

*EL NUEVO LIBRO DEL BEST SELLER
MUNDIAL DE LA AUTOAYUDA*

DOLOR QUE FORTALECE

**CÓMO TRANSFORMAR LOS MOMENTOS DIFÍCILES
EN CRECIMIENTO**

**BERNARDO
STAMATEAS**



VERGARA

Bernardo Stamateas

Dolor que fortalece

Cómo transformar los momentos difíciles en crecimiento

Javier Vergara Editor

SÍGUENOS EN
megustaleer



| Penguin
| Random House
| Grupo Editorial |

*A todos aquellos que a lo largo de la vida
han transformado su dolor en crecimiento y
nos inspiran a seguir adelante.*

CAPÍTULO 1
Los dolores de la vida

Distintos tipos de pérdidas

Al hablar de pérdidas, nos referimos a varios tipos: las materiales, la pérdida de los seres queridos, de un amor, de la imagen, de la salud, del trabajo, del rol social, de un amigo... Pero a pesar de su diversidad, todas estas pérdidas tienen algo en común: el dolor que ocasionan.

No conozco ninguna persona a la que le agrade hablar sobre el dolor. Por lo general, preferimos evitar el tema o disfrazarlo de algún modo. Lo cierto es que, nos guste o no, todos tenemos que enfrentar el dolor en algún momento de nuestras vidas. El dolor es universal y nos hace iguales a todos los seres humanos sobre la faz de la tierra.

Pero ¿por qué sentimos dolor?

Por las pérdidas que experimentamos a lo largo de los años.

Uno no puede ir por la vida sin dolor. Lo que podemos hacer es elegir el dolor que la vida nos presenta.

Existen distintos tipos de pérdidas:

Bernie S. Siegel

a) *Las pérdidas materiales.* Podemos perder cosas, objetos. Quizás tu abuela te regaló una lapicera y la perdiste. Una lapicera tal vez para otro no es nada, pero ese objeto material para vos posee una carga afectiva, porque no es cualquier lapicera: es “la lapicera de la abuela”. Todos hemos perdido cosas materiales.

b) *La pérdida de seres queridos.* Perder a un ser querido es el dolor de no poder interactuar más con esa persona que se fue de este mundo. Es verdad que el recuerdo queda dentro de nosotros y lo llevamos en el corazón, es cierto que nos sembró algo que está creciendo, pero esa persona no está más

Lo que una vez disfrutamos, nunca lo perdemos. Todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros mismos.

Helen Keller

afuera, y esa pérdida nos impide interactuar, lo cual es un dolor enorme. Todos hemos perdido a seres queridos.

c) *La pérdida de un amor.*

Muchos han perdido un amor, lo cual a veces es peor que la muerte de un ser querido. ¿Por qué? Porque cuando un ser querido muere, no hay manera de

No ser amados es una simple desventura, la verdadera desgracia es no amar.

Albert Camus

que esa persona vuelva. Uno no tiene otra opción que hacer el duelo. Mientras que un amor que se fue y nos abandonó podría llegar a volver... o no. Eso es lo que hace que a algunas personas la pérdida de un amor les produzca tanto dolor.

d) *La pérdida de nuestra propia imagen.* Decimos, por ejemplo: “El lunes empiezo la dieta”, y el lunes no podemos dejar de comer. Además de la figura, también perdimos nuestra imagen. Todos hemos perdido nuestra imagen alguna vez.

e) *La pérdida de la salud.* Cuando superamos los cuarenta años aproximadamente, todo parece durar más. Incluso el dolor dura más. Nos duele la mano o la pierna, y sentimos que el dolor nunca se irá. Y ese es nuestro único tema de conversación. De esto hablamos cuando mencionamos la pérdida de la salud, una pérdida que todos experimentamos.

f) *La pérdida del rol social.* Esta

pérdida se da, por ejemplo, cuando nos jubilamos y dejamos de tener el rol social de

El dolor ni se debe buscar ni se debe rehuir.

