolor punzante que nos desgarra después de una tragedia, sobre todo si hemos perdido a alguien cercano a nosotros. Un feo y grande agujero se ha hecho en nuestro corazón.

La angustia, esa hemorragia del alma, parece insoportable e inevitable debido a la pérdida inesperada y permanente de personas y cosas que habíamos llegado a conocer, amar y de quienes habíamos llegado a depender. Esta agonía es una ironía cruel porque existe una correlación directa entre la profundidad de nuestra angustia y la profundidad de nuestro apego a lo que hemos perdido. Si amamos profundamente, sufriremos profundamente cuando perdamos a aquéllos a quienes amamos. C. M. Parkes escribe: «El dolor de la aflicción forma parte de la vida tanto como el gozo del amor; es, tal vez, el precio que pagamos por amar, el costo del compromiso».[3]

Nos retorcemos de dolor cuando alguien muy querido para nosotros nos ha sido arrebatado. Y entonces surge el temor, el temor de vivir en un mundo de riesgo, peligro e incertidumbre.

Temor. El temor y el pánico descienden sobre aquéllos que luchan desesperadamente por encontrar un fundamento sólido después de haber sido sacudidos por un desastre. En esta etapa de vulnerabilidad, la gente lucha con pensamientos tales como:

- *¿Voy a salir de esto?*
- *¿Qué voy a hacer sin él o ella?*
- *¿Podré volver a trabajar?*
- *¿Qué les voy a decir a mis amigos y familiares?*
- *¿Cómo puedo seguir viviendo si no tengo a mi mejor amigo con quien compartir?*
- *¿Volverá a ser normal mi vida?*
- *¿Volveré a reír?*
- *¿Podré olvidar alguna vez lo que vi?*

Siempre que pasamos por un desastre trágico que arrasa con la vida tal como la conocemos, el temor de no sobrevivir se convierte en una preocupación primordial. Vivir sin la seguridad de nuestros seres queridos y los ambientes que conocemos parece no sólo imposible, sino inconcebible. Y el temor de que pudiera suceder otra vez —otro incendio, otra inundación, otro tornado, terremoto, asalto, ataque o accidente— alimenta nuestros temores. La injusticia de toda la situación nos lleva a la ira.

Ira. «¡No puede ser que esto me esté sucediendo a mí! ¡No es justo! ¿Qué he hecho para merecer esto?» Ésas son respuestas normales de gente que lucha por encontrar significado en la confusión de un desastre.

Recuerde, la ira por una pérdida trágica es algo que ha de esperarse. Los planes y los sueños se han hechos pedazos. El paisaje del futuro se ha alterado para siempre. En un breve momento, lo que una vez era normal, lo esperado y a menudo se daba por sentado, se ha ido y ha desaparecido.

Lo normal ya no es *normal*. Todo ha cambiado. Y no nos gustan los cambios. Queremos que la vida vuelva a ser lo que era antes. Y como no podemos tenerla de nuevo, nos enojamos.

Aunque toda lucha y pérdida provocan un cierto nivel de ira, la tragedia intensifica la ira de los que sobreviven. Siempre que se puede identificar a alguien como la causa de la tragedia, la ira se vuelve mucho más compleja. La exigencia de justicia y venganza contra los responsables de nuestro dolor y temor aumenta el nivel normal de ira que acompaña a una pérdida dolorosa.

Abandono. Los que quedan para recoger los pedazos que quedan de sus vidas después de un desastre a menudo se sienten abandonados y solos. Sus seres queridos, su casa, su ciudad, su lugar de empleo, su vida tal como la conocían, han sido destruidos. Ahora sienten la carga de la soledad.

Para los que experimentan un desastre en carne propia y viven para contarlo, también existe una sentido de separación que se siente como algo extraño y no deseado. Puede que ellos sean objeto de la atención de los medios de comunicación, atención que creen inmerecida. Se sienten incómodos llevando la etiqueta de «héroe». Todo lo que hicieron fue sobrevivir, mientras que otros que experimentaron lo mismo, murieron.

Parte de la ira en las etapas iniciales de la aflicción traumática también se puede atribuir a una sensación de abandono. Esto es especialmente cierto en el caso de seres queridos que dejaron sin atender detalles de importancia crítica antes de morir. Los atolladeros económicos, un seguro insuficiente, la falta de un testamento o de una planificación sólida de su patrimonio a menudo aumentan los sentimientos de abandono en los afligidos.

Una viuda protestó de la siguiente manera: «Él se fue y me dejó para que arreglara el lío. Tomó el camino fácil. Ahora estoy atascada lidiando yo sola con todo».

Aislamiento. Cuando nos golpea una tragedia, a menudo nos sentimos solos y aislados por un silencio que oprime nuestro corazón. No tenemos ganas de hablar porque pensamos: «Nadie puede entender por lo que estoy pasando. ¿Cómo podrían entender? No han estado en mi pellejo. No han visto lo que yo he visto. No tienen ni idea de lo que estoy sintiendo. Nadie puede comprender plenamente mi dolor, mi soledad y mi temor».

La gente a menudo se retrae de los amigos y la familia que podrían ser una valiosa fuente de consuelo en esas primeras etapas cruciales en las que se busca

salir de entre los escombros de un desastre. Pero muchas veces, toda la magnitud de la conmoción, el dolor, el temor y la ira abruman al sobreviviente al punto que de alguna manera lo mejor parece ser una forma de exilio auto-impuesto.

