

Dolor

El dolor está siempre presente en la vida del hombre, y no sólo de modo esporádico, aunque no todo dolor debe ser asumido como natural en la vida del ser humano, sino que debemos tener en cuenta su verdadero valor y nuestra resistencia al mismo y

así poder valorar correctamente la talla moral de la persona. Incluso, debemos aprender a evitar el dolor si lo identificamos con actitudes contrarias al crecimiento como persona, como puede ser el mantener demasiado altas las expectativas, o el dejarnos dominar por nuestras ideas y no considerar el posible dolor ajeno.

El dolor enseña al hombre, sobre todo le enseña la virtud de la prudencia, aunque no por ello nos debemos aficionar al dolor y encerrarnos en nuestro papel de sufridores. Debemos considerar, también, el valor cristiano del dolor.

A. Dolor, muy humano

1. El dolor está presente **en la esencia del ser humano**, en su ser y en toda su historia

El hombre tiene preocupaciones hasta cuando duerme (Proverbio africano)

Nacemos con lágrimas, entre lágrimas transcurre nuestra vida y con lágrimas cerramos nuestro último día (Ovidio)

No os diré: no lloréis; porque no todas las lágrimas son malas (Tolkien, JRR.: SA VI, 9 Gandalf)

Mis piernas tienen que ignorar las millas. Estarían mejor dispuestas si el corazón me pesara menos (Tolkien, JRR.: SA III, 2 Gimli)

y no como episodios aislados, sino como periodos importantes de nuestra vida, en su realidad y en sus consecuencias:

Cuando llegan las tristezas, no vienen como exploradores solitarios, sino en batallones. (Shakespeare, W.: "Hamlet, IV,7; Rey)

Las heridas mortales tienen de particular que se ocultan, pero no se cierran:

siempre dolorosas, permanecen vivas y abiertas en el corazón (A. Dumas: Conde de Montecristo)

2. Con todo, el dolor no tiene porque ser asumido siempre como imprescindible en la vida del hombre, sino que éste está obligado a **valorar el sentido de su dolor**

Aquello que no hace sufrir más que a ti, no debe hacerte sufrir

y su capacidad de reacción frente a la realidad, su enfrentamiento positivo a aquello que le puede causar dolor:

La mediocridad es fuente de sufrimiento (Pepe Sabater)

3. El dolor nos da la **medida del ser humano**. La capacidad de sufrimiento que tiene una persona nos indica claramente su altura moral, su valor como ser persona

Somos tan pequeños como nuestra dicha, pero somos tan grandes como nuestro dolor (Hebbel)

Un hombre es tanto más hombre, es decir, tanto más divino, cuanto más capacidad para el sufrimiento tiene (Unamuno)

B. Dolor liberador

En el dolor debemos encontrar materia para nuestro crecimiento, pues todo dolor forma, enseña, al hombre...

Las lágrimas son la sangre del alma (S. Agustín)

Cada lágrima enseña a los mortales una verdad (Fóscolo)

La adversidad descubre al alma luces que la prosperidad no llega a percibir. (Lacordaire)

Solo el infortunio puede convertir un corazón de roca en un corazón humano (Fenelón)

El dolor, cuando no se convierte en verdugo, es un gran maestro. (C. Arenal)

... siempre que no encaucemos ese dolor simplemente a la queja inútil, a mirarnos a nosotros mismos en nuestra "supuesta" desgracia, siempre que no sepamos salir del círculo vicioso: dolor – compasión:

Las lágrimas de auténtico sentimiento me librarán de la armadura; las lágrimas de compasión no te pueden ayudar (El caballero de la armadura oxidada)

La aflicción puede dominar la mejilla, pero no someter el ánimo (Shakespeare: "Cuento de invierno"; IV,4; Perdita)

El llanto es a veces el modo de expresar las cosas que no pueden decirse con palabras. (C. Arenal)

Un alma grande está por encima de la injuria, de la injusticia y del dolor (Jean de La Bruyere)

Los sufrimientos son como nubes pasajeras: que de lejos nos parecen negras y de cerca apenas son grises (JP. Richter)

No hay ventura ni desgracia en el mundo, sino la comparación de un estado con otro (A. Dumas: Conde de Montecristo)

Es uno de los orgullos de nuestra pobre humanidad el creerse cada hombre más desgraciado que cualquier otro que gime y llora a su lado (A. Dumas: Conde de Montecristo)

C. Dolor, por propia causa

Hay ocasiones en que el dolor no nos viene producido por algo externo a nosotros, sino que realmente la causa del dolor somos nosotros mismos, debido a:

- nuestras propias opiniones sobre la realidad en que vivimos:

Lo que afecta a los hombres no son los hechos, sino sus opiniones acerca de los hechos. (Epicteto)

- nuestros deseos de que esa realidad sea distinta como es en realidad:

El origen de toda perturbación es el desear que algo cambie y el no lograr que sea así (Epicteto)

y en esos momentos debemos ser conscientes del protagonismo que tenemos en nuestro dolor porque solo así podemos eliminar porque están dentro de nosotros mismos:

Las cosas externas quedan fuera y no tocan el alma; lo que nos perturba son nuestras opiniones, que salen de dentro. Y esta es en nuestro poder el borrar esas opiniones (Epicteto)

Cuando otro sufre, es madera que sufre. (Proverbio arabe)

