

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Cuando el cielo se nos viene encima» del autor H.
Norman Wright.

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/cuando-el-cielo-se-nos-cae-encima>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



CUANDO EL CIELO SE NOS VIENE ENCIMA

Cómo encontrar esperanza
en un mundo incierto

H. NORMAN WRIGHT



CONTENIDO

Introducción: ¿Estoy seguro en realidad?	7
1. Los temblores en nuestra vida	13
2. Lo inesperado es inevitable	33
3. Colorado Springs	49
4. La recuperación	61
5. Las etapas son normales	75
6. Trata bien a tu cerebro	97
7. El terrorismo	117
8. Cuéntame tu historia	137
9. Pasos a seguir para recuperar el control, incluidas las emociones	153
10. Tú, tu familia y la supervivencia	173
11. La perspectiva bíblica del sufrimiento	189
12. Puedes vivir sin temor	203
Apéndice: Recursos de ayuda	209
Notas	213

Introducción:

¿Estoy seguro en realidad?

Si eres como la mayoría de las personas, deseas que tu vida sea estable y previsible. Las sorpresas y lo inesperado tienden a desestabilizar nuestras vidas.

Los sucesos *inesperados* o, como algunos prefieren llamarlos, las *sorpresas de la vida*, son momentos decisivos en tu vida. Son cruciales para bien o para mal, para resultados positivos o indeseados. Algunos sucesos pueden anticiparse, pero eso casi nunca es posible. Lo inesperado implica cierto grado de riesgo o hasta de incertidumbre. Todos experimentamos lo inesperado. Sin embargo, ahora tenemos un nuevo temor en nuestro país: el terrorismo. Los actos terroristas son cada vez más frecuentes y destructivos.

El terrorismo ha existido en el mundo durante siglos. Sus raíces y prácticas se remontan a los fanáticos religiosos del primer siglo. Al final, llegó a nuestras costas. Ahora, nuestro país tampoco es como lo conocíamos. Ha sufrido una invasión, no de un ejército extranjero ni de un enjambre de insectos alterados biológicamente, sino de algo mucho más mortal: el terrorismo. Quienes emplean el terrorismo a propósito usan la violencia para desestabilizarnos. No se necesitan muchos para perturbar nuestra vida diaria, dominar nuestros pensamientos y acabar con nuestra sensación de seguridad. Nos golpean donde menos sospechamos su presencia. Plantan semillas de desconfianza, paranoia y temor.

Nos ponemos tensos cuando abordamos un avión o cuando entramos por la puerta de un tren subterráneo.

Pensamos en cosas que nunca nos imaginamos hace diez años. La frase que inunda nuestra mente es: *¿Qué tal si...?*

Cuando ataca un terrorista (y podemos esperar más), se afectan nuestras vidas, no solo por meses, sino por décadas.

He visto los resultados del terrorismo y he caminado a través del caos. Jamás en mi vida pensé caminar por los escombros de la Zona Cero, ni sentarme con los sobrevivientes de los tiroteos en Aurora, Colorado Springs, San Bernardino ni Las Vegas. Sin embargo, he escuchado las historias de los sobrevivientes. Para algunos, su vida cambió para siempre.

APRENDAMOS A RESPONDER

Este libro está diseñado para ayudar al lector a lidiar con los acontecimientos inesperados y sorpresas diarias, así como los eventos serios que cambian la vida. También nos ayudará a afrontar y prepararnos para los actos terroristas presentes y futuros. Nos dará pasos prácticos y factibles para usar cuando tenga lugar un hecho inesperado.

Ya sea que el suceso inesperado se trate de un incidente menor o un devastador ataque terrorista, sin importar lo que suceda, esta clase de eventos tiene algunas características en común.

Si el suceso fue inesperado, el elemento sorpresa nos paraliza y conmociona. Nos quedamos aturridos y desorientados. Cuando el evento es incontrolable, y cambiarlo va más allá de nuestra habilidad, nos sentimos impotentes, vulnerables y maltratados.

Muchos eventos son inimaginables; los elementos horribles no son comunes a nuestro estilo de vida. No tenemos ningún marco de referencia para encontrarle sentido a lo que vivimos. Muchos se sienten consternados y horrorizados. Es como si lo que experimentamos no fuera real. Fue un evento demasiado extraño para procesarlo. Las personas vieron, pero no comprendieron lo que veían, por lo que aparecen, y se intensifican, los sentimientos de confusión y desorientación.

Algunos sucesos, tales como el del 11 de septiembre y los varios tiroteos que sucedieron en nuestro país, parecen imperdonables. La necesidad de culpar a alguien o algo es imperiosa. Nos preguntamos qué vamos a hacer con nuestro enojo, ira y necesidad de castigar. Nos sentimos impotentes.

Puesto que lo ocurrido no tiene precedentes, no hay instrucciones a seguir y por eso la gente se siente sin rumbo.

Casi todos sentimos que no estamos preparados. Al fin y al cabo, no hay razón para que nos preparemos para una catástrofe inimaginable. ¿Cómo *puedes* prepararte de manera adecuada? Por lo tanto, los mecanismos de defensa pueden ser inadecuados para lidiar con la demanda de nuestras emociones. Abrumarse es un sentimiento común.

Sucesos como los que mencionamos en este libro dejan una sensación de incertidumbre. No conocemos con certeza los efectos a largo plazo que ejercen en nosotros, nuestras familias, nuestros empleos, nuestro futuro y el futuro de nuestros hijos. Hay un sentimiento de ambivalencia y de estar divididos entre la esperanza y el miedo.

El cuerpo y la mente se abruma. Los rostros de quienes han sufrido traumas reflejan experiencias que están por encima de la habilidad de una persona para lidiar con estos eventos. Me he sentado con muchos sobrevivientes, y más adelante describiré en este libro a algunos de estos.

Existen muy pocos recursos que aborden lo inesperado o las sorpresas, sobre todo en forma de terrorismo. Por eso este libro se necesita con urgencia.

A medida que aprendas a convertirte en un sobreviviente resiliente de los sucesos diarios, serás más capaz de lidiar con los asuntos más serios, incluyendo los actos de terrorismo.