Ramón de Campoamor

trabajadores. Podemos trabajar e

interactuar con otros durante años, pero cuando dejamos el mundo laboral, tal vez ya nadie nos llama. Eso es perder un rol importante en la vida, y la razón por la cual muchas personas que se jubilan después se encierran en su casa. Todos hemos perdido algún tipo de rol social.

Estas son las variables más comunes de las pérdidas:

- *Las pérdidas evitables e inevitables.* Las pérdidas que más duelen son las evitables. Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años. o alguien se muere, eso es inevitable, sin embargo, lo Abraham Lincoln evitable duele mucho más, porque cuando uno repasa lo sucedido, concluye: “¡Podría haberlo evitado!”.
- *Las pérdidas temporales y permanentes.* No es lo mismo perder algo, por ejemplo, dinero, que podemos recuperarlo, que perder algo que no vamos a recobrar jamás. No es lo mismo tener un problema de salud que perder la visión. Es decir, la pérdida permanente nos duele más que la pérdida temporal.
- *Las pérdidas reales e imaginarias.* Muchas personas sufren por amenazas imaginarias. Se les ocurre que pueden perder el trabajo, que se van a enfermar, que se van a morir, que van a ser rechazados. Imaginan, se preguntan y suponen cosas que no son reales y viven en un estado de anticipación negativa permanente. Por ejemplo, una persona celosa funciona así: “Siento que me va a dejar...”, “¿Adónde fuiste, con quién estuviste?”, “A ver, dame tu clave de Facebook”. Dedicar todo el día a investigar dónde está su pareja, con quién, qué hace, qué dice. Y el dolor que siente es profundo, aunque sea imaginario. Muchas personas viven pensando, preguntándose y suponiendo cosas que no son reales.
- *Dad palabra al dolor: el dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe.* William Shakespeare *Las pérdidas anticipadas y sorprendidas.* Las pérdidas sorprendidas duelen más que las que podemos anticipar, porque uno no está preparado. Llegar al trabajo y que nos anuncien: “Estamos recortando personal, así que tenemos que despedirlo”, no es lo mismo que escuchar: “Mire, estamos recortando personal, por lo que le anunciamos que en aproximadamente dos años tendrá que irse de la empresa”. Aunque nos duela, tenemos tiempo para prepararnos. No es lo mismo perder a un ser querido que se va enfermando de a poco —y vamos haciendo el duelo—, que perderlo de pronto. El hecho nos toma por sorpresa, no logramos internalizar lo que sucedió, y nos preguntamos:

“¡¿Qué pasó?!”. Aunque ambas pérdidas duelen, la pérdida sorpresiva duele más.

Las pérdidas, sean del tipo que sean, siempre duelen. Por ese motivo es que tratamos de mantener el dolor lejos de nosotros. No obstante, por mucho que lo intentemos, esto es imposible. El dolor siempre debe ser expresado. ¿Por qué? Porque es hablando y estando juntos que nos curamos. En los momentos más duros, donde el dolor es intenso, también nos ayuda la fe, la creencia en un ser superior que nos acompaña allí donde parece que la razón nos ha abandonado.

A lo largo del libro trataremos los distintos tipos de pérdida para poder transformarlas en fortalezas.

CAPÍTULO 2

Mitos sobre el dolor

1. Encontrarle un sentido y un significado a nuestro dolor

Más allá de cuál sea el disparador externo de nuestro dolor —una separación, una enfermedad, un conflicto laboral— lo fundamental es la reacción interior, es decir, la actitud personal que tomamos cuando estamos sufriendo. Nuestra actitud debería ser “hacer algo” para que ese dolor no se mantenga vivo en nosotros. Siempre podemos llevar a cabo alguna acción que nos ayude a gastar dicha emoción.

