65922 - Ella sufre por la soledad y angustia desde que se divorció y está buscando una solución

Pregunta

Yo tengo dos hijos y he estado divorciada desde hace 5 años. Uno de mis hijos tiene 9 y el otro tiene 10 años. Gracias a Dios, yo los he cuidado y he cumplido mis deberes como madre en todo sentido. Yo soy una persona religiosa, rezo regularmente, recito oraciones para rememorar a Dios y hago abundantes súplicas, y trabajo para mantener a mis hijos. Pero siempre me asaltan sentimientos de soledad. Me siento desesperadamente sola y también estresada y deprimida. Yo soy una persona que quisiera también disfrutar de los placeres lícitos de la vida. Yo siento que necesito volver a casarme, porque he comenzado a sentirme hastiada y demasiado sensible emocionalmente, hasta por las cosas más insignificantes. Siento como si estuviera encerrada en una habitación donde no hay nadie más, y me siento deprimida. Todos aquellos que me ven, ya sea en el trabajo o durante alguna visita social me han dicho que ellos pueden ver en mi rostro signos de depresión. Siento que necesito vivir la vida y no ser como un objeto abandonado en un rincón. No quiero que estos sentimientos me superen, porque han comenzado a tener un impacto directo sobre mi trabajo, sobre las relaciones con mi familia, parientes y amigos. Yo siempre me mantengo en silencio y apartada de la gente para que no se den cuenta de que estoy mal. Simplemente, soy incapaz de poner una sonrisa en mi rostro, y considero esto algo demasiado difícil para mí. Estoy en un círculo vicioso que no tiene fin: mi divorcio, mis hijos, mi necesidad de estabilidad y de un esposo. Siento que no tengo ganas de vivir, y yo sé que esto está mal, porque los seres humanos estamos compuestos de razón, además de sentimientos. Yo soy mujer y no sé si tengo el derecho de hablar sobre este asunto o no y con quién. Estoy muy cansada de la vida, voy a cualquier parte y me siento en las reuniones con la familia, parientes y amigos, pero siempre estoy pensando en este asunto… Yo quisiera vivir mi vida de una forma natural, pero no sé qué hacer para ello.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Le pedimos a Dios que te bendiga con tranquilidad y paz espiritual, y que aparte de ti el estrés y la preocupación que estás experimentando, concediéndote los medios para alcanzar el éxito que buscas.

Nosotros no pensamos que lo que has mencionado acerca de tu cansancio y dolor sea experimentado por cualquiera que haya pasado a través de lo que tú pasaste. Pero al menos, hay cierta cuota de estrés a la que una mujer queda expuesta cuando pierde a su marido y debe comenzar a tratar directamente con las cargas de la vida. Más aún, las mujeres varían en su habilidad y su capacidad para sobreponerse a estas cosas. Hay muchas mujeres divorciadas que han sido capaces de sobreponerse a esto y viven felices. Esto depende de ciertas razones, que pueden ser la solución en tu caso, si Dios quiere. Aquí siguen algunas de ellas, para que medites e intentes ponerlas en práctica, y quizás puedas recuperar algo de la felicidad que has perdido.

1 – Desarrollar una fuerte relación con Dios. Esto incluye creer que este problema como todos suceden por la voluntad y decreto de Dios, y que Dios es más compasivo y misericordioso contigo que una madre con su hijo, y que Su decreto es bueno para Sus servidores, tanto a corto como a largo plazo. Las calamidades expían los pecados, y soportarlas con paciencia nos eleva en estatus, porque cuando Dios ama a uno de Sus servidores, lo pone a prueba.

2 – Antes que vivir sintiéndote miserable y preocupada, tienes la opción de soportar esto con paciencia y buscar a causa de ello la recompensa de Dios, con la esperanza de que esa recompensa te eleve en estatus espiritual. Tu pena ni te adelantará ni te retrasará, como dijo el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él): “Las más grandes recompensas provienen de las más grandes pruebas. Cuando Dios ama a una persona, la pone a prueba. Quien acepta esto gana Su complacencia, pero quien lo rechaza, gana Su enojo”. Narrado por at-Tirmidi, 2396; Ibn Máyah, 4031; clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih at-Tirmidi.