UNA EXPERIENCIA PERSONAL

El director del Comité Árabe Estadounidense contra la Discriminación, de cuarenta y un años de edad, estacionó su auto y se dirigió al edificio donde estaba su oficina. Se encontraba en una zona exclusiva del Condado Orange, California. El año era 1985, y el terrorismo todavía no había llegado a las costas de nuestro país, o eso creíamos.

Este padre de tres niños pequeños casi siempre traía a su esposa y a su hijo menor con él a su oficina, pero por alguna razón los dejó en casa ese día. Veinticuatro horas antes se presentó en un programa de televisión donde criticó a los medios de comunicación por algunos de sus reportajes. También se presentó como portavoz a favor de los árabes en una transmisión de CNN que se grabó el jueves por la tarde y se emitió el jueves por la noche.

El viernes por la mañana, subió por las escaleras hasta su oficina en el segundo piso. Metió la llave en la cerradura, y cuando abrió la puerta, se activó el lanzamiento de un dispositivo explosivo. La bomba estalló, y el director sufrió toda la fuerza de la explosión. Fue el primero en llegar a la oficina ese día fatal. Su asistente administrativa dijo que ella era la que casi siempre abría la oficina todas las mañanas, pero ese viernes, antes de ir a trabajar, hizo algo que le encargó él. «Por lo general, no llegaba hasta más o menos las diez», dijo.

Los paramédicos llevaron al hombre al *Western Medical Center* varios minutos después de la explosión de las 9:11 a. m., la cual ocasionó que más de una docena de las grandes ventanas de vidrio del edificio estallaran, inundando las calles abajo de vidrio, concreto, pedazos de cortinas y otros escombros. Un vocero del hospital dijo que el hombre sufrió heridas severas en la parte baja de su cuerpo y que murió a las 11:24 a. m., después de una operación.

Seis empleados de una compañía de seguros que estaba al otro lado del pasillo de las oficinas del comité en Santa Ana recibieron atención por heridas leves en el mismo hospital y poco tiempo después les dieron de alta. Otra mujer que o bien estaba sentada en una parada de autobús o caminando frente al edificio también recibió atención médica en el mismo hospital y más tarde le dieron de alta.

Las oficinas a ambos lados del edificio dañado, así como una oficina al otro lado de la calle, se evacuaron, mientras que la brigada de explosivos de la comisaría del Condado Orange, entró tres veces al edificio entre las 10:30 a. m. y la 1:20 p. m., cuando por fin declararon seguro el lugar. Las autoridades le pidieron al administrador de una de

las oficinas adjuntas en el edificio de al lado que desocupara el lugar durante ese día como una medida de precaución.

Una de las personas heridas por la explosión dijo: «Solo me dirigía de regreso a mi escritorio cuando escuché una gran explosión y vi que la puerta se abrió de par en par. Pensamos que la calefacción explotó o algo así porque había mucho humo».

Esa empleada comentó que estaba temblando y que tenía dolor de cabeza. Dijo que al principio no recordaba cómo bajó del segundo piso del edificio. Más tarde, recordó que un hombre de otro edificio ayudó a quitar los escombros del pasillo, mientras ella y los otros ocupantes de la oficina salían a la calle. Luego, ella y dos compañeros de trabajo subieron a un automóvil y se dirigieron al hospital.

Otra persona impactada dijo que estaba sentada en su escritorio «cuando escuché un ruido estridente, miré hacia arriba y vi que se caía el techo. La cantidad de humo era insoportable».

Una persona que estaba en una clase de reportero judicial al otro lado de la calle del edificio donde ocurrió la explosión dijo: «Escuché la explosión y corrí hacia la ventana. Había fragmentos de vidrio esparcidos por la calle. Vi a un hombre y una mujer que o bien estaban de pie frente al edificio o sentados en el banco de enfrente. Intentaban alejarse del área. Parecía que la mujer entró en pánico o sufrió heridas serias».

No hubo ninguna advertencia de bomba en el caso de Santa Ana. Esa oficina había recibido amenazas y llamadas hostigadoras, y los empleados habían recibido llamadas en sus casas de quienes amenazaban con matarlos, pero nadie mencionó una bomba. Un portavoz del FBI en Washington dijo que esa agencia recibía miles de amenazas cada año.

Ese día me enteré del evento, pero seguí con mis actividades diarias como de costumbre sin pensar demasiado en esto. Sin embargo, por la noche eso cambió mientras miraba las noticias y veía la destrucción que ocasionó la bomba. Mis ojos no se quedaron en la oficina destruida; se trasladaron a la puerta de mi propia oficina. Estaba a solo unos sesenta metros de ese edificio. La administradora de mi oficina me llamó ese día para decirme que le pidieron que cerrara, pero no le

dijeron por qué. Trabajaba para mí en mi oficina de consejería, y uno de los edificios de oficinas que las autoridades cerraron fue el mío.

Lentamente empecé a darme cuenta de que alguien murió y otros estaban heridos. Si la bomba hubiera sido mayor, la devastación podría haber llegado hasta mi oficina y afectado a los que estaban ahí ese día. Poco a poco, la realidad de ese suceso empezó a calar en mí, mientras estaba sentado mirando las imágenes de la televisión. En mi mente flotaba el pensamiento: *Esto no nos pasa a nosotros*. En cambio, sí sucedió. Nadie es inmune.

Después de todo lo que se dijo y se hizo, era evidente que el terrorismo había entrado a nuestro país y estaba más cerca de mi casa de lo que me había imaginado.

Los temblores en nuestra vida

¿Cómo es vivir con lo inesperado? ¿Qué sucesos califican como «inesperados»? Mencionaré algunas experiencias inesperadas que viví con las que tal vez te logres identificar. En lo personal, preferiría no haber estado presente en algunas de ellas. Sin embargo, son parte de mi vida, y algunas determinaron en quien me convertí.

Uno de esos acontecimientos tuvo lugar en 1952. Fue inesperado. Y fue leve. Al principio, solo fue un suave movimiento. Luego, se detuvo y todo se quedó tranquilo. Silencio. Entonces, se produjo una sacudida violenta y un movimiento continuo que se incrementó al punto de que la cama y otros muebles se movían de un lado para otro y de arriba abajo. Estábamos en medio de un fuerte terremoto. Los temblores se sintieron en toda la ciudad de Los Ángeles. No hubo muchos daños donde vivo. Sin embargo, no sucedió lo mismo en Tehachapi y en Bakersfield, a unos ciento noventa kilómetros al norte de nosotros, donde los temblores fueron intensos. La tierra tembló, los edificios se derrumbaron y las vidas cambiaron. Fue inesperado por completo.

