194318 - Sufre de ansiedad y falta de confianza en sí mismo, y quiere tomar un rol de liderazgo en la da'wah para tratar este problema

Pregunta

Sufro de una ansiedad intensa que me impide adorar de mejor manera y también me impide casarme, debido a que no tengo confianza en mí mismo y, por tanto, no tengo la capacidad de tratar con la gente.

¿Si me paro frente a la gente en la mezquita y los invito a la *da'wah* con el propósito de tratar mi ansiedad —ya que esta ansiedad me impide hacer cualquier cosa—, se considera esto prohibido o lícito, dado que mi intención es tratarme, no invitar a Al-lah?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Le pedimos a Al-lah que le conceda una esposa piadosa que le ayude en los asuntos de su religión y su vida mundana.

No hay duda de que las aflicciones y dificultades por las que pasa el musulmán en esta vida son una forma de prueba por parte de Al-lah. Quien tenga paciencia y busque la recompensa, obtendrá una gran recompensa de parte de Al-lah, Exaltado sea.

El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "A causa de cualquier dificultad por la que pasa el creyente, incluso por el pinchazo de una espina, Al-lah lo eleva un grado o le borra un pecado" (Bujari, 5641, y Muslim, 2573).

Así que no usted no debe rendirse ante esta ansiedad ni estar conforme con ella, sino que debe buscar sus causas y esforzarse en tratarlas. Y quizá una de las cosas que le ayuden sea saber que la creación no posee por sí misma ningún beneficio ni perjuicio. Incluso si toda la *Ummah* se

reuniera para beneficiarlo con algo, no podrían hacerlo salvo con aquello que Al-lah ya ha escrito para usted. Y si se reunieran para perjudicarlo con algo, no podrían hacerlo salvo con aquello que Al-lah ya ha decretado contra usted. Las plumas se han levantado y las páginas se han secado.

Todo el asunto está en manos de Al-lah, Exaltado sea. Él es Quien merece su amor y su esperanza, su deseo y su temor. Y quien se mantenga firme en la obediencia a Al-lah y se aferre a Él, es el más honrado de la gente, porque Al-lah ha decretado la honra para Sus siervos creyentes, tal como dijo (lo que se interpreta así en español): {Pero el verdadero poder pertenece a Al-lah, a Su Mensajero y a los creyentes} [Corán 63:8].

Y si ves que enfrentarte a la gente con la *da'wah* a Al-lah será una causa para que desaparezca esa ansiedad, entonces no hay problema en que lo hagas, si es que estás capacitado para ello. Sin embargo, te aconsejamos que corrijas tu intención para que tu *da'wah* sea por Al-lah, Exaltado sea, y no por otro propósito. Al-lah es el Sanador, y si eres sincero al volverte hacia Él y haces lo que Él te ha ordenado, Él te curará.

No es necesario que se presente ante la gente dando una *jutbah* o exhortación. Acostúmbrese al trato social y a las buenas relaciones, especialmente con personas piadosas y que le den buenos consejos.

Entre los consejos que le damos están los siguientes:

Primero: Tener buena opinión de Al-lah, confianza en Él, recurrir a Él y encomendarse a Él. Esto aleja la ansiedad y elimina la angustia, como dijo Al-lah (lo que se interpreta así en español): {Quien crea en Al-lah, Él guiará su corazón [y comprenderá que todo es parte del gran designio de Al-lah]} [Corán 64:11].

Ibn Al Qaiem dijo: "Quien establece su corazón con su Señor, se calma y descansa. Pero quien lo deja entre la gente, se turba y la ansiedad se intensifica sobre él" (*Al Fawá'id*, 1/98).

Y debe aferrarte a la súplica, pues es el arma del creyente, uno de los remedios más útiles, el enemigo del infortunio: lo rechaza, lo combate, impide su llegada, lo elimina o lo alivia si ya ha

caído.

Como dijo Ibn Al Qaiem en *Al Yawáb Al Káfi*, pág. 4: “Quien se vuelve sinceramente hacia Al-lah y Le suplica con insistencia y abundantemente, Al-lah responderá su súplica, le concederá lo que anhela, y le abrirá las puertas del bien y la felicidad en este mundo y en el otro”.

Elija los momentos en que la súplica es más escuchada: el último tercio de la noche, después del *‘Aser* del viernes, entre el *adhán* y el *iqámah*, y durante la postración.

Segundo: Tenga confianza en que estos asuntos que menciona pueden tratarse, mejorar y cambiar. Pero eso depende de su verdadero deseo de cambiar y de que tome los medios necesarios para lograrlo.

Tercero: No hay problema en que recurra a algunos libros educativos y de gestión que se enfocan en enseñar habilidades de organización, toma de decisiones, control de la ansiedad y la timidez, y el arte de tratar con las personas en general.

Cuarto: Le aconsejamos que consulte a un médico especializado en salud mental y terapia conductual, especialmente si es una persona piadosa y religiosa. Es de esperarse que Al-lah lo beneficie a través de él, y que le aconseje con lo que sea bueno y correcto para usted.

Y Al-lah sabe más.