

Los robles crecen más fuertes con los vientos en contra

“Jabes fue más ilustre que sus hermanos y su madre lo llamó Jabes diciendo: “con aflicción... con dolores lo he dado a luz” (BAD y NBE). Jabes clamó al Dios de Israel: “Bendíceme, ensancha mis fronteras, ayúdame y librame de la desgracia para que no sufra”. Y Dios le concedió lo que había pedido”, 1º Crónicas 4:9-10 (BLPH).

Jabes era el hijo de Cos o Cenes. Escritores judíos dicen que era un eminente doctor de la ley, de gran fama; a tal punto que atrajo a muchos escribas al sitio donde vivía y así se constituyó una ciudad que lleva su nombre (*“Y las familias de los escribas que habitaron en Jabes... son los ceneos que vinieron de Hamat...”*, 1º Crónicas 2:55, LBLA). Jabes fue elogiado por su fe sincera y apasionada. Además, por su carácter íntegro acompañado de un gran testimonio. El recuerdo de las circunstancias críticas que señalaron su nacimiento se perpetuó en su nombre; sin embargo, su vida no estuvo signada por el dolor sino por la satisfacción. Dios aparece como el autor de semejante bendición; fue él quien compensó esas adversidades iniciales.

La oración de Jabes es famosa porque frente a una circunstancia crítica no puso su esperanza en sus capacidades ni miró su pasado como una limitante, sino que confió en Dios con todo su ser. Probablemente debía expulsar a otros pueblos y las guerras eran de exterminio. Por eso pide con sabiduría: “que no me dañe”, “que no me cause tristeza”. Vivir con las decisiones del pasado a costas suele generar muchos dolores. Jabes oró y, por medio de Dios, experimentó prosperidad y no pesar, de una manera tan notable que todos supieron de dónde provenía su bendición.

Hoy se sabe que los partos traumáticos pueden inducir cambios epigenéticos (no es la secuencia de ADN sino la forma en que se expresan los genes) con consecuencias a largo plazo para la madre y para el niño, pudiendo afectar la salud y el desarrollo ulterior; incluso transmitirse a futuras generaciones, hasta la tercera o cuarta generación. Ésta como otras experiencias negativas pueden ocasionar esos cambios epigenéticos; en conjunto se las conoce como EAI.

Relación entre maltrato infantil y la disfunción familiar. Estudio de las EAI.

En 1995, Kaiser, un proveedor de atención médica de EE. UU, California, junto con el Centro para el Control y prevalencia de Enfermedades (CDC) realizó un trabajo de investigación que abarcó 17.000 individuos, el primero y más extenso **conocido con el fin de relacionar las experiencias adversas en la infancia con la calidad de vida**. Analizaron, además, el impacto de las EAI sobre conductas de riesgo y causas de muerte en la vida adulta.

Se estudiaron las siguientes categorías de EAI:

- **Abuso psicológico.**
- **Abuso físico.**
- **Abuso sexual.**
- **Abandono.**
- **Violencia hacia la madre.**
- **Convivencia con quienes abusaban de sustancias o padecían enfermedades mentales.**
- **Encarcelamiento de uno o ambos progenitores.**
- **Separación y divorcio.**
- **Violencia doméstica.**

¿Cómo definir las EAI? Representan un conjunto de eventos negativos relacionados entre sí, que se tornan potencialmente traumáticos. Son experiencias negativas, perjudiciales, crónicas, recurrentes y angustiantes, con diferente gravedad y consecuencias para la salud.

¿Y cuáles fueron los resultados de este estudio?

- 1) **El 67% del total de los encuestados habían sufrido Experiencias Adversas en la Infancia.** ¿Resulta llamativo? Sí y no. La vida entraña crisis, pero la familia debería constituir un amparo; un lugar seguro de protección y ayuda. Cuando eso no ocurre, las consecuencias negativas se multiplican.
- 2) **El 10% de la muestra tuvo 4 o más EAI,** asociándose a mayor riesgo para enfermedades físicas y mentales. Con 6 o más EAI disminuyó 20 años la expectativa de vida.
- 3) **El 12,5% experimentó 2 o más EAI antes de los 5 años** y recordemos las variables estudiadas.
- 4) Cuando acontece **una EAI a temprana edad aumenta significativamente la posibilidad de tener otras adicionales,** como si se abriera una puerta hacia los riesgos tempranos. Pensemos en una familia con un hijo en prisión, es raro que el resto funcione bien. O si los padres consumen drogas, ¿qué probabilidad hay de que el niño sea bien atendido?

Encontramos una **fuerte relación entre las EAI, la disfunción familiar y las principales causas de muerte en adultos.**

La conexión entre las EAI y la calidad de los vínculos en la familia resulta abrumadora. Consideremos algunos ejemplos que han surgido de la investigación: En los casos de maltrato físico se encontró habitualmente abuso sexual, negligencia y/o violencia intrafamiliar. El abuso de sustancias (alcohol, drogas, etc.) se asoció con frecuencia a problemas emocionales, de salud mental o de violencia y también con antecedentes de criminalidad.