Tormentas, terremotos, tornados, accidentes; esto solo pasa en la vida de otros... ¿o no? A fin de describir esta clase de acontecimientos utilizaré la palabra *temblores*, pues tal vez sea la palabra que mejor

describa lo que experimentamos. Esta palabra evoca numerosas imágenes y pensamientos. No usamos mucho esa palabra. Para algunos, transmite una imagen negativa. Podría ser una advertencia de que algo anda mal o de que hay un problema que necesita atención.

Temblor... esta es una palabra que no denota estabilidad, sino todo lo contrario. Lo que viene a la mente es inseguridad o sacudida, lo que sucede con la tierra cuando se produce un terremoto, o lo que podría pasarnos en las manos mientras envejecemos, o cuando se empieza a manifestar una enfermedad física. El diccionario lo describe como «un movimiento involuntario y continuado del cuerpo o de alguna de sus partes, debido a una enfermedad, temor, debilidad o emoción; estremecimiento. Cualquier movimiento vibratorio o trémulo; vibración: los temblores que se producen como consecuencia de un terremoto».

Casi nunca hay una advertencia. En un minuto nos encontramos estables y cómodos, y al siguiente nos sentimos golpeados y abrumados. Algunos describen esta experiencia como una fuerte tormenta que estremece la vida. Otros la describen como un ataque sorpresivo.

La mayoría de las personas sufre al menos una situación violenta o amenazadora durante su vida. A medida que avanzan en el ciclo de la vida, las personas también experimentan con más frecuencia la muerte de amigos y parientes cercanos. No todo el mundo afronta estos eventos potencialmente destructivos de la misma manera. Algunas personas experimentan una perturbación aguda de la que no se pueden recuperar. Otras sufren con menos intensidad y durante un período mucho más corto. Mientras más violento e inesperado sea el acontecimiento, más devastador.

Ninguno de nosotros es inmune a estos sucesos. A menudo aparecen de la nada en el «momento equivocado», casi siempre cuando son más inoportunos. Destruyen nuestros planes, y algunos dejan devastación en su camino. Algunos describen su experiencia de esta manera:

En esos pocos momentos de comprensión, tu enfoque cambia de los asuntos cotidianos y comunes de la vida a los sucesos traumáticos y catastróficos que hacen que todo lo demás parez-

ca insignificante. Tu enfoque cambia de lo *mundano* a lo *monumental*. Tus sentimientos escalan de *rutinarios* a *iracundos* en un instante. Y mientras tu corazón late con fuerza, contienes la respiración y empiezas a asimilar los sucesos en tu conciencia. Te atacaron por sorpresa y nada será igual otra vez¹.

Bienvenido al mundo de lo inesperado.

A menudo, con esos eventos entramos en una neblina de incredulidad. «No, esto no está pasando, no a mí, no ahora, no a nosotros». Para algunos, esa neblina es impenetrable; la persona no puede hallarle sentido a las cosas².

Algunos de estos eventos son como los incendios. Empiezan como una pequeña llama en un lugar que no ve nadie. Si vemos el humo y apagamos rápido el fuego, podemos controlar los daños y evitar resultados desastrosos. En cambio, si no lo vemos ni le prestamos atención, los resultados pueden ser devastadores y permanecer por mucho tiempo.

Así como tú, he experimentado numerosos temblores o sucesos en mi vida. Algunos fueron leves y no afectaron mi vida, mientras que otros fueron abrumadores y alteraron mi vida de manera significativa. Cada experiencia produjo una mezcla de respuestas y sentimientos, desde molestia, confusión y sorpresa, hasta una época de cambio y crecimiento. Tal vez te sientas identificado con algunas de estas experiencias.

A principios de la década de 1960, serví en una iglesia como pastor de jóvenes y ministro de educación. Recién salido del seminario, no estaba seguro de que sabía lo que quería hacer. Uno de mis primeros desafíos fue cuando descubrí que serviría más con los jóvenes que en la educación. Sin embargo, hice los ajustes necesarios y empecé a disfrutar el ministerio, y con el tiempo vi algunos resultados. Con trescientos estudiantes del instituto y de la universidad en mi programa, fue un tiempo muy ocupado y lleno de acontecimientos inesperados.

Cada verano llevábamos a un grupo de estudiantes del instituto a un viaje de estudio o una actividad comunitaria. Un año llevamos a veinticinco de ellos a Sierra Nevada, en el sur de California, y durante

varios días acampamos en tiendas de campaña, escalamos, pescamos, interactuamos y estudiamos. Cerca del lugar donde estábamos había una formidable formación rocosa, Crystal Crag, de más de tres mil metros de alto. Con 3 159m de altura, Crystal Crag es una masa rocosa muy grande y escarpada que se ha convertido en un reconocido punto de referencia en la montaña Mammoth Crest. Este peñasco es un destino muy popular para los montañistas y alpinistas. La parte más escarpada representa un gran desafío, incluso para el alpinista más habilidoso.

No obstante, una mañana dos de los chicos del instituto (uno de ellos recién graduado que esperaba para entrar en la Marina) decidieron, por su cuenta, escalar esa parte del acantilado. Se fueron antes de que los otros se despertaran y no le contaron a nadie sus planes. Es probable que supieran que les diríamos que esa área estaba fuera de nuestros límites, ya que no teníamos experiencia ni tampoco equipos para escalar. Caminaron los tres kilómetros hasta la base de la formación rocosa, atravesaron la parte baja y empezaron a escalar.

Todavía no está claro cómo pudieron escalar la pared de roca, dado que no tenían la experiencia ni el equipo necesarios, pero escalaron varios metros antes de que Phil perdiera su asidero y cayera de una altura de más de ciento veinte metros para morir. Todos los huesos de su cuerpo se fracturaron. Su compañero se quedó allí colgado mientras miraba horrorizado cómo caía su amigo, pero luego continuó escalando hasta que salió de la pared escarpada y buscó ayuda. Horas después, alguien vino a nuestro campamento y nos dio la noticia. Una sensación de horror e incredulidad nos embargó, mientras pensábamos: *Esto no es cierto*. Unos minutos más tarde, observé cómo pasaba una caravana con el cuerpo de Phil metido en una bolsa para cadáveres que colgaba sobre el lomo de un caballo. Me quedé mirándolos hasta que se perdieron de vista y, luego, fui a buscar un teléfono para llamar a nuestro pastor principal. Su tarea era llamar a los padres de Phil.

