

Miedo al dolor, al amor... y otros fantasmas.
Extracto del libro *Dolet ergo sum* de Carlos Díaz.

Xésar Tena

Miedo al dolor

Nos estamos volviendo demasiado cobardes a la hora de soportar el dolor físico o espiritual; nos duele incluso antes de que nos duela, por miedo al dolor mismo.

Existe en el dolor cierta dignidad y quien es sanador debe preservarla. Los grandes dolores no son lacrimosos, y el dolor de quien llora en secreto es sincero; de todos modos cuando uno está aniquilado no llora, sangra. Los pequeños dolores son locuaces; los grandes callan estupefactos. Sufrir por sufrir es masoquismo aunque la enfermedad sea dura, pero ante situaciones que no puede hacerse otra cosa sino sufrirse es necesario saber responder. Poco enseñó la vida a quienes no enseñó a soportar el dolor. La aceptación del dolor es la primera condición para la realización personal, de ahí su gran poder educativo: nos hace mejores, más misericordiosos, nos vuelve hacia nosotros mismos.

Las lágrimas son el derecho sagrado del dolor, ellas constituyen el noble lenguaje de los ojos cuando ya la lengua permanece muda porque no encuentra palabras; después de mi sangre mi vida, lo más personal que puedo dar es una lágrima, no hay elocuencia mayor. El hombre es un aprendiz y el dolor es su maestro; nadie se conoce a fondo hasta que no ha sufrido. Aprender a sobrellevar el sufrimiento es aprender a vivir.

Todo amor que no se alimenta con un poco de dolor, muere por irrealidad.

Algunos no sufren pero son desgraciados, otros que sufren enormemente son felices por que han aceptado y conferido algún sentido a su dolor; un dolor al que damos sentido se convierte en aliado de nuestra felicidad.

El dolor se hace más llevadero cuando alguien nos quiere y nos acompaña amorosamente. ¿Por qué tanto miedo al dolor? Por culpa de la soledad con tu dolor. Cuando un individuo se aísla agrava su delirio y pretender la salvación sin los demás constituye más que egoísmo una vergüenza.

Podemos entender el sufrimiento como un estado de ánimo de carencia de algo fundamental (salud, seres queridos, etc.) El sufrimiento es insoportable sin la esperanza. La esencia de cualquier ayuda consiste en despertar la esperanza básica de la persona

que sufre. El amor da esperanza y la esperanza engendra amor. No hay caminos para el amor, el amor es el camino. El camino esta en todas partes y todo lo que nos rodea es el camino. Si nosotros no ardemos de amor, habrá gente que morirá de frío. El amor es el ala que se ha dado al hombre para volar hasta donde le necesitan.

Igual que una vela enciende a otra y así llegan a brillar cientos de ellas, así también enciende un corazón a otro y se iluminan miles. El único templo verdaderamente sagrado es una congregación de personas reunidas por amor. A su vez, no hay eslabón que una tanto al ser humano como el dolor compartido. Hasta que uno no se entera (se llena) completamente del dolor ajeno, ignora quién es. Tú dolor es mi dolor. Tú dolor es mi dolor si puedo verlo. Si puedo ver tu dolor puedo sentirlo, y si puedo sentirlo en mí ya me corresponde. Me correspondes -por amor- tú y tu dolor.

La manera más profunda de sentir una cosa es sufrir por ella, de ahí que todo hombre se parezca en última instancia a su dolor: su forma de existir es su forma de llevar el dolor, ése es el sentido profundo del *dolet ergo sum* “me duele, luego existo”.

Cuando el *dolet ergo sum* se proyecta hacía otro (*me dueles, luego existo*) hay un compromiso real de amor, por el dolor de otra persona.

La máxima prueba de amor es vivir el dolor del otro. Tener la suficiente humildad y entereza para realizar este acto, habla de una persona tan madura como trascendente.

El romanticismo dejó la espantosa clima donde lo único que se desea son miel sobre hojuelas y queríamos estar con el otro sólo en las buenas. Pero cuando el dolor -factor esencial de la vida- aparece, revela la calidad y cualidad del amor profesado.

Culpa versus arrepentimiento

Cuidado con la culpa, que es la adicción emocional favorita del occidente judeo-cristiano. No elijas inocencia, remordimiento, hundimiento u obsesión por cualquiera de tus actos considerados negativos.

La culpa es la incapacidad de asumir de manera responsable los actos cometidos.

Una de las trampas comunes de la culpa es la falsa inocencia. No rechaces la culpa en tanto responsabilidad, pues renuncias a la posibilidad de rectificar (que es lo más humano) y superarte (en tanto ser fracasado). Ser perdonado no es ser inocente.

Elije arrepentimiento, no remordimiento. El remordimiento es el recuerdo sin esperanza de una falta y la condena de uno mismo por uno mismo en esa culpabilidad desesperada. El remordido es dos veces débil e impotente, una primera por comisión de

la falta y una segunda porque pensando en ella se debilita en un ciclo autodestructivo sin salida. Vivir en remordimiento es adelanto del infierno. Uno de los mayores castigos es dejar a un hombre en soledad cara a cara con su crimen. (*Crimen y Castigo*)

Elije el arrepentimiento fértil. Consiste en: asumir lo sucedido y confiar en la flexibilidad del entorno y la fuerza creativa de la vida. Se trata de reconstruir. La vida fecunda y regenera; no estoy condenado a repetir. Arrepentirse es pensar con esperanza. Quien se vuelca a su pasado merece no tener porvenir. Cuando el hombre se juzga a sí mismo antes que echarse en brazos de quien puede perdonarle, acentúa su egoísmo auto-destructivo.