Nunca es aconsejable ignorar el dolor. Por el contrario, lo más sano es atrevernos a experimentarlo durante el tiempo que sea necesario hasta que desaparezca completamente.

Adormecer el dolor por un momento simplemente lo empeorará cuando finalmente lo sientas.

J. K. Rowling

Todos compartimos la necesidad de hallar un significado o un sentido para nuestro dolor.

El escritor español Jorge Ordeig Corsini, en su libro *El Dios de la alegría y el problema del dolor*, dice:

“Ante los hechos de lo sucedido, las personas quieren entender y comprender el porqué del dolor de lo que nos sucede, encontrarle un sentido. El término sentido es sinónimo de explicación. Ante muchos sucesos, los hombres reclamamos una explicación, saber el porqué de ese suceso. Cuando esto se produce, surgen dos preguntas: la causa agente, qué lo origina; y la causa final, su finalidad. Podemos comprender que un incendio se produce por una causa ya sea un fuego mal apagado o alguna otra razón; pero cuando se trata de un hecho humano, se trata más bien de una finalidad.

El hombre es el ser que con su inteligencia descubre las distintas finalidades posibles y con su voluntad decide cuál elegir entre todas ellas”.¹

Todas nuestras acciones poseen una trascendencia y todas las personas perseguimos un sentido. Ese sentido que buscamos no es otra cosa que una explicación de cada acción que realizamos, que nos brindamos a nosotros mismos. Todos poseemos la habilidad de darle a cada acción una finalidad específica. Esto implica determinar para qué resulta útil.

La finalidad de todo lo que existe debe ser creada por nosotros a través de la voluntad. Los humanos podemos otorgarle un sentido de trascendencia a todo.

El lenguaje nos ayuda a darle un significado a todo. La metáfora “si está en el mapa, está en el territorio” es un símbolo de nuestro mundo interno. Cuando somos capaces de percibir una cierta creencia que tenemos, muy probablemente logremos hacer que eso exista en el mundo externo. Si alguien dice que la vida es muy dura, es muy posible que eso sea justo lo que encuentre a su alrededor. Y si alguien más dice —y cree— que posee las capacidades necesarias para afrontar todo lo que sucede en su vida, verá desarrollarse sus propias capacidades. Tal como es el mapa, es el territorio. Y el lenguaje es el origen de todo lo que tiene existencia. Por esa razón, cada uno puede hallarle un significado a lo que ve y percibe. Este significado es el motor para convertir las circunstancias difíciles y dolorosas en algo que posea trascendencia.

Si estás tomando un café con

 una amiga y mirás hacia el frente, ***El gran arte de vivir radica en el sentir, sentir que existimos, incluso en dolor.*** verás a tu acompañante y, a sus espaldas, a la gente que se encuentra en el lugar. Tu amiga **Lord Byron**

 es la *figura* y los demás son el *fondo*. Ahora, si te concentrás en la gente que está detrás de tu amiga, el fondo pasa a ser la figura y tu amiga, el fondo. Lo mismo ocurriría si te ponés a mirar, por ejemplo, al cajero del bar: él sería la figura y todo lo demás, incluyendo a tu amiga que está sentada frente a vos, el fondo. Ante un acontecimiento, siempre hay una estructura de “figura-fondo” porque no somos conscientes de nuestra habilidad de observar el mundo y darle un sentido distinto a todo lo negativo que vivimos para escribir nuevas historias propias.

2. Mitos sobre el dolor

Te invito a analizar tres mitos o ideas equivocadas sobre el dolor:

1) Tengo que encontrarle una solución al dolor

El dolor no es un problema que necesita solución, sino una emoción que a veces nos toca experimentar. Si lo percibimos como un problema a resolver, con toda seguridad le aconsejaremos a alguien que está sufriendo: “Tenés que hacer algo para olvidarte” o, con la mejor de las intenciones para ayudarlo a sentirse mejor, le diremos: “Te entiendo, porque yo viví lo mismo”. Es un error intentar hacer que el doliente salga del estado en que se encuentra, pues *el dolor tiene que ser transitado*. Una persona que ha perdido a un ser querido solamente necesita que permanezcamos a su lado en silencio para acompañarla y contenerla.