¿Sabía qué hacer en ese momento? En realidad, no. ¿Sabía qué decir? No. ¿Me sentía preparado para lidiar con ese acontecimiento?

En lo absoluto. No tenía preparación para una cosa como esa. Creo que me sentí como los que ministraron en la ciudad de Nueva York después del desastre de las Torres Gemelas el 11 de septiembre. En su mayoría, afirmaban: «No sé qué decir ni qué hacer. No me siento preparado». Ni yo tampoco. Era mi primer encuentro con una crisis y un evento traumático combinados.

Nunca olvidaré ese día. Todos estábamos sentados en pequeños grupos, hablábamos en voz baja y nos sentíamos aturridos y bloqueados. Preparamos la cena y, por extraño que parezca, nuestro grupo comenzó a bromear, payasear y reír durante la siguiente hora. A algunos adultos alrededor de nosotros les molestó ese comportamiento. Sin embargo, más tarde me di cuenta de que esa era su forma de huir de la seriedad de la crisis. Era una respuesta normal, ya que los adolescentes tienden a entrar y salir de su dolor más rápido que los adultos.

Entonces, ¿qué habrías dicho o hecho tú? ¿Habrías sabido la manera de responder? ¿Cómo le habrías hallado sentido a esa tragedia? ¿Cómo respondes *tú* cuando recibes un golpe así?

A menudo, los temblores se asocian con patrones climáticos perjudiciales. Estos se presentan cuando ocurren tormentas. A pesar de que algunas condiciones del clima pueden ser bastante imprevisibles, casi siempre podemos tolerarlas. Sin embargo, las tormentas de la vida nos destrozan.

Algunas tormentas son tan nuevas y diferentes que no estamos seguros de qué hacer cuando nos golpean. Viví esto de una manera bastante impresionante cuando experimentamos un tornado. En el sur de California, donde vivimos mi esposa y yo, no suele haber tornados. Hay lluvia, vientos de Santa Ana, terremotos y calor, pero tornados no... hasta hace unos años cuando un gran tornado tocó tierra en nuestra propia cuadra. Yo no estaba en casa, pero mi esposa sí.

Mientras trabajaba en el patio, empezó a sentir unos fuertes vientos muy extraños. Al darse cuenta de que algo andaba mal, entró y cerró la puerta. Los vientos siguieron, y era como si algo estuviera extrayendo el aire de la casa. No sabía con exactitud lo que sucedía, por lo que se encerró en una de las habitaciones interiores.

Más o menos en ese mismo momento, una vecina dobló por la esquina de la calle y vio un tornado que tocó en la mitad de la cuadra y empezó a venir hacia ella. Entró el auto en el garaje y se metió en la casa justo antes de que el tornado arrancara un gran árbol que estaba en el jardín de la entrada.

Fuimos afortunados. El tornado no destruyó ninguna casa, pero arrancó muchos árboles de raíz. Creo que la peor parte fue que ese día era de recogida de basura, y frente a cada casa había muchos contenedores llenos de basura. Después que pasó el tornado, ¡quedaron vacíos! Todo el mundo en nuestro vecindario estaba asombrado, sorprendido, impactado. Eso nunca había pasado en esa zona. Nadie sabía qué hacer.

Recuerdo otro evento que no tuvo nada que ver con el clima, pero que fue tan devastador como un tornado.

Estaba parado en una cancha observando a los participantes reunidos en Relevo por la Vida de sobrevivientes de cáncer. Una de las sobrevivientes que marchaba alrededor de la cancha era mi esposa, Joyce, ya que fue víctima de cáncer. Mientras miraba, sonó mi teléfono celular y vi que era un amigo cercano que conocía desde casi cuarenta años atrás. Sus primeras palabras fueron:

—Norm, mi hijo Matt está en el cielo.

—¿Qué? ¿Qué dijiste? —fue mi respuesta, pues no estaba seguro de que había escuchado bien.

—Matt está en el cielo —me respondió de nuevo con las mismas palabras.

Me quedé estupefacto. Bloqueado. Sin poder comprender o creer lo que acababa de escuchar. Ninguna notificación de un fallecimiento es fácil de aceptar, mucho menos esa, pues se trataba de un joven de veintitrés años, dinámico y valioso, a punto de graduarse de la universidad, y con planes de casarse dentro de dos meses.

Lo conocía desde que era niño, fui a pescar con él en muchas ocasiones y tuvimos largas conversaciones. Esperé hasta que terminó el evento del Relevo por la Vida y le conté la noticia a mi esposa. Unas semanas después, volé al medio oeste para estar con mi amigo y su familia.

Nuestros sueños son los que le dan significado y deleite a nuestra vida. El significado y el deleite tienen una estrecha relación con el sentido de esperanza de algo que está en el futuro, algo en el horizonte que es mejor y más satisfactorio, lo cual aporta un mayor sentido de propósito a nuestra vida. Algunos sueños, sin embargo, no solo cambian o no se cumplen, sino que también se hacen añicos y se destrozan, y con ellos también una parte de nuestra vida.

Vi eso en los ojos y en la actitud del padre y de los hermanos del joven, en su novia y en la familia de ella, en sus abuelos y en sus amigos. Varias veces escuché esta frase o algo similar: «Hay un lugar vacío en mi vida, un vacío inmenso que nunca se volverá a llenar». Las personas tardan décadas en recuperarse de acontecimientos como estos. Son temblores que nunca cesan. Quizá hayas experimentado esto o conozcas a alguien que lo sufriera. Nuestra sensación de seguridad, estabilidad y confianza se estremece.

A lo largo de los años, han ocurrido muchos cambios en mi vida y en mis creencias. Se han refutado las creencias de que la vida es justa, que a las personas buenas no les ocurren cosas malas, y que quienes aman al Señor están a salvo en el lugar donde vivimos y trabajamos.

