

Martes 25 de Octubre de 2022 | Matutina para Mujeres | Tú no estás solo

Descripción



Tú no estás solo

“No temas ni te desalientes, porque el propio Señor irá delante de ti. Él estará contigo; no te fallará ni te abandonará” (Deut. 31:8, NTV).

¡Me encanta viajar! He tenido la bendición de recorrer muchísimos países en Europa, Asia, África y América. Viajar me apasiona tanto que inclusive estar en un aeropuerto ya me llena de emoción. Por eso,

cuando mi hermana melliza me vino a visitar a Inglaterra hace unos años, decidí que sería fantástico viajar juntas. No recuerdo exactamente a dónde fuimos, pero sí me acuerdo del vuelo. ¿Cómo podría olvidarlo? Atravesamos la turbulencia más fuerte que he vivido en todos mis años de viajes. Confieso que me asusté mucho.

Las bandejas de comida y las bebidas saltaban para todos lados. Las azafatas se sentaron en sus asientos y se abrocharon los cinturones. Yo estaba muy nerviosa. Entonces, mi hermana, que ha viajado mucho menos que yo, me dio la mano hasta que la turbulencia cesó.

A veces, pensamos que no sabemos lo suficiente, o que no tenemos suficiente experiencia como para ayudar a alguien. Una amiga pierde un embarazo, por ejemplo, y no sabemos qué decir. O tal vez alguien confiesa que sufre de ataques de pánico, y no sabemos cómo reaccionar. Por miedo a hacer o decir algo incorrecto, no hacemos nada. Nos quedamos paralizadas. Lamentablemente, nuestra inacción a menudo es percibida como desinterés. En situaciones así, no se trata tanto de decir lo correcto, sino de estar presentes, de sostener la mano de alguien. Aunque no tenemos el poder para detener una turbulencia, para cambiar un diagnóstico médico o para reconstruir una pareja, sí podemos estar presentes. Podemos transitar el valle de sombra de muerte con alguien (esto no lo volverá más placentero, pero sí menos solitario). La investigadora y escritora estadounidense Brené Brown describe este proceso con las siguientes palabras: “No hay un libreto para la empatía. No hay una manera correcta o incorrecta de demostrarla. Se trata simplemente de escuchar, de sostener un espacio, de no juzgar, de conectarse emocionalmente y de comunicar un mensaje increíblemente sanador que dice: ‘Tú no estás solo’ ”.

Señor, ayúdame a demostrarles a aquellos que están sufriendo ansiedad y estrés que no están solos. Con actos de atención prácticos y sencillos, quiero sostener la mano de los que sufren. Amén.