

## TERROR

Por: Chris M. Coursey

Imagínese a usted solo en la casa, en su sala, escuchando una advertencia urgente en la televisión, anunciando que un tornado muy violento y grande se está dirigiendo a gran velocidad hacia su ciudad. Una sensación de miedo sobrecogedor pasa por todo su cuerpo. Usted piensa: “Creí que el pronóstico del tiempo había anunciado que hoy día iba a ser soleado”. Comienza a contemplar hacia fuera de su ventana y se percata que el cielo se está poniendo gris, y las nubes negras y tumultuosas comienzan a desplazarse delante de sus ojos. Las ramas de sus árboles comienzan a sacudirse violentamente. Su miedo crece, así como su sentimiento de impotencia. No tiene adónde ir. Su casa no tiene refugio bajo tierra. Busca su habitación, esperando recibir socorro de Dios. Repentinamente, escucha la alarma de su vecino. Su miedo crece y su corazón se acelera. Comienza a respirar rápidamente, las palmas de su mano se llenan de sudor y su mente se inunda de recuerdos de tornados y sus fines devastadores. Usted intenta ver qué paso a tomar, pero no puede pensar en nada. Se siente impotente y sin ayuda. Su estómago se retuerce y se hace nudo. Usted traga duro.

Repentinamente, su teléfono suena, sacándolo de su trance e interrumpiendo su mente. Su cuerpo está energizado y tembloroso. Rápidamente contesta el teléfono antes del segundo timbre. Reconoce la voz de su vecino, gritando y diciendo palabras agudas sobre el tornado, que está llegando a su casa. Repentinamente, el teléfono se queda mudo. El tiempo pasa rápido. Usted no puede encontrar ayuda. Tampoco puede escapar. Un sentimiento de desesperanza y desesperación inunda su interior aterrorizado, hasta llegar al TERROR. Usted lanza el teléfono y se golpea la cabeza. El pánico le inunda. ¡El terror se incrementa! Usted quiere llamar a sus seres queridos, y advertirles lo que le está pasando, pero no puede. La desesperanza le sobrecoge por todo su ser. Quiere que las personas oren por usted. Quiere que le ayuden. No hay refugio a donde acudir y en donde ocultarse. Una mayor sensación de desesperanza lo hace sentir que quiere morir. El tiempo no está de su lado. Siente que su cuerpo se congela. La puerta tiembla, las ventanas hacen ruido y usted escucha ruidos como truenos, cada vez más altos. El terror arrasa por sus venas. Como el agua que se desborda, la sensación de peligro inminente (terror), así como no poder encontrar una salida (desesperanza), lo encierran en medio del terror.

El hemisferio derecho de su cerebro está ocupado, tratando de buscar cómo debe actuar, y cómo hacerlo en tal situación crítica. Su cerebro busca experiencias del pasado con tornados. Usted recuerda la película conocida que vio hace algún tiempo sobre tornados. Sus pensamientos pasan rápidamente por su cabeza, y se pregunta: “¿Qué debo hacer?”. Usted suda. Su cuerpo da vueltas, pero su mente no tiene respuesta o solución a su problema. El terror le consume.

A pesar que esta escena es ficticia, podemos imaginarnos fácilmente las palabras, acciones y respuestas de esta ilustración. Nos ponemos a pensar cómo responderíamos ante esa situación. Visualizamos los eventos y anticipamos nuestras decisiones. Pensamos cuáles serían nuestras opciones, y cómo actuaríamos bajo una condición tan estresante. La mayoría de nosotros reconocemos este dolor familiar y sentimos desesperanza y miedo, mientras analizamos la situación descrita anteriormente. Nos quedamos pensando en ello por largo tiempo. La agonía interior de tanto tumulto y tragedia nos deja perplejos y desorientados.

¿Quién quiere sentir terror y desesperanza al mismo tiempo? ¿Hay algún voluntario? Probablemente, no. El terror es un sentimiento indeseado, y con frecuencia, un huésped no bien recibido. El terror se entromete e invade nuestros pensamientos, e interrumpe nuestra paz. El terror es un manto de oscuridad que nos sofoca, fácil de ponerse y difícil de quitárselo. El terror envuelve nuestra mirada hacia afuera, y transforma fácilmente nuestra perspectiva. Tenemos la sensación de ser envueltos en el mismo. El terror se apropia de nuestra salud, trabajo, familia y relaciones. A menos que hayamos crecido con mucha práctica de regresar al gozo desde el temor y la desesperanza, no podremos lidiar apropiadamente el terror y más bien evitaremos este sentimiento.

Aunque no reconozcamos al terror cuando nos abate, estamos familiarizados con sus horribles sensaciones. El terror asalta nuestro sistema nervioso. Batallamos interminablemente con el terror, a menos que nos ejercitemos con regularidad para regresar al gozo desde esta turbación causada por el terror y la desesperanza. El terror nos desgasta, nos quita el reposo, y nos torna irritables. La respuesta parasimpático a la falta de esperanza agota nuestra energía, mientras el terror, una respuesta simpática, nos energiza. Esta combinación tóxica causa una respuesta física similar al motor de un automóvil que tiene el acelerador y los frenos presionados simultáneamente. La consecuencia no inmediata de ello será el desgaste y cansancio de nuestros sistema nervioso. El terror produce disminución de la serotonina, e incrementa nuestro nivel de dopamina. Los medios para que podamos permanecer tranquilos y calmados decrecen. Nuestro estado se torna alerta y atento. Un flujo estable de adrenalina entre en nuestro sistema sanguíneo para darnos energía. Nuestro corazón se acelera, nuestra respiración es más constante, corta y rápida, nuestras pupilas se dilatan y comenzamos a resolver el problema.