Durante la última década he estado involucrado en las consecuencias y en el proceso de recuperación de numerosas tragedias, incluyendo tiroteos, muertes, accidentes y robos de bancos. Una de las respuestas que casi siempre escucho, y que ahora puedo anticipar luego de haber trabajado con empleados bancarios que sufrieron un robo, es la siguiente: «No se trata de que robaran dinero del banco. También se llevaron mi sensación de seguridad. Ya no me siento seguro nunca». Y eso es lo que muchos experimentan cuando atraviesan un temblor personal.

Hubo una época en la que jugaba ráquetbol dos o tres veces a la semana. De vez en cuando jugábamos en una cancha que quedaba a unos kilómetros de Whittier, California. Una mañana estábamos en medio de un partido cuando empecé a escuchar un sonido extraño. Parecía como si rugiera la tierra. A medida que el sonido continuaba y se hacía más intenso, recuerdo que pensé: *Esa clase de aeróbicos del piso de arriba está más escandalosa de lo normal.*

Sin embargo, debido a que el sonido no paraba, me di cuenta de dos cosas: En ese lugar no había clase de aeróbicos, y las paredes de la cancha empezaban a balancearse de un lado a otro. Primero se movieron con lentitud y, de repente, empezaron a moverse con más fuerza. Ahí me di cuenta: Se trataba de un terremoto, de uno grande. Luego, las luces parpadearon y se apagaron. En seguida corrimos hacia la puerta. No solo estaba oscuro, sino que no podíamos abrir la puerta. En una cancha de ráquetbol, las manijas de las puertas no se extienden hacia afuera, sino que están empotradas, por lo que no te tropiezas con ellas mientras juegas. Allí estábamos, con una sensación de pánico y urgencia cada vez mayor, tratando de encontrar la manija sin poder ver. Por fin, la puerta se abrió y el edificio siguió temblando mientras todo el mundo corría hacia afuera (¡el terremoto ocurrió mientras algunos se cambiaban o duchaban!).

Más tarde supimos que el epicentro de este terremoto de 5,9 (que dañó muchas estructuras y ocasionó numerosos incendios) estuvo a solo once kilómetros de donde estábamos. Más de doscientas personas sufrieron heridas. Hubo ocho muertos. Nosotros estábamos bien, pero con miedo. Decidí que no volvería a estacionar en el enorme estacionamiento de tres pisos junto al club de ráquetbol. No me gustaría quedarme atrapado allí si ocurría otro terremoto.

Los terremotos son como muchos de los acontecimientos en nuestra vida. No recibimos ninguna alerta. No los puedes prever. Pueden sacudir nuestra vida o destruir por completo nuestras propiedades o nuestra vida y su futuro.

Tu temblor puede venir en la forma de un acontecimiento en la vida de uno de los miembros de tu familia.

Las crisis que experimentamos con nuestro hijo ocurrían todas las semanas y, en algunas épocas, todos los días. Matthew nació con lo que en ese tiempo llamaban retraso mental y sufría unos ataques horribles. No obstante, fue un niño amoroso que cambió nuestras vidas para bien. Vivió con nosotros hasta los once años y, luego, nos sentimos guiados a llevarlo a un centro donde podían proveerle mejores cuidados de los que podíamos darle. Su cerebro nunca se desarrolló más allá de los dieciocho meses de edad.

Cuando tenía veintidós años, Matt empezó a padecer de reflujo gastroesofágico e ingresó en el Centro Médico de la Universidad de Loma Linda para someterse a una operación correctiva.

Al parecer, la operación fue exitosa, a pesar de que tenía el esófago tan delgado como un pañuelo de papel debido a la erosión de los ácidos del estómago. Se rasgó durante la operación, pero pudieron repararlo. En la semana que estuvo hospitalizado, nos sentimos agradecidos por los médicos y las enfermeras tan competentes que Dios puso a su lado.

No obstante, pocos días después de la operación, Matthew tuvo algunas complicaciones y se produjo una infección. Algunos días nos quedábamos en hoteles cerca del hospital y otros conducíamos hasta la casa. Al cabo de una semana, le hicieron otra operación. Después de la segunda operación, Matthew permaneció en la unidad de cuidados intensivos. Estaba fuertemente sedado e inconsciente. Tenía ocho tubos puestos, y un respirador. Lo lamentable fue que desarrolló un síndrome de dificultad respiratoria aguda. Nos sentimos esperanzados cuando la fiebre le bajó y la tensión arterial se estabilizó, pero los días pasaban y nos dábamos cuenta de que no respondía. Los médicos decían que estaba en las manos del Señor. Orábamos al lado de su cama para que Dios hiciera su voluntad.

La noche del 14 de marzo nos quedamos en nuestra casa en vez de hacerlo en el motel cerca del hospital de Loma Linda. La mañana del 15 de marzo (los idus de marzo), recibimos una llamada del hospital. Escuché las palabras: «Tienen que venir tan pronto como sea posible». Una frase muy genérica, pero llena de significado. Sabíamos que había llegado el momento.

Entramos a la habitación y los médicos nos dijeron que los pulmones y el corazón de Matthew estaban fallando y que lo más probable era que se detuvieran en menos de una hora. Nos sentimos impotentes porque no había nada que pudiéramos hacer para que Matthew se pusiera bien.

Le dijimos adiós y, mientras estábamos allí parados, vimos el pulso de Matthew disminuir diez latidos. Estábamos casi traumatizados, mirando el cambio en el monitor, conscientes de lo que significaba.

La disminución de sus signos vitales confirmaba la realidad de que pronto iba a morir y, antes de la hora, Matthew falleció. Los temblores de su muerte permanecieron durante años, y todavía permanecen.

Perder un hijo es algo abrumador. Nunca pensé que podía sufrir una pérdida como esa otra vez. Sin embargo, no fue así. En mayo de 2015, recibí una llamada que todavía puedo escuchar en mi mente como si acabara de ocurrir. «Norm, tu hija, Sheryl, murió durante la noche». Lo escuché, pero fue como si no lo hubiera escuchado. Lo escuché, pero no lo registré. Mi mente no podía entender esa realidad. Era como si me aplastara un peso de quinientos kilos. ¿Cómo podía morir a los cincuenta y tres años? No tenía sentido.

La muerte llega a nosotros de muchas maneras, trayendo consigo diferentes grados de dolor, tristeza y sufrimiento. Cuando se presenta, cambia la historia de nuestra vida, pero nadie experimenta ese cambio de la misma manera.