Quedar abrumados. Una catástrofe nos martillea con una descarga de sentimientos que no parecen cesar. Al igual que estar en el cuadrilátero con un boxeador de peso pesado que aporrea implacable a su oponente con la izquierda y lo prepara para el golpe aplastante de su gancho con la derecha, la tragedia sabe cómo hacernos perder el equilibrio y caer, para luego darnos una paliza contra la colchoneta. Nos quedamos tambaleando por los golpes, emocionalmente maltratados y pasmados.

Incapacidad para concentrarnos. El efecto acumulativo de la sobrecarga emocional es una incapacidad para concentrarnos en las necesidades básicas. Los sobrevivientes, los que realizan labores de rescate y los que están afligidos por la pérdida a veces se olvidan de comer, dormir, cambiarse de ropa, peinarse o atender las necesidades básicas del diario vivir. El funcionamiento normal es dificultoso y a menudo parece imposible e inútil. «¿Para qué molestarse? De todas formas, todo está arruinado».

LA TRAGEDIA: LO QUE NOS QUITA

Las tragedias provocan una profunda sensación de trastorno. Todo lo que una vez pensamos que era seguro y estable parece haber desaparecido. Aquello que esperábamos, que soñábamos y con lo que contábamos se ha evaporado ante nuestros ojos. El curso de la vida que habíamos trazado para nosotros se ha desviado abrupta y radicalmente hacia el peligro. No se trata meramente de una sensación de que las ruedas se han salido, sino de que han sido arrancadas

de debajo de nosotros y estamos cayendo en picada por un despeñadero.

Experimentamos nuestra vulnerabilidad de la manera más aguda a través de la serie de pérdidas que le siguen a una tragedia.

Pérdida de la seguridad. El mundo no es un lugar seguro. La mayoría de nosotros lo sabemos, pero pocos vivimos como si fuera verdad. En vez de ello tendemos a cultivar un nivel de autoengaño, convenciéndonos a nosotros mismos de que en realidad estamos libres de peligro. La tragedia expone la innegable realidad de lo vulnerables que somos en realidad.

Herman Melville escribió acerca de esta falta de seguridad en su obra clásica *Moby Dick*: «Todos los hombres viven envueltos en la cuerda del arpón. Todos nacen con sogas alrededor del cuello; sin embargo, es sólo cuando quedamos atrapados en el repentino giro de la muerte que los mortales se dan cuenta de los silenciosos, sutiles y siempre presentes peligros de la vida».[4]

Aunque la tristeza, el sufrimiento, la lucha, la pérdida y la aflicción deben esperarse en un mundo imperfecto y caído, la mayoría de nosotros trabajamos de una manera excepcionalmente ardua para evitar el riesgo y garantizar la comodidad personal. Los ventarrones de la tragedia hacen trizas el tenue velo de seguridad que hemos levantado para lidiar con las ansiedades diarias de la vida.

Las palabras de Melville hacen eco de la advertencia de Jesús a Sus seguidores más allegados. Él no quería que ellos se confiaran creyendo que la vida en este mundo les traería seguridad. La última noche que pasaron juntos, mientras les aseguraba a Sus discípulos que no los dejaría solos, dijo: «En el mundo tendréis tribulación» (Jn. 16:33).

La palabra que Jesús usó para «tribulación» tiene que ver con la presión que sentimos en medio de la aflicción, la opresión y la intensa angustia. El apóstol

Juan usó esta misma palabra más adelante para describir el peor momento de tribulación que la humanidad enfrentará jamás (Ap. 7:14). No es una forma de problema que simplemente molesta o distrae; sino que nos desanima, nos descarrila y nos incapacita cuando nos golpea. Jesús sabía que enfrentaríamos muchas amenazas a nuestra seguridad que nos haría encorvarnos bajo la presión.

La tragedia expone lo inseguros que en realidad estamos, y nos recuerda que no tenemos el control.

Pérdida del control. La tragedia puede hacer añicos la ilusión de que tenemos el control en este peligroso mundo. Si hay algo que los acontecimientos del 11 de septiembre del 2001 le han enseñado al mundo, es que en realidad nadie tiene el control jamás. Esto no sólo es cierto para los acontecimientos catastróficos que tienen un impacto global, sino que también para los millones de tragedias personales que reciben menos publicidad y que ocurren todos los días.

Muy pocos acontecimientos en nuestra vida como el poder nefasto de un desastre natural, un tifón, un tornado, un huracán, una inundación, o un terremoto, nos obliga a enfrentar la realidad inevitable y dura de que tenemos muy poco control, si es que alguno, sobre las cosas y las personas que más nos importan. Por muy profundo que sea nuestro amor por nuestros familiares y amigos, éste no los va a proteger del daño, el dolor ni la muerte. El control que alguna vez creímos tener se evapora rápidamente bajo el calor abrasador de las trágicas circunstancias. Cuando finalmente nos rendimos a la verdad de que la vida es peligrosa, que la muerte es algo seguro, que la vulnerabilidad es inevitable, y que poco es lo que podemos hacer para marcar una diferencia, nos encontramos en una necesidad desesperada de respuestas para nuestra confianza perdida.

Pérdida de la confianza. Philip Yancey escribe: «La duda le sigue al

dolor de manera rápida y segura, como un reflejo».[5] Los desastres trágicos pueden desarmar nuestra confianza en que podemos lidiar adecuadamente con cualquier cosa que la vida nos lance delante. Aunque puede que en nuestra vida nos la hayamos arreglado confiadamente en el pasado, la tragedia nos obliga a cuestionar nuestra capacidad para manejar lo que sea.