Y el ingrediente de la desesperanza se añade al cuadro. La desesperanza es nuestra falta de habilidad para encontrar una salida o una respuesta a una situación o circunstancia. Nos falta esperanza. Perdemos nuestra motivación. Queremos escondernos, hundirnos, desaparecer y dormir. La depresión absorbe la vida fuera de nosotros. Los niveles de dopamina bajan y los niveles de serotonina se elevan. Una liberación constante de adrenalina y cortisol sin cambio en nuestro ambiente, una liberación a través de nuestro cuerpo, ocasiona problemas a nuestro bienestar. Aún el simple recuerdo de un escenario

de terror que pasa varias veces por nuestra mente, puede producir reacción física, como si estuviera sucediendo en ese mismo momento. El dolor psicológico genera manifestaciones físicas, que advierten problemas y perturbaciones urgentes. ¿Cuánto puede soportar un motor cuando se presionan el acelerador y los frenos el mismo tiempo? Imagínense si la ilustración anterior del tornado vuelve a ocurrir la próxima semana, y varias semanas después. ¿Podríamos descansar, estaríamos tranquilos y en paz, sabiendo que estamos a pocos días de otro desastre? Afortunadamente, tenemos suficiente práctica y entrenamiento para ser nosotros y sufrir, antes que quedar traumatados.

Afortunadamente, descansaremos en Dios, y le encomendaremos un problema de tal magnitud. A menos que practiquemos, nos entrenemos y usemos nuestros recursos, las situaciones de dolor nos desafían y debilitan.

Abramos las páginas de la historia bíblica e imaginémonos la escena en la cual Saúl y su ejército estuvieron en el campo de batalla, delante de los filisteos. Inesperadamente, un gigante enorme, un poderoso gigante llamado Goliat aparece con una armadura, una espada y un escudo. Desafía con arrogancia y se burla de los israelitas. Este adversario temerario y potente genera un enorme pánico sobre el ejército de Israel. Ellos resuelven el problema huyendo. 1 Después, los soldados se vuelven a agrupar y a armar una estrategia. Están alarmados y con miedo de la apariencia de Goliat, y se ofuscan y desesperan en tales circunstancias. El ejército cae en la desesperanza y en la desesperación. ¿Qué sucedió después? Nos imaginamos sus pensamientos pasando rápido por su mente: “¿Quién saldrá y se enfrentará a ese horrendo gigante? ¿Quién es lo suficientemente valiente para arreglar y resolver este problema?”. El terror les consume y esperan sin recibir ayuda de alguien. Gracias a Dios, un joven pastor de ovejas llamado David, tiene experiencia (y fe) en este campo. David, actuando como él mismo, rápidamente se ofrece de voluntario y se sobrepone con la ayuda del Dios de Israel. David adquirió suficiente experiencia en sus peleas con leones y osos. 2 Como hipótesis, diríamos que David fue muy entrenado en lidiar con su terror, sobreponiendo su desesperanza y desesperación, y regresando al gozo y la felicidad. La fidelidad de Dios trajo consigo victoria a través de David, cuando él venció al gigante, y regresó con regocijo a Israel.

Manejamos el terror como vencedores cuando practicamos y nos entrenamos con aquellos que ya son experimentados. Triunfamos sobre el terror cuando crecemos con padres que saben quiénes son, y actúan como ellos mismos cuando sienten miedo o desesperanza. Los entrenadores capaces son aquellos que se mantienen con relaciones mientras experimentan una emoción específica. Aprendemos a evitar emociones cuando nuestra madre y padre se olvidan de quiénes son ellos cuando les sobrecoge el miedo o la desesperanza. Posiblemente, nos desviamos hacia otras emociones. Esto ocurre cuando nos saltamos hacia otra emoción en lugar de quedarnos en la emoción específica de terror o desesperación. Los hombres generalmente experimentan una ira intensa y se salen de control cuando tienen miedo, mientras las mujeres experimentan tristeza. Si podemos manejar una emoción, seguramente dos emociones simultáneas nos inutilizan al

máximo y al menos nos entorpecen. Pero llegamos a la meta deseada cuando regresamos al gozo a partir del terror.

Resolvemos el dilema del terror cuando encontramos un compañero experimentado. Una compañía calificada es aquella que se encuentra disponible para invertir tiempo en entrenarnos sobre cómo actuar siendo nosotros mismos en medio del dolor. La práctica y el entrenamiento nos permiten llegar a ser “sufrientes” capaces de manejar el miedo y la desesperanza, entre otras emociones, y no quedar traumatados. Encontramos esperanza y alivio cuando el terror ya no nos consume. Esto significa que no nos inunda el pánico cuando un tornado se acerca o un gigante se para delante de nosotros. Más bien, nos encontramos de rodillas orando activamente y poniendo piedras en nuestra puerta de entrada, antes que reaccionar. Encontramos liberación cuando mantenemos nuestras relaciones durante el dolor y actuamos siendo nosotros mismos. Quizás incluso podremos escuchar la voz de Dios en medio del tornado, como Dios habló a un hombre llamado Job, en medio de toda su aflicción y tumultuosa prueba.

Este artículo fue escrito por Chris M. Coursey. Usted puede contactarse con Chris en [thrivingtoday@yahoo.com](mailto:thrivingtoday@yahoo.com). Este artículo puede ser transmitido a otros.