Me pregunto... me pregunto, ¿quiénes son los seres queridos que perdiste? Si esto no te ha ocurrido todavía, sucederá. Entrarás al mundo del dolor. Quizá se logre anticipar, o tal vez sea una conmoción repentina.

Como muchos en nuestra cultura, te preguntarán si «vives el dolor» de la manera adecuada. El asunto de la muerte es algo que tendemos a evadir en nuestra cultura, así como el proceso del luto. Puede ser que las otras personas se conviertan en un estorbo más que en una ayuda. Te darán un cronograma para el dolor que no es apropiado. Tal vez no sepan qué decir y te puedan herir. Quizá te digan que saben cómo te sientes, pero no es así en realidad. Si expresas tu dolor en público, no te mirarán bien. En vez de validar tu dolor, tratarán de ayudarte a contenerlo.

Una muerte repentina puede crear un caos en los horarios, las prioridades, las agendas y, a veces, en nuestras relaciones más íntimas. El último suspiro de un ser querido nos cambia sin remedio. La experiencia puede ser paralizante o fortalecedora. Puede hacer que tomemos la vida mucho más en serio.

Tal vez nos angustiemos pensando cómo fueron los últimos momentos de esa persona, si fueron aterradores o dolorosos. Es natural

que sus últimos minutos o segundos antes de morir se conviertan en horas de dolor emocional para nosotros y nos conduzcan a una crisis. Desconectar los pensamientos de esos momentos que experimentó nuestro ser querido solo con nuestra fuerza de voluntad no es fácil y, a menudo, resulta imposible. Los temblores no se pueden contener y quedamos a su merced.

Si no estuviste allí cuando murió, esto también se puede convertir en una fuente de dolor a largo plazo. El hecho de que tal vez no hubiera *nadie* allí también puede resultar estresante. Entonces, quizá tengas que lidiar con el doloroso proceso mental del cuestionamiento; *si tan solo* _____ hubiera consultado a un médico antes, etc. Las muertes repentinas a menudo son extrañas, como las pesadillas, porque son muy inesperadas. Esto es cierto en particular con respecto a los accidentes³.

Sirvo como capellán en un hospital con la organización *Victim Relief Chaplain*. [Ministerio de capellanía para víctimas]. Somos quince personas, y servimos como voluntarios en el Centro Médico de Kern, que es la unidad de trauma de nuestro país. Vemos o ministramos a algunos de los peores casos de traumas. Una noche nos pidieron que fuéramos a la unidad de cuidados intensivos para ver a un paciente y a las enfermeras. Solo las máquinas mantenían vivo al paciente, y el cerebro no le funcionaba. La familia y las enfermeras querían que estuviéramos allí mientras desconectaban las máquinas y le permitían morir. Oramos y leímos las Escrituras y luego el equipo médico desconectó las máquinas.

Ver a alguien morir puede hacerte reflexionar sobre tu propia vida. El otro capellán y yo empezamos a formular algunas preguntas que casi nunca se hacen. Miré a mi amigo y le dije: «¿Alguna vez has pensado en cómo vas a morir?», lo que condujo a otras preguntas importantes, pero que casi nunca se hacen. Algunas empezaban con la frase «Y si...».

Hay muchas otras preguntas que quizá deban hacerse. De acuerdo al propósito de este libro, una de las preguntas podría ser: «¿Qué es lo peor que te podría pasar?». Piensa un momento en eso. Todos le tememos a algo, ¿a qué le temes tú? Aparte de una enfermedad física,

¿a qué otra cosa? ¿Cuál es el acontecimiento negativo más inesperado que darías cualquier cosa por evitar?

¿Es posible prepararse para los sucesos inesperados? Para algunos sí, pero no para todos.

¿Es posible lidiar con esos sucesos de una manera positiva? Sí, lo es.

No existe forma de evitar todas las catástrofes, pero eso no significa que no podamos prepararnos para las mismas y minimizar las pérdidas. Hay muchas situaciones que suceden en la vida para las que se nos exhorta a que nos preparemos. Por ejemplo, nuestro gobierno nos ha advertido que debemos prepararnos para numerosas situaciones, pero la mayoría de las veces nunca nos dice por qué. Como expresara alguien: «Es como si estuviéramos en un ensayo general para una obra de teatro sin saber nada de lo que tenemos que decir».

Los problemas y las tragedias menores pueden sumarse a las más significativas. Muchos de nuestros desastres son previsibles, pero no lo es sobrevivirlos, y eso se debe casi siempre a la falta de una preparación minuciosa. Es importante que sepamos cómo tendemos a responder ante los sucesos inesperados. Cuando sucede algo así, nada es normal. Pensamos y percibimos las cosas de una manera diferente. Nos convertimos en superhéroes con dificultades de aprendizaje. Los demás nos ven como fuertes, pero no somos capaces de vivir de acuerdo a esas expectativas. En ese momento, muchas personas, o más bien la mayoría, tienden a cerrarse por completo al desastre, lo cual sería lo opuesto al pánico. Se atrofian y pierden toda conciencia⁴.

Otras personas *gritan en silencio*, como lo llamamos nosotros.

Entonces... ¿es posible triunfar sobre estos eventos en vez de que estos eventos triunfen sobre nosotros? Repito, la respuesta es «sí». Y de eso se trata este libro.

Mi recorrido por el terreno de lo inesperado ha sido como mirar una serie de hilos que se entretrejen para formar un solo tapiz. En mi trabajo como consejero cristiano, pasé muchas horas sentado escuchando las historias de vidas quebrantadas, matrimonios rotos y almas devastadas. A lo largo de los años, mientras escuchaba esas historias, siempre me decía: «Sí, estoy escuchando tu historia, amigo, pero hay algo más allí. Hay algo más en esa historia». Ya fuera que lo

podieran expresar o no, casi todas las personas que acudían a consejería tenían una historia de algo inesperado debajo del quebrantamiento de sus vidas. Y cada historia de trauma contenía las profundas heridas de dolor y sufrimiento que devastan el alma.

Sabía que esas historias de traumas del pasado todavía alimentaban el dolor del presente. El trauma del pasado perseguía y controlaba sus vidas. Por ejemplo, una joven que vino a verme fue víctima de un trauma hacía muchos años que le cambió la vida; en este caso, un devastador terremoto fue su pérdida inesperada. Incluso, muchos años después cuando por fin vino a verme para recibir consejería, todavía no era capaz de abrir un periódico por miedo a que pudiera desatar algunos recuerdos dolorosos.