A las víctimas de los desastres, ataques, guerras o accidentes las persiguen dudas y preguntas como: «¿Y si hubiera…»? Los detalles que llevan a un acontecimiento trágico durante y después del mismo, parecen reproducirse interminablemente: «¿Y si no hubiese ido al trabajo ese día? ¿Y si hubiese ido? ¿Y si hubiese salido temprano? ¿Y si hubiese ido tarde?» Un sobreviviente examina implacablemente los escenarios esperando encontrar alguna diminuta evidencia ignorada que pudo haber sido usada para evitar el desastre. Pero cuando no encuentra ninguna, la confianza desaparece junto con una pérdida de la perspectiva.

Pérdida de la perspectiva. Las personas que tienen poca fe, o ninguna, a menudo se encuentran frente a elecciones espirituales que no habían considerado antes. Al principio, cuando las cosas están claramente fuera de control y son abrumadoras, estas personas tienden a orar instintivamente pidiéndole ayuda e intervención a un Dios que quizá no conozcan. Luego, después de un cierto tiempo desde la conmoción que produjo el hecho, comienzan, de manera igualmente previsible, a culpar a Dios, o al menos a cuestionar Su presencia o Su ausencia en la tragedia.

Yancey escribe: «El sufrimiento hace que cuestionemos nuestras creencias más fundamentales sobre Dios».[6] Eso es cierto tanto para las personas de fe, como para los que sólo tienen un conocimiento superficial de Dios. Cristo invita a Sus seguidores a

creer que Dios es bueno y que se deleita en dar buenos dones a Sus hijos (Mt. 7:11; Lc. 11:13).

Sin embargo, el impacto socavante de un desastre es que puede precipitarnos a tener dudas sobre Dios y Su bondad que pensábamos habíamos superado hacía tiempo.

Cuando las garras viciosas de una tragedia nos aprisionan, surge una pregunta central. Larry Crabb pregunta: «¿Cómo podemos confiar en un Dios que a veces nos decepciona, que aparenta ser voluble y que no hace por nosotros lo que haría un buen amigo, si pudiera?»[7] Después de todo, asumimos que Él es Dios, que Él está a cargo, y sin embargo, de alguna manera nos ha fallado.

La Biblia habla de personas de profunda fe que lucharon con dudas sobre Dios después de sufrir pérdidas trágicas:

- Job exigió una audiencia con Dios para argumentar sobre la pérdida de su fortuna, su familia y su salud (Job 13:3–14:1).
- Asaf le expresó su amargura a Dios por Su aparente indiferencia hacia la prosperidad de los malvados comparada con el sufrimiento de los fieles (Sal. 73).
- Jeremías expresó su queja de que su sufrimiento era un resultado directo del engaño de Dios (Jer. 20:7-18).
- Juan el Bautista expresó su incertidumbre acerca de la identidad de Jesús como el Mesías cuando se encontraba bajo la coacción de un encarcelamiento injusto (Mt. 11:2).
- Hasta Jesús, al enfrentar la hora más oscura de Su sufrimiento, pidió ser liberado de él (Mt. 26:39,42). Y se sintió abandonado por Su Padre cuando llevó sobre Sí los pecados del mundo (Mt. 27:46).

Cuando perdemos la confianza y los acontecimientos trágicos desvían la perspectiva, surge la desesperación y ésta nos roba la esperanza.

Pérdida de la esperanza. La tragedia

es lo que pega más duro a la esperanza. Y la esperanza es lo que nos mantiene vivos. Cuando los sueños quedan destrozados, puede surgir la desesperación (Prov. 13:12). La agonía de que la vida nunca volverá a ser igual nos obliga a hacer la pregunta: «¿Para qué molestarme en seguir cuando lo que deseo profundamente se ha ido? Cuando he perdido a mi cónyuge, a mis hijos, mi salud, mi carrera, mi casa, mi vida, ¿para qué voy a seguir viviendo?».

Viktor Frankl, un sobreviviente de los horrores nazis de la Segunda Guerra Mundial, escribió: «La desesperación es sufrimiento sin sentido».[8] Cuando nos abruma la tragedia —cuando nuestra confianza se ha hecho añicos, nuestra seguridad se ve amenazada, y nuestra perspectiva está distorsionada— a menudo es imposible ver algún significado o resultado positivo en nuestro dolor.

Al principio eso es comprensible. Pero enfrentar la vida y enfrentar la pérdida no es un acontecimiento, es un peregrinaje en el que los heridos van para volver a vivir. Les quedarán cicatrices, pero todavía estarán de pie.

LA TRAGEDIA: LO QUE DEJA TRAS SÍ

Las tragedias no sólo nos roban, sino que también nos dejan con cicatrices que nunca quisimos en primer lugar, como la culpa por haber sobrevivido, la aflicción traumática y trastornos de estrés agudo y postraumático. Veamos cómo estas cicatrices afectan a los sobrevivientes de las tragedias.

La culpa por haber sobrevivido. A los que pasan por algún horrible desastre, en el que los demás a su alrededor resultan gravemente heridos o muertos, a menudo les es difícil, junto con sus familias, celebrar su supervivencia mientras otros están llorando sus pérdidas.

Muchas veces, a los sobrevivientes los persigue un torturante sentimiento de culpa por estar vivos. En vez de sentirse agradecidos, se sienten sumamente ambivalentes. «¿Cómo me voy a atrever a celebrar cuando los demás están sufriendo?» «¿Por qué viví yo cuando tanta gente a mi alrededor murió?» «¿Por qué no me esforcé más por salvar a los demás?» Esto es especialmente cierto cuando su supervivencia parece haber tenido que ver más con la coincidencia que con una decisión consciente de su parte.