¿A qué conclusiones llegó dicho estudio?

Cuanto mayor sea el número de experiencias adversas:

- 1) **Peor la calidad de vida.**
- 2) **Más erradas las elecciones personales.**
- 3) **Más baja la expectativa de vida.**

En años anteriores hemos visto la influencia nefasta del ASI a largo plazo, por las múltiples consecuencias que genera, pero **aquí tenemos la influencia acumulativa de las diversas EAI y todo esto en relación con la disfunción familiar.** Tengamos presente que las EAI quedan ocultas por la vergüenza. ¿Quién quiere reconocer que tuvo o tiene un familiar en la cárcel, alcohólico, violento o que él o ella fueron víctimas de abuso? No es para andar publicando livianamente. De ahí, para los que están en liderazgo: no esperemos ‘ver las consecuencias antes de hacer prevención y educar para la vida’. Creemos ambientes seguros, empáticos; mostremos el amor de Dios en acción.

¿Cómo vivencian los niños las EAI cuando no cuentan con familias, como estructura de apoyo, que les otorguen seguridad? El estrés generado por esa EAI (que podría encauzarse con buenos vínculos) se vuelve excesivo o ‘tóxico’. Como tal, ‘intoxica’ sus sistemas, sobre todo el sistema nervioso y la respuesta al estrés a nivel H-H-A. Esta investigación puso de manifiesto lo que **vemos siempre en la pastoral: los traumas a temprana edad que se van permeando en la vida adulta.**

Algo tremendo y revelador: Los investigadores han estimado que los costos en salud por maltrato infantil superan en EEUU a los originados por enfermedades como el cáncer y las patologías cardíacas. ¡Cuánto mal se le hace a la niñez!

¡Despertemos! Si trabajamos sobre las familias y reducimos el impacto de las EAI, disminuirán notablemente los problemas. Actuar o no actuar marca una notable diferencia: si actuamos sabiamente disminuimos el riesgo de patologías; si somos necios los multiplicamos exponencialmente. La falta de diligencia en el aspecto emotivo y espiritual; así como la displicencia en los hábitos que contribuyen al fortalecimiento de la fe y de la capacidad de superación, van de la mano con la calidad de la vida espiritual de ambos progenitores, pues ellos imparten sabiduría espiritual o la niegan con sus actos.

Cómo desarrollar la resiliencia en nuestra familia

“Este es el pacto de paz que haré con ustedes: Alejaré a los pueblos violentos. Así podrán vivir tranquilos... Bendeciré a mi pueblo y a sus hogares... les enviaré las lluvias que necesiten; habrá lluvias de bendición”, Ezequiel 34:25-26. (TLA, NTV).

Las EAI no superadas generan depresión, pero si la familia fuera asertiva, se calcula que se reduciría a la mitad. Los problemas de **alcoholismo** se reducirían en un tercio del valor actual. Y, el **consumo de drogas, el suicidio y la violencia doméstica** se reducirían a un cuarto de lo que ocurre en la actualidad. (Van der Kolk, 2014). **Erradicar el abuso infantil** en Estados Unidos también **tendría un gran impacto en el rendimiento laboral y disminuiría considerablemente la necesidad de encarcelamiento** (Van der Kolk, 2014).

En definitiva, **las experiencias adversas en la infancia (EAI) alteran el desarrollo normal del niño**, impactando negativamente su desarrollo social, emocional y cognitivo. Esto deja a los niños vulnerables, provocando que muchos de ellos adopten conductas sociales y de salud riesgosas, como beber, comer en exceso, fumar y tener promiscuidad sexual.

Los siguientes problemas de salud se han vinculado a experiencias adversas en la infancia:

- **Alcoholismo y abuso de alcohol**
- **Depresión**
- **Baja calidad de vida por mala salud**
- **Consumo de drogas ilícitas**
- **Enfermedad cardíaca isquémica (infartos, ictus)**
- **Enfermedad hepática**
- **Riesgo de violencia de pareja**
- **Cáncer de pulmón**
- **Enfermedades autoinmunes**
- **Migrañas**
- **Obesidad**
- **Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**
- **Múltiples parejas sexuales**
- **Enfermedades de transmisión sexual (ETS)**
- **Hábito de fumar**
- **Intentos de suicidio**
- **Embarazos no deseados**
- **Inicio temprano de la actividad sexual**
- **Embarazo adolescente**

¿Puede el camino de fe en Cristo brindarnos alternativas a este sombrío futuro?

“Somos tus siervos, nuestros hijos vivirán seguros, y los hijos de nuestros hijos vivirán en tu presencia”, Salmo 102:28 (PDT).

