

Prisioneros de esperanza

Esta poética expresión nació de la pluma del profeta Zacarías cuando habló al pueblo de Israel sobre la restauración que Dios efectuaría (Zacarías 9:12). Y me agarro de esta hermosa frase para resaltar la necesidad de la esperanza como un ingrediente importante de la salud mental.

Algunos definen la esperanza como esperar algo antes de que ocurra. El diccionario reseña que es el estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos (Salvat, 2004). Ser prisionero de esperanza quiere decir, entonces, que a pesar de las circunstancias nos aferramos a creer que lo que deseamos es posible.

Hay muchas situaciones en la vida que nos pueden robar este importante sentido de confianza, de expectación. En la actualidad, diversas investigaciones sugieren que las personas que tienen fe, que son optimistas, que miran al futuro no con incertidumbre catastrófica, y esperan que aun los conflictos más difíciles se pueden resolver, logran de forma más efectiva alcanzar sus metas, sufren menos de condiciones físicas asociadas al estrés y superan mejor los traumas y pérdidas.

La esperanza se puede convertir en una actitud ante la vida. Pensemos en algunos eventos que conspiran contra nuestra salud integral (física, emocional, espiritual e intelectual).

Por ejemplo, están las crisis que implican algún tipo de pérdida. La muerte de un ser querido, el divorcio, la ruptura de una relación importante (como con un hijo, novio o novia), quedarse sin trabajo, una discapacidad inesperada, son crisis que provocan gran desgaste y sufrimiento. La forma de enfrentarlas puede contribuir a un mayor deterioro e inclusive generar enfermedades severas, como depresión y otras condiciones físicas.

Enfermedades terminales, propias o de un familiar; la migración, cambio negativo en el estado económico, y muchas más que usted puede pensar o recordar de su experiencia particular. Son situaciones propias de la vida. Surgen por el sólo hecho de vivir en este planeta y gozar de la maravilla de ser de carne y hueso; pero también aparecen como consecuencia de nuestras decisiones equivocadas. También hay personas que luchan con hábitos dañinos, con culpas del pasado o

con problemas de personalidad que interfieren de manera significativa con su funcionamiento diario.

Lo cierto es que es imposible retraerse o evitar que tales sucesos aparezcan alguna vez, o con bastante frecuencia en algunos casos. Lo realmente vital es no perder la esperanza.

La actitud correcta se obtiene cuando se alimenta la esperanza de forma constante y consciente. Es útil no permitir que nuestras emociones empañen nuestra capacidad de juicio, con el poder enumerar los recursos y herramientas con las que contamos. Reconocer que antes hemos enfrentado situaciones difíciles y hemos subsistido (y con mucha probabilidad estamos mejor que antes); buscar a nuestro alrededor y descubrir que no estamos solos, que siempre hay un hombro o una mano extendida para apoyarnos; recurrir a la sana decisión de hablar de nuestra problemática con alguien confiable, que pueda no sólo apoyarnos, sino darnos consejo sabio.

La esperanza también se nutre de acciones positivas: dar pasos específicos para resarcir lo que se pueda recuperar, trabajar con ahínco para poder realizar nuestros más preciados anhelos, pedir perdón y sanar relaciones quebrantadas; no acunar la tristeza. Proponerse nuevas metas que superen aquellas que se perdieron o no se lograron. Mantener en buen estado nuestro cuerpo, a través de una correcta alimentación y cuidado.

Y, por supuesto, recordar las promesas de Dios para nosotros. Esta es la única cárcel en la que vale la pena vivir: ser prisioneros de la esperanza puesta en el Señor.

EriKa Harris
Pastora
CCI-Panamá