Algunos han llegado incluso al punto de adoptar la creencia irracional de que, de alguna forma, su supervivencia ocurrió a expensas de las vidas de los demás que se perdieron. Los hombres pueden sentirse especialmente «cobardes» si creen que, en su intento de salvar su propia vida, pudieron haberles hecho daño a otros.

Esta falsa culpa alimenta una sensación enfermiza de vergüenza, insuficiencia y desprecio por uno mismo que acaba con la confianza que un sobreviviente puede tener de sí mismo.

Para los que sobreviven a una tragedia, el gozo de estar vivos puede parecer inconsecuente con la tristeza por aquéllos que murieron. La gratitud por la vida puede generar culpa. «¿Cómo puedo estar contento cuando otros murieron y sus familias están tristes?» Esta disonancia complica el proceso de reedificación para los sobrevivientes, sus familiares y amigos. Y muchas veces lleva a una aflicción traumática.

Aflicción traumática. Todas las tragedias implican pérdida. Todo tipo de pérdida provoca aflicción. La aflicción es el doloroso proceso de ajustarse a la vida sin las cosas y las personas que apreciamos en ella (véase el librito *¿Cómo puedo vivir con mi pérdida?*, SS921). Pero la conmoción de una pérdida inesperada y trágica lanza a los que quedan atrás a un nivel de aflicción más intenso conocido como aflicción traumática.

Joanne Jozefowski escribe: «La aflicción traumática es una respuesta directa a acontecimientos desastrosos que amenazan nuestra propia seguridad y nuestras creencias alrededor de las cuales estructuramos y ordenamos nuestra vida».[9]

Los que pierden a un ser querido, una casa o una comunidad por medio de circunstancias traumáticas tienen más probabilidades de necesitar ayuda profesional para lidiar con su aflicción. Cuanto más violenta, horrorosa e inesperada sea la pérdida, tanto más complicada y prolongada será la aflicción.

La gente que maneja bien su aflicción no sufre menos. Más bien, usan el dolor productivamente como una oportunidad para crecer por medio de él, en vez de tan sólo superarlo. Y ese proceso requiere tiempo.

La aflicción no es un acontecimiento; es un peregrinaje. La vida nunca volverá a ser igual, pero puede volver a ser buena. Nuestro peregrinaje por la aflicción a veces revela cosas que nunca hubiéramos visto sin ella.

Jesús contó la historia acerca de dos casas edificadas sobre diferentes fundamentos (Mt. 7:24-27). Ambas casas fueron afectadas por la misma tormenta torrencial que produjo rápidas inundaciones y vientos muy fuertes. Una se derrumbó, pero la otra no. La que estaba edificada sobre un fundamento de roca sólida soportó la tormenta, mientras que la que estaba edificada sobre la arena se destruyó.

La tragedia sabe cómo exponer nuestros fundamentos. Sea cual fuere la causa, la forma en que capeamos las tormentas de la vida a la larga dependerá del fundamento sobre el cual hayamos edificado nuestra vida.

La Biblia proporciona dos verdades fundamentales sobre las que podemos apoyarnos mientras andamos por el camino de la aflicción traumática:

- Las luchas y las pérdidas trágicas, sin importar cuál

sea la fuente de éstas, son a menudo oportunidades para crecer (Ro. 5:3-5).

- Incluso en medio de las luchas trágicas, Dios está presente y puede hacer algo bueno por nosotros, por mucho que nuestras circunstancias puedan parecer indicar lo contrario (Jer. 29:11; Ro. 8:28).

Algunas de las elecciones que hacemos en el proceso para superar nuestra aflicción pueden lentamente traer de nuevo significado y esperanza a nuestra vida. Nadie elige el dolor, pero finalmente, todos elegimos cómo responder a él.

Para algunos, los acontecimientos trágicos llevan a complicaciones que requieren ayuda especial. Allí es cuando los recursos y la capacitación de consejeros profesionales pueden ser de ayuda.

Trastorno de Estrés Agudo (TEA). Luego de un mes de haber estado expuestos a algún acontecimiento traumático que pone en peligro la vida y que provocó sentimientos de intenso temor, desesperanza u horror, algunas personas experimentan dificultades para ajustarse a la vida normal. Este período de reajuste puede durar de dos días a un mes.

Algunos indicadores de que puede que se necesite ayuda profesional para superar las secuelas de un trauma son:

- adormecimiento, desapego o ausencia de emociones normales
- menos conciencia de lo que rodea a uno, como que se está «en un estado de aturdimiento»
- pérdida de interés en actividades significativas o falta de participación en ellas
- alejamiento o desapego de los demás
- incapacidad de recordar aspectos importantes del trauma
- recuerdo persistente del trauma por medio de imágenes recurrentes, pensamientos, sueños, ilusiones o escenas retrospectivas.

- evasión de todo recordatorio potencial del trauma
- ansiedad o creciente agitación, la cual se manifiesta por medio de dificultades para dormir, irritabilidad, mala concentración, estado de alerta extremo, respuestas sobresaltadas exageradas o desasosiego impulsivo.