2) Tengo que superar esta etapa del dolor

El dolor no es una etapa a superar, no es un obstáculo; es más bien un camino que debemos transitar. Al final del recorrido, el dolor siempre termina por agotarse y transformarnos. Para que eso ocurra debemos expresar el dolor sin reprimirlo en un ambiente donde nos sintamos a salvo. Nunca se supera, pero es fundamental expresarlo para gastarlo y agotarlo. Solo así, con el tiempo, nos ayudará a evolucionar y ser mejores personas. No hay que apurar a nadie en el proceso del dolor, porque cada persona lo experimenta a su manera. A veces será un túnel muy oscuro y nuestra colaboración consistirá en ayudar a la persona a atravesarlo.

3) Tengo que encontrar la respuesta a la pregunta: “¿Por qué me ocurrió esto precisamente a mí?”

El dolor es una pregunta que no tiene respuesta. Aunque resulte normal preguntarse: “¿Por qué?” —y pese a que en ocasiones algo o alguien nos pueda brindar una posible razón de lo sucedido—, nadie tiene la certeza de “por qué pasó lo que pasó de la forma que pasó”. Solo cuando nos determinamos a aceptar lo sucedido logramos sentirnos aliviados y el dolor agudo e intenso cesa.

Al igual que el amor, el dolor forma parte de nuestra vida, ya sea que lo deseemos o no. Y con el tiempo se produce una mutación. Por eso, tratar de que una pérdida importante no nos duela es similar a tratar de no sentir dolor si nos pegan en un dedo con un martillo. No hay que hacer nada frente al dolor, solo ir a su encuentro, pero sin emitir juicio alguno.

Cuando elegimos entrar en guerra contra el dolor, este se vuelve sufrimiento.

El dolor y el sufrimiento han sido desde siempre una gran preocupación en la vida de los seres humanos, porque, desde que nacemos hasta que morimos, todos atravesaremos en algún momento dolor, sufrimiento y muerte. Ahora bien, este tema tiene dos variables: la *intelectual* y la *emocional*. Cuando estamos sufriendo no nos interesa obtener una respuesta intelectual. Sentimos que nos duele la vida, y la cuestión es puramente emocional. Pero cuando no estamos sufriendo podemos hacernos un planteo intelectual. Es decir, podemos responder al tema tanto intelectual como emocionalmente, porque, al no estar experimentando el sufrimiento, tenemos una respuesta lógica. Sin embargo, en medio del sufrimiento, sobre todo cuando este es más intenso, no hay respuesta lógica que valga. Nos duele el alma y nos preguntamos: “¿Por qué me está pasando esto a mí?!”.

Si hay algo que nos iguala a los seres humanos es el dolor: todos alguna vez lo hemos experimentado. No obstante, cada uno decide si este se convertirá en sufrimiento o no. Esto significa que “dolor” es aquello que sentimos frente a un hecho negativo, pero “sufrimiento” es la interpretación individual y única de lo sucedido y de cómo nos sentimos al respecto. Cuando a toda costa intentamos evadir el dolor, lo transformamos en sufrimiento. Pero cuando tenemos la valentía suficiente de observarlo a los ojos y “dejarlo ser” en nuestra vida, entonces somos capaces de aceptarlo y de descansar.

El dolor viene a anunciarnos que estamos vivos, pero ¿qué actitud deberíamos asumir cuando sentimos un dolor intenso que no podemos explicar?

• Cuando el dolor sea tan profundo que nos resulte imposible explicarlo, debemos refugiarnos en nuestros afectos

¿Sabes lo que hace que desaparezca la cárcel? Cada afecto genuino y profundo. Ser amigo, hermano, amante es lo que nos libera de la prisión. Sin estos afectos, uno está muerto.