3 – Meditar en las bendiciones de Dios, y esforzarse en mostrar gratitud por ellas, comparando las

innumerables bendiciones que has recibido con la vida, en comparación con las calamidades que te han sucedido. Meditar en esto abrirá tu corazón al contentamiento. Por lo tanto, piensa cuántas bendiciones Dios te ha concedido con tu religión, con tu salud, con tu riqueza y con tus hijos. Y medita en las calamidades que les han sucedido a otras personas. Cuántas personas han perdido la salud y han quedado paralizadas, o han sufrido las calamidades sus hijos, o son probadas en su compromiso religioso, o sufren enfermedades, etc. Si piensas acerca de esto te darás cuenta que tienes condiciones por las cuales otros te envidiarían. Te darás cuenta que hay personas que están sufriendo calamidades peores que la tuya. Esto debería facilitarte las cosas y hacerte sentir agradecida, reconociendo la munificencia de Dios.

4 – Piensa acerca de las calamidades que te han sucedido, y piensa que en ellas puede haber una ventaja y una bendición oculta. Cuántas mujeres casadas sufren de abusos o malos tratos por parte de sus maridos y llevan una vida miserable con ellos. Tú has sido salvada de eso, gracias a Dios.

5 – Ocupa tu tiempo con cosas que te traigan beneficio en este mundo y en el Más Allá. Por ejemplo, puedes unirte a un centro que enseñe a memorizar el Sagrado Corán, asistir a lecturas religiosas, leer libros útiles, o aprender útiles tareas domésticas, como aprender a coser, etc.

6 – Prestar atención a nuestra meta última, que es ganar la complacencia de Dios y alcanzar Su Paraíso, siendo salvados del Fuego. Esto requiere trabajo duro y sacrificios, y es la base de la verdadera felicidad en la vida. Dios dijo (traducción del significado):

“Toda alma probará la muerte, y recibiréis vuestra completa recompensa el Día de la Resurrección. Quien sea salvado del Fuego e ingresado al Paraíso habrá triunfado. La vida mundanal no es más que un placer ilusorio” (Ali ‘Imrán, 3:185).

7 – Tener la seguridad de que lo que está con Dios es mejor para ti, y que Él es El Más Misericordioso entre aquellos que muestran misericordia; que Él está con aquellos que Le temen y quienes aman el bien, y que recompensa a quienes son pacientes y se ayudan entre sí. Dios dijo (traducción del significado):

“A quien crea verdaderamente en Dios y sus obras sean rectas, le daremos una buena vida y una recompense en el Más Allá según sus obras” (An-Náhl, 16:97).

Debemos tener cuidado de no quejarnos de Dios ante Su creación porque estaríamos quejándonos de El Más Misericordioso. El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Quien es golpeado por la pobreza y se pasea entre la gente quejándose por ello, su calamidad no será aliviada. Quien es golpeado por la pobreza y se queja ante Dios por ello, Dios le aliviará tarde o temprano”. Narrado por at-Tirmidi, 2326; Abu Dawud, 1645; clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih at-Tirmidi.

8 – Recitar frecuentemente esta súplica que fue narrada del Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

Se narró que ‘Abd Allah Ibn Mas’ud (que Dios esté complacido con él) dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Si una persona está afligida por la ansiedad de la pena y dice: “Allahúmma ínni ‘abduka wa ibnu ‘abdika wa ibn ammátika nasíyati bi iadika mádin fíyah hukmuka ‘adlun fíyah qadá'uka as'áluka bi kúlli ismin húwa laka sammáita bihi náfsaka aw ‘allámtahu áhadan min jalqika aw anzaltahu fi kitábika aw asta’zarta bihi fi ‘ilm il-gáibi ‘índaka an tay’al al-Qur'ána rabi’a qalbi wa nura sadri wa yalá’a huzni wa dhahába hámmi (Dios nuestro, yo soy Tu servidor, hijo de Tu servidor y Tu servidora, el mechón de mi cabello está en Tu mano, Tus órdenes sobre mí son siempre cumplidas y Tu decreto sobre mí es justo. Te pido por cada nombre que Te pertenezca, por el cual Tú te hayas designado a Ti mismo, que le hayas enseñado a alguien en Tu creación, que hayas revelado en Tu Libro, o que hayas reservado para Ti en Tu conocimiento de lo oculto, que conviertas al Corán la vida de mi corazón y la luz de mi pecho, y lo conviertas en una barrera contra la pena y un alivio contra la ansiedad para mí)”, entonces Dios le aliviará de su pena y ansiedad y se la reemplazará por alegría”. Le preguntaron: “Oh, Mensajero de Dios, ¿debemos memorizarla?”. Él respondió: “Sí, quien la oiga debe memorizarla”. Narrado por Áhmad y clasificado como auténtico por al-Albani en As-Sílsilah as-Sahíhah, 199.

Le pedimos a Dios que alivie tu dolor y tu ansiedad y lo reemplace por felicidad.

Y Allah sabe más.