Desafortunadamente, la forma en que nos bombardean los medios de comunicación al cubrir los acontecimientos trágicos aumenta nuestra exposición al trauma mucho más allá del alcance de los que están involucrados directamente en ellos. Adultos y niños por igual pueden quedar traumatizados indirectamente por las horrendas imágenes de violencia, desastre y accidentes que se trasmiten instantáneamente a nuestros hogares las 24 horas del día, los siete días de la semana, a través de los medios de comunicación electrónicos. Esto puede dar como resultado síntomas de estrés agudo.

Estos síntomas menoscaban nuestra capacidad para funcionar normalmente, causando zozobra en nuestras relaciones.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEP).

Según el Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático [conocido en inglés por sus siglas PTSD], aproximadamente 17 millones de personas que viven en Norteamérica están expuestas al trauma y al desastre cada año. De éstas, entre el 25 y el 30% desarrollan TEP crónico u otros trastornos psiquiátricos.[10]

La mayoría de nosotros somos conscientes de este trastorno a causa de las luchas que los veteranos de guerra estadounidenses trajeron de vuelta consigo como consecuencia de los horrores de la Guerra de Vietnam. Este trastorno es una reacción adversa prolongada a un estrés agudo ocasionado por la exposición a acontecimientos sumamente traumáticos que involucran una muerte real o una amenaza de muerte, una lesión grave, tortura o confinamiento. Los mismos

síntomas básicos del Trastorno de Estrés Agudo se aplican al diagnóstico del Trastorno de Estrés Postraumático.

En resumen, el Trastorno de Estrés Postraumático es el Trastorno de Estrés Agudo «tomando esteroides». Es una forma de estrés agudo más prolongado e intensificado, que dura más de un mes, y que si se vuelve crónico puede acosar a un sobreviviente por años. El inicio de este trastorno puede retrasarse hasta seis meses después del trauma, hasta que algo desencadena los perturbadores recuerdos del acontecimiento.

El Trastorno de Estrés Postraumático causa una alteración, angustia o menoscabo significativos en todas las áreas de la vida del sobreviviente: tanto social, ocupacional, relacional como espiritualmente.

Cuando las reacciones angustiosas comienzan a infiltrarse y a inhibir nuestro funcionamiento diario en la casa, la escuela o el trabajo, necesitamos tomar medidas para buscar ayuda. Es entonces cuando los consejeros profesionales capacitados en terapia de aflicción y trauma para los Trastornos de Estrés Agudo y Postraumático pueden ayudar a los sobrevivientes y a sus familias. El proceso de contar su historia, afligirse adecuadamente, reducir la ansiedad, manejar el estrés y el apoyo constante los ayuda a vivir vidas productivas y sanas a pesar de los recuerdos dolorosos de los traumas pasados.

LO QUE NOS PUEDE ENSEÑAR LA TRAGEDIA

La mayoría de nosotros preferiríamos evitar una tragedia. Eso es normal. Pero los especialistas en manejo del terror argumentan que la confrontación con la tragedia y la muerte tiene «el potencial de ser una experiencia liberadora y de crecimiento».[11] Sus conclusiones concuerdan con las del autor del antiguo libro de Eclesiastés. Éste

reconocía el valor de enfrentar la tragedia y la muerte:

> *Mejor es ir a la casa del luto que a la casa del banquete; porque aquello es el fin de todos los hombres, y el que vive lo pondrá en su corazón. (Eclesiastés 7:2)*

La tragedia, sobre todo aquélla en la que enfrentamos nuestra propia mortalidad, a menudo nos obliga a desafiar las creencias que tenemos acerca de nuestro propósito y significación en el mundo y que no han sido probadas. Como ningún otro acontecimiento en la vida puede hacerlo, la tragedia exige que reevaluemos cómo y por qué vivimos de la manera en que lo hacemos. Nos guste o no, las convicciones profundas se forjan con mayor frecuencia en el horno del trauma y la adversidad abrumadora.

Aprender a través del trauma es especialmente arduo porque exige mucho más que ver la realidad claramente. Exige admitir y aceptar la realidad en su más fea expresión. Y es muchas veces en medio de esa fealdad que aprendemos las lecciones más cruciales que forman las bases para el resto de nuestra vida.

Lo que más importa.

Al igual que los marineros que usan la estrella polar para navegar y alinear sus barcos en la dirección correcta, las crisis traumáticas a menudo nos obligan a chequear nuestro alineamiento con lo que más importa. Nos podemos distraer tan fácilmente con los afanes y las preocupaciones del diario vivir que perdemos la perspectiva más amplia de aquello que nos da significado y propósito en este mundo peligroso.

En el análisis final, todo se reduce a lo que creemos que proporciona eterno significado y trascendencia en la vida. Según la Biblia, esto proviene de nuestra relación con Dios y de nuestra relación con los demás por medio de Cristo.

Conocer y amar a Dios. Jesús condensó todos los escritos del Antiguo Testamento en dos mandamientos fundamentales que nos ayudan a mantener

una perspectiva piadosa de la vida, incluso cuando golpea la tragedia. El primero se encuentra en Mateo 22:37-38.

> *Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento.*

Amar a Dios es la relación fundamental alrededor de la cual deben alinearse todas las demás relaciones. Eso no es algo opcional. Es esencial. Si alguna otra relación, por importante que sea, asume la posición primordial de Dios de ser nuestra estrella polar, todas las demás relaciones estarán destinadas al fracaso. Podemos trazarnos la meta de confiar en Dios y agradarle (2 Co. 5:9,15). De lo contrario, nada más importa en realidad.

Una vez que nuestra relación con Dios esté establecida en el lugar que le corresponde, somos libres de reorientar el resto de nuestras relaciones alrededor de Él.