Indiscutiblemente el dolor nos une y nos construye como personas, pero no se trata de hacer un patético club del dolor (masoquismo), sino de validar el dolor desde el amor hasta la esperanza, no desde la culpa hasta el resentimiento.

El miedo al perdón

Una cosa es el culpabilismo patológico, autodestructivo, que habla mucho de remordimiento pero que olvida el perdón sanador, y otra la falta que abre al perdón, a la reconciliación, al reconocimiento de la propia miseria como vía de acceso a la verdad de lo que –junto a nuestra grandeza- también somos. El otro no humilla cuando perdona, manifestando en el perdón su amor, porque lejos de entrar en la dialéctica de la humillación produce una vida rehecha y agraciada.

El perdón tiene funciones regeneradoras, pero vivimos devotos al juicio o la culpa.

Al confesar (reconocer) tu maldad, das inicio a tu bondad.

Pero cuidado con convertir al perdón en tolerancia, porque se puede tolerar todo, hasta lo más inaceptable.

Vengándose, uno se vuelve igual a su enemigo; perdonando, se muestra superior a él.

¿Qué nos impide perdonar en última instancia? La no reconciliación con nosotros mismos, con las partes oscuras de nuestra vida -rechazamos del otro lo que rechazamos de nosotros mismos-. Sólo asumiéndolas y acogiendo como propias podremos transformarlas y hacer otro tanto con los demás.

Quién perdona no humilla, antes al contrario, tan hermoso es pedir perdón como concederlo. Quien nos pide perdón nos sólo demuestra su bondad, sino que nos proporciona la oportunidad de reconciliarnos con nosotros mismos. Al indispuerto a la generosidad le irrita que le pidan perdón y de ese modo queda al descubierto su

miserable corazón. Las lágrimas profundas purifican, luego tal purificación da alegría. Las cinco palabras más difíciles de pronunciar son: lo siento, me he equivocado. La capacidad de sentir vergüenza es una buena brújula moral. No confesar el primer error por vergüenza hace cometer muchos otros.

Perdonar es volver al presente vivo, nos libera de la obsesión del pasado así como de la angustia del futuro porque rompe la ley de la deuda. Perdonar es renunciar totalmente a tener la última palabra. Perdonar es perder el derecho por amor, ganando en amor sin derecho. Perdonar es también aprender a quererse y a tener piedad consigo mismo para tener piedad con los demás, pues nadie da lo que no tiene. Perdonar es cambiar la obsesión del pasado por la liberación del futuro. La generosidad abre la capacidad de perdonar, pues perdonar es dar amor desde las reservas de mi amor. Perdonar es amar más. Perdonar es no acostarse con ninguna asignatura pendiente. Errar es humano, perdonar divino. Perdonar es el regalo más grande: perdónate a ti mismo.

-Perdono... pero no olvido.

¡Perdonar sin olvidar es sano, siempre y cuando se recuerde como perdonado! Es bueno recordar para no repetir. Revívelo sin que sangre la herida. El espíritu del superficial quiere que hasta el recuerdo se olvide. Sin embargo la persona seria dice: todo está olvidado pero acuérdate del perdón. Sin olvidar, recuerda que estás perdonado. El perdón que otro ser personal nos otorga es una nueva creación porque equivale a arrancarnos a una muerte cuya semilla nosotros mismos nos habíamos sembrado y cuyo crecimiento incesante no podíamos ya detener.

El olvido anula las relaciones con el pasado, mientras que el perdón conserva el pasado perdonado en el presente purificado.

Entonces: perdono pero no olvido... ¡pero lo recuerdo como perdonado!

Otrofilia

La madurez de la existencia es saberse amado: Soy amado, luego existo.

Amor es nuestro nombre, pues uno no se pone a sí mismo el nombre. Es algo que viene de otro, y nos fue dado por amor.

El amor a otro nos funda y nos dignifica. El amor de otro nos funda y nos dignifica.

El extraño es la causa de que haya surgido el mandamiento del amor. El ser humano fue descubierto en el extraño. El motivo primordial del amor es el amor al extraño. Incluso si al extraño le llamo enemigo. 'No guardarás odio a tu hermano en tu corazón, porque

perderías tu corazón'. No somos nadie para juzgar, no somos quién para saber dónde termina la furia ciega del destino y comienza el tibio lastre de la libertad.

La verdadera humildad es la que no observa exclusivamente al pecador a la hora de la injusticia, sino la que hace corresponsable a toda la colectividad de los errores del individuo.

El yo es el don del tú, el tú es manantial del yo. El Otro es el que me permite no repetirme hasta el infinito. Sin el forastero no se entendería el mandamiento del amor. El ser humano fue descubierto en el extraño. Soy el tú que somos todos.

Nos redimimos como humanidad o nos condenamos por egoístas.

En el trato cotidiano, lo importante es saber encontrar la distancia justa, ni demasiado lejos (donde el rostro del otro no se ve), ni demasiado cerca (donde se le idolatra o se le rechaza).

Aforismos

- Tiempo, es lo que establece el verdadero valor de las cosas.
- La paciencia es un don, pero para alcanzarla hay que tener paciencia.
- Paciencia es sobre todo esperanza, no resignación.
- Ateo es alguien que mata a dios por miedo a que dios lo mate. ¡Cuán inútil, vano, frustrante y estéril es este padecer!
- Farsante es aquel que dice creer en dios y no se vive sabiéndose amado por él.
- Son muchas las cosas que nos interesan hoy en día, pero nos interesan relativamente poco.
- Habéis recibido gratis, dadlo gratis.
- Con la palabra el hombre supera a los animales, con el silencio... a sí mismo.
- El miedo a la muerte nos provoca la urgencia de amar y el miedo al amor nos hace morir en reservas.

Haz de modo que en tu última hora no te hayas de arrepentir de haber amado demasiado poco.