Como profesor del seminario, también conocí a numerosos jóvenes que regresaron de la guerra de Vietnam, todavía conmocionados, y que aún sufrían de TEPT (trastorno por estrés postraumático). Las historias de traumas pasados eran miles. A cualquier lado que iba escuchaba historias de los efectos persistentes de lo inesperado y lo impensable. Cada historia solo representaba un pequeño hilo, pero de seguro que los hilos tejían un cuadro mayor.

Las personas que vivieron esa clase de evento conocen de primera mano una de las tristes verdades de la vida: la mayoría de las personas no saben cómo lidiar con lo inesperado. Es un tema de debate raro y hasta aterrador. Por lo tanto, fingimos que no existe o que desaparecerá. Sin embargo, los efectos no desaparecen por sí solos.

Así que me di cuenta de que mi historia de pérdida se intersectaba con la historia de muchos que experimentaron traumas y pérdidas. Mientras caminaba al lado de mis compañeros de sufrimiento, tenían hambre de procesar el dolor si tan solo alguien estuviera dispuesto a escucharlos. Empecé a ver el mundo a través de los ojos de las personas que estaban traumatizadas y sufriendo. Por ejemplo, empecé a sufrir por cuatro de cada diez hombres y mujeres que regresaron de Irak sufriendo todavía los efectos del trastorno por estrés postraumático. Cuando aconsejé a varios sobrevivientes del 11 de septiembre, también me di cuenta de que este evento traumatizó a mucha gente en el país que perdieron a seres queridos o que solo

vieron las noticias en la televisión. Pensé, de manera especial, en los niños cuya inocencia estaba destrozada debido a las vívidas escenas de ese horrible día.

Puesto que el tema del trauma ha calado tan hondo en mi vida, a menudo me doy cuenta de que veo el mundo a través de un único par de lentes: los del trauma. Esos lentes me ayudan a ver lo que quizá no vean otros.

Hace algunos años miraba un programa de televisión que interrumpieron de repente por un reportaje en vivo acerca de un hombre encolerizado en una autopista de Los Ángeles. Mientras rodaban las cámaras de noticias, miles de personas observaban con horror cómo este hombre agitaba al aire un cóctel Molotov y amenazaba con suicidarse en la televisión en vivo. Como todos los que lo vieron ese día, oré y esperé una solución pacífica. Sin embargo, también dije en voz alta (como si los reporteros pudieran escucharme): «¡Corten la cinta! Ese hombre va a hacerse pedazos, y miles de personas, incluyendo cientos de niños, tendrán una escena de violencia gráfica grabada en sus mentes durante los siguientes años. Por favor tengan un poco de sentido común para apagar las cámaras». Lo lamentable es que no lo hicieron.

Un viaje a la región de Nueva Orleans, después de quedar devastada por el huracán, me sirvió para reforzar y profundizar este compromiso de ver el mundo a través de los lentes del trauma. El 17 de octubre de 2005, aterricé en Baton Rouge para ayudar como parte del *Victim Chaplain Ministry* [Ministerio de capellanía para víctimas]. No estaba preparado para lo que encontré. Lo que tú y yo vimos en las noticias no podía captar la realidad de ese suceso. No hay palabras para describir la devastación que vi en Nueva Orleans. Una cosa era escuchar que el ochenta por ciento de la ciudad estaba bajo el agua, pero otra cosa era conducir kilómetro tras kilómetro, el único vehículo en las calles, y no ver más que no fueran casas destruidas, destrozadas y vacías. Desde la estructura más pequeña hasta la mansión más cara, no hubo casa que resistiera la fuerza del huracán Katrina. Lo que no estaba derribado estaba rajado o hecho trizas. Vi grandes embarcaciones en tierra, a cientos de metros de

la orilla, pesados pianos colgando de las ventanas y automóviles de cabeza o encima de las paredes.

Para la mayoría de los residentes de Ninth Ward (o el gueto, como a menudo se le describe), no había nada a donde regresar. Las casas que estaban allí, e incluso a kilómetros de ese lugar, tenían que demolerse. El suelo y los muebles de madera estaban contaminados. No había nada que restaurar ni reconstruir. Se necesitaban al menos cinco años o más para la reconstrucción. ¿Y por dónde empezaba uno? Era abrumador.

Invitamos a una anciana, que estaba muy molesta y angustiada por todo lo perdido, a descansar en nuestra casa móvil mientras un trabajador iba a donde estuvo su casa para revisar el montón de escombros. El único objeto personal que pudo encontrar fue un cuadro que ella abrazó cuando lo vio. Todavía lo tenía agarrado cuando se fue, pues era la única posesión que le quedó después de vivir allí durante sesenta o setenta años.

Los traumas más profundos tenían que ver con la pérdida de seres queridos. Escuché una conversación telefónica en la que un hombre de mediana edad pedía ayuda para encontrar a su hija de nueve años, la que sabía que estaba muerta. La tenía agarrada de la mano cuando entraron al ático, pero se le resbaló y no la volvió a ver. La niña tenía parálisis cerebral y estaba parcialmente discapacitada. Para acelerar el proceso de identificación, les dijo que tenía un trasplante de cadera con una parte de titanio.

Si encontraban el cadáver de un miembro de su familia, no habría rituales funerales de acuerdo a su cultura, ya que los amigos y los otros miembros de la familia los reubicaron en otros lugares. No habría marcha con músicos, ni pastor, iglesia ni consuelo para su dolor.

El mes pasado me senté con esas personas cuyas vidas cambiaron para siempre debido a lo que sucedió en Las Vegas. Fue el primero de noviembre, y muchos tendrían una silla vacía en el Día de Acción de Gracias y en Navidad. Una familia muy conocida en mi ciudad extrañaría a su hija de veinte años. Una bala del asesino la alcanzó mientras corría hacia un lugar seguro. Cientos de personas asistieron al servicio para rendirle tributo y apoyar a la familia.

Había un grupo de estudiantes del instituto sentados en silencio sepulcral mientras escuchaban la noticia de que su profesora nunca más volvería a su clase. No pudo llegar a un lugar seguro mientras huía del peligro. No pudo correr más rápido que las balas, a pesar de que lo hizo muy rápido, tratando de encontrar un lugar para esconderse.