Amar a los demás. Jesús completó su pensamiento en los versículos 39–40:

> *Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas.*

¿Quién es la persona más importante para nosotros? ¿Nuestro cónyuge? ¿Nuestros hijos? ¿Nuestros padres? ¿Nuestros amigos? Todas las demás relaciones se realzan más plenamente por medio de nuestro amor por Dios que se desborda en nuestro amor por los demás. De hecho, el amor genuino hacia los demás es nuestra expresión más profunda de amor obediente a Dios (Ro. 12:9; 1 P. 4:8-11; 1 Jn. 3:11-18).

Lo que no importa mucho en absoluto. La tragedia nos enseña a trivializar lo trivial. A pesar de lo que nos dice la cultura popular, en el análisis final, lo que no importa mucho en absoluto son nuestros planes y nuestras cosas.

Nuestros planes. ¿Qué es lo que más valoramos? Muchas veces, lo que queda expuesto en los momentos de pérdidas trágicas es el hecho de que

estamos dedicados a vivir la vida conforme a nuestros planes, y no a los planes de Dios. A menudo oramos para que Él coopere con nuestros planes de realizar nuestros sueños, en vez de someter nuestro corazón humildemente para obedecer Su llamado.

Cuando la tragedia interrumpe inesperadamente, nuestros planes se ven claramente como son en realidad: nuestros necios planes.

Nuestras cosas. Lo que también descubrimos, muy a nuestro pesar, es cuánto tiempo y energía desperdiciamos dándole importancia a lo que no la tiene, y no dándosela a lo que sí la tiene. Muchas veces, nuestras prioridades están completamente erradas. Tal vez hablemos de los dientes para afuera acerca de la importancia de amar a Dios y amar a los demás, y sin embargo, invertimos la mayor parte de nuestro tiempo, talentos y recursos acumulando nuestras ganancias económicas, planificando nuestras próximas vacaciones y ahorrando para nuestra jubilación. Aunque éstas son cosas buenas, nuestra pasión por ver a las personas crecer en Cristo se pierde en la carrera por salir adelante.

Es en tiempos de trastornos trágicos cuando surge una claridad dolorosa. En los buenos tiempos, cuando estamos satisfechos con lo bien que van las cosas, tendemos a olvidar al Señor, tal y como lo hizo Israel después de entrar en la Tierra Prometida (Dt. 6:10-12). Dios desea nuestra devoción incondicional en los momentos de triunfo tanto como en los momentos de tragedia. Desafortunadamente, a menudo Él tiene que usar acontecimientos trágicos para captar nuestra atención.

Si le permitimos a Dios que nos enseñe por medio de nuestras tragedias, Él puede entonces equiparnos para vivir con más confianza en un mundo peligroso.

CÓMO VIVIR CON CONFIANZA EN UN MUNDO PELIGROSO

En su libro *The Survivor Personality [La personalidad del sobreviviente]*, Al Siebert escribe: «La gente raras veces recurre a sus más profundas fortalezas y capacidades sino hasta que no se ve obligada a hacerlo por una gran adversidad».[12]

Casi 70 años antes, Virginia Woolf estuvo de acuerdo cuando escribió: «La vida […] es ardua, difícil, una lucha perpetua. Se necesita una valentía y una fortaleza gigantescas. Más que nada, tal vez, siendo como somos criaturas de ilusión, se necesita confianza en uno mismo. Sin confianza en uno mismo somos como bebés de cuna».[13]

Estas aleccionadoras palabras de vulnerabilidad vienen con una buena dosis de aliento. No son tonto sentimentalismo, sino que reflejan un gran apego a la realidad entrelazada con esperanza, al igual que las palabras finales de Jesús a Sus discípulos la última noche que estuvieron juntos. Antes de orar por ellos y luego ir a la cruz, Jesús les enseñó:

> *Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo (Juan 16:33).*

Estas palabras fueron tanto una advertencia solemne como una palabra de aliento para los discípulos que dentro de poco tendrían que enfrentar persecución, adversidad y trauma extremos. Aunque no tenían ni idea de lo que a algunos de ellos les depararían las próximas horas, los días o los años, Jesús los estaba preparando para lo que se venía más adelante. Él sabía que Su muerte los desarmaría. Sabía que ellos serían oprimidos, afligidos, angustiados y presionados por todas partes. La tribulación sería la norma para ellos. Pero no los dejó allí solos.

Les ofreció esperanza. Lo que compartió con ellos había

de traerles paz mientras corrían la atribulada carrera de la vida. Pablo, un discípulo posterior, describió esta paz como algo que trasciende todo entendimiento, al mismo tiempo que guarda sus corazones y pensamientos en Cristo (Fil. 4:7).

El aliento de Jesús fue la paz en medio de los tumultuosos problemas, una nueva clase de norma. Su mandato fue que fueran valientes para permanecer fieles. Y Su provisión fue un Consolador que había de ser la constante fuente de fortaleza interior para ellos (Jn. 16:7-14).

Y luego, después que les hubo enseñado, Jesús dirigió el camino a través de la carrera de la agonía, la aflicción y el sufrimiento expiatorio siendo su predecesor y el nuestro. Allanó el camino para que venciéramos en un mundo lleno de tragedia y tribulación.