D. Dolor ajeno

Ante el dolor ajeno es fácil encontrarnos en una de estas dos posturas:

- aconsejando al otro caminos de superación, sin dejar de ser nosotros mismos víctimas de sufrimientos que, al menos en esos momentos, no son lo primordial:

La espina en carne ajena es más fácil de sacar

- siendo nosotros la causa de ese dolor, de modo consciente o no; si es de modo consciente incluso puede que estemos pensando que hacemos lo que debemos en bien de la otra persona, aunque se encuentre mal:

Hacer sufrir es la única manera de equivocarse (Camus)

E. Sufrimiento: sentido cristiano del dolor (la cruz)

1. No solo desde la perspectiva cristiana se ha visto **el dolor como lugar de encuentro con Dios**

Donde hay dolor, hay un suelo sagrado (O. Wilde)

El corazón más endurecido, la mas grosera ignorancia, se desvanecen ante el sol naciente del sufrimiento vivido sin odio y sin maldad (Gandhi)

2. Ni siquiera se mira el sufrimiento como santificación exclusivamente en el pensamiento cristiano, sino que debemos **mirar mas allá del sufrimiento para encontrar un valor auténticamente cristiano**

.. *Lo que santifica no es el sufrimiento, sino la paciencia. (Don Bosco, Mbe XVIII, 119)*

3. Pero es muy común ver en el sufrimiento personal un reflejo del sufrimiento de Jesús de Nazaret en la cruz, y así ver nuestros sufrimientos como **colaboración en la redención de Cristo**, al menos para la salvación personal

.. *Todos debemos llevar la cruz como Jesús y nuestra cruz son los sufrimientos que encontramos en la vida. (Don Bosco, Mbe X, 592)*

Os recomiendo que todas queráis llevarla a gusto, y no queráis llevar la cruz que nosotros queremos, sino la que quiere la santa voluntad de Dios; y que la llevéis con alegría, pensando que, así como pasan los años, así pasa también la cruz; digamos por tanto: ¡Oh, cruz bendita, ahora pesas un poco, pero este tiempo será breve y esta cruz será la que nos hará ganar una corona de rosas para la eternidad! Tened esto bien grabado en la mente y en el corazón y repetid a menudo con san Agustín: ¡Oh,

cruz santa! Haz norabuena que yo sude para llevarte en la tierra, con tal que, después del sufrimiento de la cruz, venga la gloria.. Si, hijas mías, llevemos con amor la cruz y no la carguemos sobre otros, antes al contrario, ayudémosles a llevar la suya. Decíos a vosotras mismas: Es verdad, seré cruz para los demás como ellos lo son a menudo para mí; pero yo quiero llevar mi cruz y no quiero ser cruz de los demás. Y notad bien que, al decir cruz, no entiendo hablar únicamente de la crucecita que he repartido esta mañana; sino que entiendo hablar cabalmente de la cruz que manda el Señor y que, generalmente, contraria nuestra voluntad y nunca falta en esta vida, especialmente a vosotras, maestras y Directoras, que os ocupáis también de la salvación de los otros. Esta tribulación, este trabajo, esta enfermedad, que, aunque ligera es siempre una cruz, quiero llevarla alegremente y con gusto porque es precisamente la cruz que Dios me manda.

A veces se trabaja mucho y se contenta poco a los demás; pero trabajad siempre por la gloria de Dios y llevad siempre bien vuestra cruz, porque así agrada al Señor. Es verdad, habrá espinas, pero espinas que se transformaran después en flores, que duraran por toda la eternidad. (Don Bosco, Mbe XVII, 477)

PARA LA REFLEXIÓN

1. "No todas las lágrimas son malas". ¿Cuáles son las buenas? ¿Cuáles son los beneficios de las lágrimas? ¿Y los del dolor?
2. ¿Te consideras desgraciado? ¿Más que otros?. Busca en tu historia reciente motivos de alegría o, al menos, de serenidad. Haz balance.
3. ¿Alguna vez has sufrido sin motivo?¿Ha habido algo que te ha dado miedo y luego has visto que no era para tanto?

POR EL HIJO MUERTO

(MARTÍN DESCALZO, J.L.: *Razones para la alegría*, 233)

Se cuenta en la vida de Buda que un día acudió a él una pobre mujer que llevaba en brazos a su hijo muerto. Y gritaba pidiendo que se curase, mientras que los que le rodeaban pensaban que aquella pobre loca no veía que el hijo estaba muerto. Buda dijo a aquella mujer que para ello necesitaba unas semillas de mostaza que hubieran sido recogidas en una casa en la que en los últimos años no se hubiese muerto ningún hijo, ningún hermano, ningún amigo o pariente y en la que en ese mismo tiempo no se hubiese padecido un gran dolor. La mujer saltó de alegría y se

precipitó por toda la ciudad buscando esas maravillosas semillas de mostaza, y comenzó a llamar a puertas y puertas. En unas había muerto el padre, en otras alguien se había vuelto loco, más allá estaba enfermo uno de los niños, más acá había un anciano paralítico. Y caía la noche cuando la mujer regresó con las manos vacías. Y ya no volvió a pedir la curación de su hijo, porque su corazón estaba en paz.

4. Piensa en una persona de las que has visto hoy, escogida al azar, mejor si no la conoces. Inventa su historia pero intenta ser realista, piensa en sus luces y sus sombras, sus alegrías y dolores.