

¿Cómo afrontar el dolor que nos llega?

Publicado: Miércoles, 14 Febrero 2024 09:03

Escrito por M^a José Calvo



“Los golpes del cincel, que tanto daño nos hacen, también permiten que seamos más perfectos”

El dolor es un misterio. No lo entendemos. Nuestra naturaleza nos impulsa a evitarlo. Sin embargo siempre aparece de una forma u otra: la vida conlleva sufrimiento. Y el amor a las personas queridas también nos hace sufrir... Cuanto más amamos nos hacemos más vulnerables, nos exponemos a sufrir más por amor. El amor y el dolor, el dolor y el amor: forman un binomio inseparable. Pero debemos ser optimistas: como nos transmitió un gran humanista, al final ¡siempre vence el amor!

Cuanto más amamos nos hacemos más vulnerables, es decir, nos exponemos a sufrir más por amor.

El dolor no se puede evadir siempre: hay muchas situaciones que no controlamos. Entonces, ¿cómo afrontarlo para que no nos desanime o destruya...?

Hay veces que nos permite hacer un alto en el camino, reflexionar sobre lo importante de nuestra vida, y no tanto sobre lo inmediato que nos reclama la atención. Solemos llevar una vida demasiado activa, y con frecuencia no nos paramos a pensar en los porqués de las cosas, en el sentido, ni a priorizar bien. De esta forma, ante un dolor inesperado lo trivial cede paso a lo importante y nos pone en predisposición de pensar.

Un gran escritor, C.S. Lewis, reflexionaba mucho sobre este tema, porque en su infancia tuvo una experiencia de sufrimiento inmenso. Sus padres murieron de cáncer, y eso le dejó una huella muy marcada. Quedó

¿Cómo afrontar el dolor que nos llega?

Publicado: Miércoles, 14 Febrero 2024 09:03

Escrito por M^a José Calvo

herido en lo más profundo del corazón.

En sus conferencias usaba una metáfora muy gráfica: decía que somos como “bloques de piedra” en los que el “escultor” trata de sacar una obra maestra, una persona humana singular. Única. “Los golpes del cincel, que tanto daño nos hacen, también permiten que seamos más perfectos”, y nos ayudan a crecer y madurar.

Ya mayor, conoció a Joy Gresham: una escritora americana, poetisa y muy perspicaz, y pronto se enamoró de ella. Al poco tiempo a ella le diagnostican un cáncer avanzado.

Queda muy bien reflejado en la película Tierras de penumbra, de Richard Attenborough, con Debra Winger y Anthony Hopkins como el profesor Lewis.

Ella irrumpe en su vida como algo inesperado, a la vez que alegre y desafiante. Le cuestiona todo lo que él daba por sentado y repetía en sus conferencias. Le hace repensar su vida y sus convicciones hondas. Y la importancia de la experiencia...

También plasma muy bien cómo Joy le enseña a amar. Le ayuda a que se deje querer, porque se había creado una “máscara» de protección debido al dolor de su infancia. Había optado por la “seguridad”, por guardar su corazón, y no tanto por el amor hacia otras personas. Había organizado su vida para que nadie le afectara, sumergido en una existencia cómoda en la Universidad y concentrado en sus libros.

Se hacen muy amigos, pasean, conversan en profundidad de muchos temas. Y se casan. Al principio un poco por conveniencia, para facilitarle los papeles de inmigración, pues era divorciada.

Ante el diagnóstico duro e inesperado pasan mucho tiempo juntos, preocupados. Él se vuelve más comprensivo, detallista, cariñoso. Y al final se unen ante Dios y ante el mundo en el hospital.

El dolor no viene solo y oscuro, también forma parte de los momentos felices... Nos duele porque amamos. El dolor habla del amor, remite a él.

Vuelven a casa, y ella le va hablando de multitud cosas. También de su muerte. Le dice que no le quita felicidad, sino que lo hace más “real”. Le explica que el dolor que le produciría entonces forma parte de la felicidad de ese momento en el que estaban disfrutando de la campaña inglesa. Que ambas realidades están unidas: “¡ese era el trato!”

¿Cómo afrontar el dolor que nos llega?

Publicado: Miércoles, 14 Febrero 2024 09:03

Escrito por M^a José Calvo

Él la acompañaba, y no podía soportar ver sufrir de ese modo a alguien a quien quería tanto. Entonces eligió el sufrimiento, sin dudarle, no la seguridad. Supo que merecía la pena amar, sin endurecer el corazón, a pesar de poder sufrir lo inimaginable, incluso de sentir «los tormentos del infierno».

Al poco tiempo ella murió, y él, con gran aflicción y pena, se hacía más preguntas: ¿por qué el amor, cuando lo pierdes, duele tanto? Ya no tenía respuestas como antes, ya las ideas no servían. Solo quedaba la pregunta esencial del sentido de la vida. Solo tenía vivencias. Y la experiencia ¡es una dura maestra!

Más tarde, pensando sobre ello escribe: “Nunca se encuentra uno precisamente con el Cáncer, o la Guerra, o la Infelicidad. Solamente se encuentra uno con cada hora o cada momento que llegan. Con toda clase de altibajos: cantidad de manchas feas en nuestros mejores ratos y de manchas bonitas en los peores. No abarcamos nunca el impacto total de lo que llamamos “la cosa en sí misma”. Pero es que nos equivocamos en llamarla así..