Uno de los descubrimientos más notorios en el campo de la genética es que la misma puede modularse por el estilo de vida (con una espiritualidad vibrante), el nivel de estrés (con tiempos de oración, meditación y contemplación), la alimentación (con aquello que Dios creó), etc. No es la genética sino la expresión de ella la que nos afecta; y a su vez nosotros podemos afectarla.

Siendo más específicos, **las experiencias adversas en la infancia**, cuando no se cuenta con la ayuda interior para afirmarse o superar la dificultad **generan un cambio en la expresión de los genes** sin alterar la secuencia del ADN (**es decir, produce cambios epigenéticos**) que pueden ser mediados por una modificación en los procesos de metilación del ADN, en la estructura de la cromatina alterando la transcripción o modificando la acetilación de las histonas. Estos cambios pueden influir en el desarrollo de enfermedades psiquiátricas, como la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y también en la salud física alterando la inmunidad (generando procesos de autoinmunidad) y la respuesta al estrés.

Estos cambios epigenéticos **que expresan el trauma de una generación pueden permanecer hasta tres generaciones sucesivas**. La investigación sobre la epigenética y las EAI crece cada día y promete revelar nuevos conocimientos de cómo las EAI afectan la salud a largo plazo. Este conocimiento es muy movilizador y esperanzador a la vez, porque si actuamos como debemos, las personas pueden sanar y vivir en la plenitud que Dios anhela para ellas.

“Yo derramo amor inagotable a mil generaciones, y perdono la iniquidad, la rebelión y el pecado. Pero no absuelvo al culpable, sino que extendo los pecados de los padres sobre sus hijos y sus nietos; toda la familia se ve afectada, hasta los hijos de la tercera y cuarta generación”, Éxodo 34:7 (NTV). A esto hoy se le llama transmisión intergeneracional de los cambios epigenéticos. Finalmente se ha comprobado por la ciencia lo que la Biblia dice desde hace siglos.

¿Seguiremos siendo tercos y, de esa manera, maldiciendo a nuestras generaciones? ¿O nos volveremos a Dios de todo corazón, sanando nuestras almas en su presencia y ayudando con amor a todos los que nos rodean? Valoremos todos los recursos que Dios pone a nuestra disposición para sanar, vivir en plenitud y disfrutar de la vida. Y no solo recursos sino, la presencia del mismo Espíritu Santo, autor de vida. *“El cuerpo de uno viene de los padres, pero la vida espiritual nace del Espíritu. No te sorprendas si te digo... debes nacer de nuevo”,* Juan 3:6-7 (PDT). ¡Novedad de vida, libertad y nuevos comienzos! Solo por el genuino Espíritu de Dios todo el ser puede ser renovado para fluir en una corriente permanente de vida, plenitud y gratitud. Dios puede imprimir cambios en nuestro ADN espiritual.

“...Si alguno tiene sed, venga a mí y beba. El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán (fluirán) ríos de agua viva. Esto dijo del Espíritu que habían de recibir los que creyesen en él...”, Juan 7:37-39 (VRV).

Los deseos más ardientes del espíritu humano se expresan como “*sed*” y la satisfacción eterna de esos deseos con el “*beber*”. ¿Qué ofrece Dios? Una saciedad personal y directa a nuestro espíritu, a nuestra alma que repercutirá en nuestro cuerpo físico. Debemos clamar por esa experiencia y vivir esa experiencia. Ríos indica abundancia cualquiera sea la situación y, el hecho de que fluyen implica ‘difusión’ para el bien de otros.

“El Señor te guiará permanentemente, dará satisfacción a tus necesidades cuando estés en tierras resacas, y

fortalecerá tus huesos. Serás como un jardín, como manantial de agua que nunca se seca”, Isaías 58:11 (PDT). La presencia del Espíritu Santo dentro del creyente es el secreto de esta vida con energía constante y satisfacción plena y, además, que salta para vida eterna. Cuando el Espíritu está presente, los pensamientos son dirigidos con frescura y vitalidad hacia el gran océano del amor y la fidelidad de Dios.

Páginas médicas administradas por pediatras insisten en aspectos básicos para otorgar paz a los niños. Solos no podremos, con Cristo será posible. Uno de esos consejos es crear espacios o refugios seguros en el hogar, como puede ser una pequeña carpa. ¿Imagina que ocurriría si, además, les enseñáramos a orar con sencillez al Señor, confiando que él obrará lo mejor para nosotros a lo largo de toda nuestra vida?

“Vengan a mí los que estén cansados y agobiados, que yo los haré descansar. Acepten la misión que les doy y aprendan de mí que soy paciente y humilde. Conmigo encontrarán descanso. La misión que les doy es agradable y la carga es fácil de llevar”, Mateo 11:28-30 (PDT). La universal desdicha ‘cansados y agobiados’ se contrapone con: “Yo los haré descansar”. Con suavidad y dulzura el Señor expresa que, cuando el alma experimenta descanso, todas las cargas se hacen más fáciles y ligeras.