Escuché el dolor en la voz de una esposa cuando describía cómo su esposo trató de cubrirla y protegerla mientras estaba acostada en el piso y las balas rebotaban y los fragmentos volaban por todas partes. Su voz se quebrantó y se volvió temblorosa cuando contó que alguien movió el cuerpo y tuvieron que buscarlo durante horas, pues no sabían quién se lo llevó ni dónde estaba ahora. Todavía estaba buscando respuestas, incluso después de encontrar a su esposo en la morgue de un hospital.

Estos incidentes cambiaron la vida de muchas personas y seguirán impactando los pensamientos, las creencias, los sentimientos y las decisiones en los años futuros. Los trágicos eventos inesperados tienen un poder y un dominio no solo sobre unos pocos, sino sobre multitudes.

¿Alguna vez has hecho un viaje en balsa? Muchos de nosotros lo hemos hecho. Los ríos tienen números adjuntos para identificar la intensidad del flujo del agua. Los rápidos se clasifican según su potencia de clase I a clase VI.

La clase I es fácil, con aguas en rápido movimiento con olas agitadas y pequeñas. El riesgo es poco.

La clase VI es extrema y muy difícil, y los recorridos de esta clasificación rara vez se intentan. Son difíciles, imprevisibles y peligrosos. Son solo para expertos.

En algunos ríos, puedes flotar con seguridad; el agua está en calma. Ves rocas y troncos, y la balsa se balancea con suavidad. Sin embargo, otros ríos son famosos por sus aguas blancas. Esos ríos están llenos de turbulencias, y es difícil saber dónde están las rocas y los troncos sumergidos. Si haces unos de esos recorridos en aguas blancas, puede ser que, en algún momento, te caigas de la balsa y vayas a parar al agua. Debes estar preparado para eso, esperarlo y saber qué hacer cuando sucede.

La vida está llena de aguas desconocidas. Los que se adaptan, los que pueden ser flexibles, lidian con la turbulencia mejor que otros y pueden regresar a la balsa en algún momento⁵.

Podemos resistirnos al cambio o a lo inesperado, o lidiar con esto y adaptarnos.

La resistencia al cambio desgasta nuestros cuerpos, pone en riesgo nuestras mentes y desanima nuestros espíritus. Seguimos haciendo las cosas que siempre nos han funcionado con deprimentes resultados muy inferiores. Gastamos una energía preciosa buscando a alguien a quién culpar, ya sea a nosotros, a otra persona o al mundo. Nos preocupamos de forma obsesiva. Nos quedamos atascados en el pasado, perdidos en la amargura o el enojo. O caemos en la negación: *todo está bien. No tengo que hacer nada de una manera diferente.* O el pensamiento mágico: *algo o alguien va a venir y me va a rescatar, y no voy a tener que cambiar.* No queremos cambiar la agradable comodidad de lo conocido y lo familiar por la jungla escalofriante de lo que nunca hemos experimentado. De modo que nos resistimos y nos quedamos atascados⁶.

Rellena la siguiente tabla.

Los diez peores eventos inesperados que me pueden pasar

Situación	¿Qué podría hacer?
1.	
2.	
3.	
4.	

Situación	¿Qué podría hacer?
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

¿Cuál es la probabilidad de que estas cosas te sucedan? En una escala del 0 al 10, intenta evaluar esa probabilidad: 10 sería muy probable, y 0 sería poco probable.

Un autor sugirió lo siguiente:

Supongamos que diste por sentado lo peor. Ahora, ¿qué tan probable es que la crisis que acabas de imaginarte afectará alguna vez este evento?

¿Hay una «ligera probabilidad» de que suceda?

¿Qué tal que «muy rara vez» ocurra?

¿O dirías que es «muy probable»?7

¿Has escuchado alguna vez el término *daños estimados*? Si hay una gran probabilidad de que ocurra este evento, puede que sea mejor determinar, antes que suceda, qué harías si sucediera, en particular si no lo puedes evitar, evadir, controlar o interrumpir. Por ejemplo, en California, donde vivo, casi todos tenemos seguro contra terremotos. En otras partes del país, muchos tienen seguro contra inundaciones. Muchos piensan: *En realidad, esto no me va a pasar a mí*, ¿pero estás seguro de que no te sucederá?8

Una última idea: cuando experimentamos lo inesperado, se interrumpen nuestra vida y nuestros planes. Nos resistimos a eso. No nos gusta y no queremos que sea así. ¿Podría ser que esto no fuera

una sorpresa, sino una intervención; no fuera un accidente, sino algo permitido? ¿Una intervención de Dios? Él tiene un propósito que aún no se ha revelado. Lo revelará en el transcurso del tiempo. Es algo en lo que debemos pensar; así como en estos pasajes de las Escrituras:

«Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el SEÑOR—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza» (Jeremías 29:11).

«Clama a mí y te responderé, y te daré a conocer cosas grandes y ocultas que tú no sabes» (Jeremías 33:3).

Veras, la vida está llena de eventos inesperados, inimaginables, previsibles e imprevisibles. Si entendemos ese hecho, seremos capaces de afrontar las tormentas y sorpresas que llegan a nuestra vida de vez en cuando.

Cuando esos eventos nos golpean, nos sacan de nuestro rumbo y a menudo nos hacen caer en picado, como un avión que pierde su potencia. ¿Es posible prevenir o evitar estos eventos de la vida? No. ¿Es posible sobrevivirlos e incluso hacernos más fuertes debido a los mismos? Sí. Y de eso se trata este libro. No solo se trata de sobrevivir, sino de aprender a dejar que Dios utilice esos eventos en tu vida para hacerte más fuerte en tu dependencia de Él.

Ah, gritarás y harás la pregunta: «¿Por qué?». Todos lo hacemos. Casi siempre es nuestra primera respuesta. Sin embargo, con el tiempo, nuestro grito de protesta cambiará a medida que entendamos el significado de nuestro dolor y sufrimiento.

Escribí este libro para ayudarte a comprender el significado de los eventos de la vida, a fin de que logres convertirte en un verdadero sobreviviente. *Es* posible recuperarte cuando te derriban las tormentas de la vida⁹.