

dos, las convicciones que inspiran nuestros actos.

Hasta que no nos enfrentemos a una cuestión de vida o muerte, ninguno de nosotros sabe cuán firme es su fe, su esperanza y su caridad. Tarde o temprano, se ve si una persona que sufre tiene o no un fundamento interior, unas firmes convicciones que le proporcionen nueva fuerza.

¿Qué sabe del dolor quien nunca ha sufrido? ¿Cómo puede comprender y consolar quien no ha sido nunca dominado por la tristeza? He conocido personas que, después de sufrir un gran dolor se han vuelto comprensivos, cordiales y acogedores.

Aunque aparentemente es una paradoja, tan sólo una educación que no oculte el sufrimiento, es la única que educa seres capaces de superar el dolor.

Sin embargo, estoy convencida de que el dolor en sí no es algo bueno. No es un alimento, sino un veneno. Pero ese veneno puede ser convertido, si queremos, en una medicina. Si aceptamos el desafío que representa, el dolor puede fortalecernos y curarnos –por lo menos interiormente.

Gertrud von Le Fort dice que: "Hay ciertas flores que sólo florecen en el desierto; estrellas que solamente se pueden ver al borde del despoblado. Existen algunas experiencias del amor de Dios que sólo se viven cuando nos encontramos en el más completo abandono, casi al borde de la desesperación."

Autora: Jutta Burggraf (1952–2010) teóloga y escritora.

**El dolor por sí solo  
no produce nada.  
Es, en cierta forma,  
un "termómetro de  
la calidad humana"  
de quien sufre**

**Pienso que el  
sufrimiento es  
verdaderamente un  
"educador", a quien  
todos queremos  
evitar y cuyo valor  
apreciamos después  
de años o de décadas**

# Lo que nos enseña el dolor (1)



Colección +breve  
Más títulos en [masclaro.org/+breve](https://masclaro.org/+breve)



Siendo todavía estudiante, encontré sobre la mesa en la biblioteca de la Universidad, un pequeño libro. Se trataba de una serie de ensayos escritos por una mujer paralítica. Quedé fascinada por la lectura.

Desde entonces, no he olvidado nunca aquel libro. Aquella mujer, hablaba de su vida con serenidad y alegría, vida que aceptaba pese a las pruebas y dolores. Su mensaje era muy sencillo: "Quien dice sí a la vida, debe decir también sí al dolor."

### El dolor es una realidad

Algunos realizan un viaje alrededor del mundo, otros se mudan de ciudad. ¡Pero no pueden huir del sufrimiento! Todo dolor negado retorna por la puerta trasera, permanece largo tiempo como una experiencia traumática y puede ser la causa de heridas perdurables.

Un dolor oculto puede conducir, en ciertos casos, a que una persona se vuelva agria, obsesiva, medrosa, nerviosa o insensible, a que rechace la amistad, a que tenga pesadillas.

**Al final, muchos se dan cuenta de que tal vez, habría sido mejor, hacer frente directa y conscientemente a la experiencia del dolor**

Quien no es capaz, ni está dispuesto a aceptar el dolor, tampoco es capaz de aprender. Entonces, no puede ser formado en la "escuela del dolor", no puede encontrar la paz.

### La rebelión del hombre

La naturaleza humana se rebela espontáneamente contra el dolor y rechaza el sufrimiento en cada una de sus formas.

Santa Teresa de Ávila dice a su Señor Jesucristo, cuando Él permite que se estropee su carro: "Señor, ¿por qué no me ayudaste?". Le contesta Dios: "Para probarte en el sufrimiento, Teresa. Esto lo hago con todos mis amigos". A lo que la Santa respondió de inmediato: "¡Por eso tienes tan pocos amigos!"

Tomás de Aquino aconseja a quienes sufren, entre otras cosas, que no deben romperse la cabeza con argumentos. Antes que nada, deben "tomar un baño y dormir". En un primer momento, generalmente no somos capaces de aceptar un gran dolor. Necesitamos tiempo.

### La ayuda de los otros

¿Qué podemos hacer para ayudar de verdad a quien sufre? La mejor manera de ayudar a una persona que sufre es aceptar sus sentimientos, escuchar lo que nos quiere contar y sobrellevar con ella el dolor lo mejor que pueda.

La compasión es "la única puerta a través de la cual se puede penetrar en la interioridad de otro ser humano" y la única mediante la que se puede compartir su destino.

**Pienso que un sentimiento compartido ayuda más que cualquier argumento**

La compasión no es sentimentalismo. Una persona sentimental se deja dominar por los sentimientos. Por el contrario, el hombre compasivo ordena racionalmente los impulsos de sus sentimientos, de acuerdo a las necesidades que ha reconocido en el otro, para bien del otro.

### La cuestión del sentido

Aquí llegamos a una cuestión decisiva: considerar qué viene después de la muerte, cuál es el sentido de la muerte, de la separación y del sufrimiento. Me parece que es posible conversar sobre ello seriamente.

**"Quien tiene un porqué en la vida, puede sobrellevar casi cualquier cómo" (Viktor Frankl)**

Quien considera que su vida no tiene sentido, no podrá escapar de la desesperación.

### El dolor como "educador"

En realidad, el dolor manifiesta, "ilumina" lo que alguien lleva dentro de sí. Nos hace ver cuáles son los motivos más profun-