Corre bien la carrera. Los atletas que sobresalen en algún deporte tienen que hacerles frente a las lesiones y al dolor. Lo mismo sucede con aquéllos que han corrido la carrera de la vida. Las tragedias nos dejan con cicatrices. Nadie sale ileso. Todos vivimos con las cicatrices de las batallas traumáticas que hemos soportado. Y aunque puede que andemos con una cojera como evidencia de que hemos pagado el precio y corrido la carrera, podemos andar con confianza porque nuestra esperanza en Dios ha sido fortalecida por medio de la adversidad.

Los sobrevivientes que han crecido por medio de la tragedia son más humildes y tienen más esperanza gracias a lo que han soportado. Y en verdad pueden cantar junto con el salmista:

> *Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no temeremos, […] Jehová de los ejércitos está con nosotros; nuestro refugio es el Dios de Jacob (Salmo 46:1-2,7).*

Recuerde, podemos utilizar la dolorosa resistencia de la tragedia para fortalecer nuestra fe para el camino que tenemos por delante.

Concéntrese en lo que todavía tiene. La gente que madura por medio de la tragedia ha aprendido, y ahora cree, que ni el trauma, ni el desastre y ni siquiera la muerte jamás tendrán la última palabra. Ciertamente, estas personas siguen afligiéndose por lo que han perdido, pero su aflicción, al igual que su vida, está entrelazada con esperanza (1 Ts. 4:13) porque se concentran en lo que todavía tienen y nunca pueden perder.

Estos sobrevivientes con esperanza no sólo honran a aquéllos a quienes han perdido, sino que viven para amar a los que todavía tienen y disfrutar de ellos. Nunca se pierde todo cuando se tiene a Cristo como nuestra esperanza en los momentos de tragedia.

Sin embargo, tenemos la tendencia a desenfocarnos siempre que encontramos problemas. El autor de Hebreos nos recuerda que cuando la adversidad nos distrae de nuestra atención a Cristo, nos cansamos y nos desanimamos (12:2-3).

Este patrón de desenfocarnos prevalece de una manera especial luego de un desastre catastrófico. Debemos tener cuidado de no perder nuestro enfoque en Cristo. Cuando mantenemos los ojos puestos en Él podemos cantar junto con el salmista: «Bueno me es haber sido humillado, para que aprenda tus estatutos» (Sal. 119:71).

Si bien hay mucho en la vida que nos puede herir profundamente, ninguna tragedia, ni siquiera la muerte, puede robarnos la esperanza que tenemos en Cristo ni separarnos de Su amor (Ro. 8:35-39).

Honre a los que ha perdido. Mucha gente honra a sus seres queridos usando su recuerdo como un trampolín para hacer algo positivo que dé aliento a los que todavía viven.

En memoria de su esposo, Todd, Lisa Beamer comenzó una fundación para ayudar a los niños que perdieron a sus padres en los ataques del 11 de septiembre. También escribió un libro acerca de su peregrinaje a

través de la aflicción traumática. Acepta invitaciones para compartir su historia y animar a los demás en su tragedia. No es el estrado que hubiese querido, pero ha estado dispuesta a usarla para redimir una pérdida trágica que en algún momento parecía irredimible.

Póngase en contacto con otros sobrevivientes. Una de las mejores maneras de recibir ayuda cuando se sobrevive a un trauma es contactarse con otras personas que comparten experiencias similares.

Los sobrevivientes necesitan hablar. Necesitan contar sus historias. Necesitan saber que alguien que los escucha en verdad comprende sus heridas invisibles: el horror, el terror, el aislamiento, la culpa, la soledad, la rabia y la aflicción que sienten.

También necesitan escuchar. Necesitan oír a otros sobrevivientes hablar de sus luchas para encontrarle sentido a un acontecimiento que no lo tiene. Necesitan esperanza para poder vivir bien a pesar de sus cicatrices.

CÓMO AYUDAR

La gente experimenta trauma en diferentes grados. Están los sobrevivientes primarios, quienes han pasado por el epicentro del trauma. Están las familias de los sobrevivientes. Están las familias dolientes de las víctimas que murieron. Están las familias que sobrevivieron pero que lo perdieron todo. Están los trabajadores de seguridad y los que realizan las labores de rescate, y los que rinden los informes, quienes también están traumatizados por lo que ven y aquello con lo que tienen que lidiar en el lugar del desastre. Están los medios de comunicación que cubren las historias, y los que se traumatizan indirectamente al escuchar las historias.

Reconozca que usted no ha sido llamado para ayudar a todo el mundo, pero tal vez pueda ayudar a alguien. Si bien hay ayuda que sí requiere de capacitación especializada, la disposición a ser usados por Dios para «sobrellevar los unos las

cargas de los otros» (Gál. 6:2) es lo que se necesita.

Considere las siguientes maneras en que usted puede ayudar a los que están pasando por una tragedia:

Déles tiempo. No le exija nada a un sobreviviente o al familiar de éste, sobre todo en las etapas iniciales cuando se lidia con un trauma. Déles tiempo y espacio para pasar por su aflicción. Permítales procesar su dolor mientras usted trata de ver, escuchar y sentir su dolor junto con ellos. Sin ningún tipo de juicio de su parte, hágales saber que no es malo sentir lo que están sintiendo. Esto es crucial para su peregrinaje por el traumático valle del dolor.

Philip Yancey describió los comentarios de un sobreviviente de la siguiente manera: «Necesitaba tiempo para digerir lo que estaba sucediendo en mi vida y absorber los cambios […] Tal vez la mejor forma de darles tiempo a las personas que sufren es siendo pacientes con ellas: dándoles espacio para dudar, llorar, cuestionar y resolver emociones fuertes y a menudo extremas».[14]

No trate de arreglarlo. Nada de lo que usted haga puede arreglar el problema. Usted no puede cambiar la historia, resucitar a los muertos ni restaurar lo que se ha perdido.