“Es increíble cuánta felicidad y hasta cuánta diversión vivimos a veces juntos.. Qué largo y tendido, qué serenamente, con cuanto provecho llegamos a hablar aquella última noche estrechamente unidos”.

Forman las “dos caras” del amor: de ese binomio del amor y del dolor. No se puede amar verdaderamente sin sufrir, pero por otra parte, el amor se hace más patente en el sufrimiento que nos llega.

No se puede amar verdaderamente sin sufrir, pero por otra parte, el amor se hace más patente en el sufrimiento que nos llega.

Por eso se dice que el dolor es la “piedra de toque del amor”, donde se nota más claramente que se ama. Como decía un gran pedagogo y amigo, «el amor y el dolor se unen en las fronteras de la misericordia». Pero, hay que saber unir esas dos realidades para que ese dolor cobre sentido y no nos destruya. Y, para que el amor aporte su fuerza y energía, dando sentido.

Porque, como señalara el gran Viktor Frankl, cuando se tiene un porqué se soporta cualquier cómo.. Algo que refrendó con su vida llena de sufrimiento, pero con dignidad, pensando en los demás: en su esposa, en los que tenía alrededor..., y en su gran legado.

Releyendo algunos libros maravillosos de C.S. Lewis: «Los cuatro amores», precioso, que te recomiendo, «Cautivado por la alegría», y “El problema del dolor”, expongo alguna idea de éste último que me

¿Cómo afrontar el dolor que nos llega?

Publicado: Miércoles, 14 Febrero 2024 09:03

Escrito por M^a José Calvo

llama la atención y puede ayudar en momentos dolorosos y grises.

La primera es que Dios nos susurra en nuestros placeres, nos habla en nuestra conciencia, pero grita en nuestro dolor. El dolor es su megáfono para despertar a un mundo sordo.

Muchas veces, ante un dolor que nos llega, es necesario cambiar el “chip” para que no nos afecte de un modo que nos hunda en la más profunda sima. En vez de ver todo lo negativo que conlleva, que salta a la vista, saber descubrir lo bueno que nos puede aportar, si sabemos mirar con una mirada profunda, serena y optimista, aunque real.

En lugar de quejarse y lamentarse de sentirse desdichado, hay que aprovechar lo que nos brinda para mejorar como personas. Ver todo lo positivo que subyace tras su velo oscuro o deprimente... Sacar provecho de la situación.

Algo positivo que encierra, por ejemplo, es que estimula la compasión en las personas cercanas. Les ayuda a pensar en los demás, a descentrar pensamientos y sentimientos del poderoso “yo” que siempre atrae con fuerza una y otra vez... a modo de imán, pero que no nos engrandece como personas. Así, nos torna más empáticos, y hace el mundo más comprensivo y humano. Más noble.

Ante el sufrimiento también podemos buscar un sentido, y acudir a Dios para pedirle ayuda. Y muchas veces nos sentimos confortados. La espiritualidad y la trascendencia son como una «hoguera» que nos da su luz y calor en todas las circunstancias, muy en especial en los momentos duros...

Señala el profesor Lewis: “Dios quiere que seamos capaces de amar y ser amados, y para ello en ocasiones nos da el «don» del sufrimiento. Algo para repensar a fondo. Nos ayuda a levantar la vista de nuestros “juegos” y mirar a “los otros”. Pero, con frecuencia, cuando cede ese dolor volvemos a nuestros “juguetes rotos”... De todos es conocido que las personas que han tenido dificultades y han sufrido en la vida suelen tener gran belleza interior. Aunque otras se vuelven más rebeldes... El quid está en cada uno: en cómo afronta ese dolor, y qué sentido le da.

Muchas veces “el dolor quita el velo de las apariencias y coloca la bandera de la verdad en la fortaleza del alma rebelde.” Y la verdad nos hace más humildes, nos atenemos a la realidad, damos importancia a lo realmente importante y nos dejamos de trivialidades, egoísmos y caprichos tontos...

No dejes que el sufrimiento te haga odiar, ni que la amargura te robe

¿Cómo afrontar el dolor que nos llega?

Publicado: Miércoles, 14 Febrero 2024 09:03

Escrito por M^a José Calvo

dulzura, atenciones y cariño a los que tienes cerca..

Por eso, sé amable, no dejes que el dolor te endurezca el corazón. No dejes que el sufrimiento te haga odiar, ni que la amargura te robe dulzura, atenciones y cariño a ls que tienes cerca..

Acabo con una metáfora. Como el buen vino, las personas podemos mejorar con el tiempo si ponemos empeño en dar lo mejor de cada uno, si nos preocupamos de los demás y damos cariño a las personas que tenemos cerca. Muy en especial en la propia familia. Y más en especial si están sufriendo.. Y un dolor inesperado que nos sale al encuentro nos puede ayudar. ¡Habrà que aprovecharlo! No estamos acostumbrados a tocar estos temas, pero viene bien pensar en ello de vez en cuando.. Aprenderemos a valorar más lo que tenemos, a dar sentido a las cosas, y a ayudar a cuantos sufren por tantas causas.

M^a José Calvo en womanessentia.com