El solo sentarse con los que sufren puede ser de aliento para ello. No importa si no se tiene nada que decir. Nada va a eliminar el dolor, pero un toque o un abrazo les asegura su presencia y les da una muestra de la presencia del Dios de esperanza quien mora en usted (Col. 1:27).

Llore con ellos. Uno de los mejores regalos que podemos ofrecer a la gente que ha perdido trágicamente a sus seres queridos son nuestras lágrimas. Necesitamos escucharlos compartir su dolor, compartir sus lágrimas, afligirnos con ellos por lo que han perdido, y regocijarnos con ellos por lo que todavía tienen (Ro. 12:15).

Satisfaga las necesidades inmediatas. Las personas que se encuentran en las etapas iniciales del trauma

están tan aturdidas por el dolor que a menudo olvidan cuidar de sí mismas: comer, cambiarse de ropa, ducharse o incluso dormir. Las decisiones que antes se tomaban casi automáticamente, ahora se han olvidado por completo.

Ayudar a los afligidos con los arreglos funerarios, el proceso burocrático, la recolección de muestras de ADN para identificar a un ser querido, la elección de ropa para el funeral, el transporte de familiares, planchar una camisa o un vestido para el entierro y muchas otras necesidades inmediatas pueden ayudar a impedir que se sientan tan solos durante esas tareas dolorosas.

Ore con ellos y por ellos. En algunas de las etapas del trauma, la gente a menudo descubre que simplemente no puede orar. Interceder por los que están traumatizados, los afligidos y los que tienen el corazón destrozado es un privilegio que no podemos pasar por alto.

Imagínese el aliento que damos a los que se sienten demasiado exhaustos para orar cuando nos escuchan llevar sus nombres al trono de Dios.

NUESTRO MÁXIMO REFUGIO Y ESPERANZA

¿Dónde encontramos una confianza inquebrantable cuando golpea la tragedia? El rey David, un hombre familiarizado con la tragedia durante toda su vida, escribió:

> *Alma mía, en Dios solamente reposa, porque de él es mi esperanza. El solamente es mi roca y mi salvación. Es mi refugio, no resbalaré. En Dios está mi salvación y mi gloria; en Dios está mi roca fuerte, y mi refugio. Esperad en él en todo tiempo, oh pueblos; derramad delante de él vuestro corazón; Dios es nuestro refugio. (Salmo 62:5-8).*

La exhortación que hizo David mil años antes de Cristo sigue siendo cierta hoy.

El único refugio para los maltratados y quebrantados de corazón es una relación con el Dios que ha mostrado cuán profundamente nos ama y nos cuida (Ro. 5:8).

Jesús nos invita a una vida de confianza y esperanza, incluso cuando enfrentamos pérdida:

No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. (Juan 14:1)

Confiar en Jesús significa depender de Él para lo que nunca se puede perder (Jn. 1:12; 3:16; 10:10). Su vida, muerte y resurrección dan seguridad a los que confían en Él para recibir Su gracia, misericordia, paz, perdón, vida eterna y amor a toda prueba (Ro. 8:31-39).

Sin importar lo que perdamos en esta vida, la seguridad de la presencia constante de Jesús ahora y Su promesa de un hogar eterno con Él en el cielo puede ser nuestra fortaleza inconmovible de esperanza y paz en momentos de tribulación.

1. Josefowski, pp. 230-231; **2.** Lisa Beamer, *Let's Roll! [¡A Rodar!]* (Wheaton: Ed. Tyndale House Publishers, 2002), pp. 10-11; **3.** C.M. Parkes, Bereavement: *Studies Of Grief In Adult Life [El dolor: estudios del pesar en la vida adulta]*, 3ra. Ed. (Nueva York: Ed. International Universities Press, 1998), pp. 5-6; **4.** Herman Melville, *Moby Dick* (Nueva York: Ed. Viking Penguin, 1851/1986), p. 387; **5.** Philip Yancey, *Where Is God When It Hurts? [¿Dónde está Dios cuando duele?]* (Grand Rapids: Ed. Zondervan, 1990), p. 77; **6.** Yancey, p. 77; **7.** Larry Crabb, *Shattered Dreams [Sueños Rotos]* (Colorado Springs, Ed. WaterBrook Press, 2001), p. 34; **8.** Yancey, 200; **9.** Josefowski, p. 230; **10.** Disaster Mental Health Services: *A Guidebook For Clinitians And Administrators [Servicios de Salud Mental en Situaciones de Desastre: Una guía para médicos clínicos y administradores]*, p. 2; **11.** Pyszczynski, Solomon, & Greenberg, *In The Wake* Of 9/11 [Tras el 11 de septiembre] (American Psychological Association—Sociedad Estadounidense de Psicología -, 2002), p. 139; **12.** Al Siebert, *The Survivor Personality [La personalidad del sobreviviente]* (Nueva York: Ed. Berkley, 1996), p. 7; **13.** Virginia Wolf, *A Room Of One's Own [Una habitación sólo para uno]*, 1929/1981, pp. 34-35, según se cita en *In The Wake Of 9/11*, p. 71; **14.** Yancey, p. 202.

ministerios rbc

El autor, Tim Jackson, es consejero autorizado para ejercer en Michigan y trabaja en el departamento de correspondencia bíblica de Ministerios RBC.