• Cuando nuestro dolor no tenga explicación, necesitamos mirarlo desde otra perspectiva

Vincent van Gogh Esto significa que frente a la adversidad todos podemos desarrollar la capacidad de esperar algo extraordinario en nuestra vida.

El verdadero dolor es incompatible con la esperanza. Por muy grande que sea ese dolor, la esperanza aún se alza cien codos más arriba.

Conde de Lautréamont Cuando sufrimos, también es sumamente importante tratarnos bien a nosotros mismos. Es decir, debemos ser amables y comprensivos con nosotros mismos, evitando criticarnos y hacernos reproches inútiles. El dolor de cada ser humano es único, y nadie, por más empatía que posea, puede comprender al otro en su situación específica. Se trata del proceso personal de cada individuo, y debe ser respetado. A veces, en especial en situaciones de enfermedades terminales, llega lo que se conoce como “pérdida liberadora”, y aquel que sobrevive se siente dolorido, pero a la vez aliviado. Esto jamás debería ser juzgado o criticado, pues es una emoción más del duelo que esa persona debe atravesar.

Para concluir, lo mejor que podemos hacer frente al dolor por la pérdida de alguien que amamos es hallar la “semilla” que nos dejó al partir. Por “semilla” entendemos la “huella” que quedó dentro de nosotros y nos brinda la fuerza para seguir adelante, a pesar del vacío. Toda pérdida ya sea de personas, de cosas e incluso de mascotas, siempre esconde en sí misma una lección que nos transforma. Sin negar lo que sentimos, animémonos a tener en

cuenta lo que nos ha quedado como herencia y podremos utilizar para mejorar nuestra vida y la de muchos otros.

1. Jorge Ordeig Corsini, *El Dios de la alegría y el problema del dolor*, Rialp, Madrid, 2015.

CAPÍTULO 3

Perdí a un ser querido

1. El dolor frente a la pérdida de un ser querido

La muerte es un hecho igualitario y universal, vale para todas las personas y para todos los tiempos. También es inevitable. No importa cuántos recursos o cuidados tengamos, el final es parte de la vida.

Sabemos que la muerte le pone término a la vida en el más acá, pero nunca a la relación que hemos tenido, ya que quienes han partido antes nos acompañarán eternamente a través de su recuerdo en nuestro corazón.

“El duelo es una de las experiencias de la vida que más marca a los seres humanos. Nos deja, por un lado, dolidos, y por otro, atareados, es decir, con el ‘trabajo del duelo’. Cuando la muerte de un ser querido se produce de manera inesperada, cuando quien fallece es un hijo o cuando el modo de morir no es la enfermedad que anuncia la limitación (suicidio, catástrofes, etcétera), el duelo es más difícil de elaborar. Nuestro corazón se experimenta más violentamente alterado y sacudido, reclamando toda la atención para sobrevivir”.²

La muerte es un tema tabú que debe ser hablado y meditado. Hablar del asunto nos ayuda a disminuir el miedo y las supersticiones. Decía la gran psicoanalista, psicóloga y docente austríaco-argentina Marie Langer: “Cuando expresamos lo que tememos, deja de ser peligroso”.

Solo las personas capaces de amar intensamente pueden sufrir un gran dolor, pero esta misma necesidad de amar sirve para contrarrestar sus duelos y las cura. El término “duelo” viene de *dolo* (dolor). No todos los duelos frente a una muerte son iguales. Primero está la pérdida en sí misma, que es un dolor grande. Luego viene el contenido de la pérdida, es decir, la persona de quien estamos separándonos y por la que sentimos dolor. Está también la emoción que expresan los demás y que nos produce dolor. Y las cosas que quien parte se

León Tolstói

lleva y nunca más volverán a nosotros. Son varios duelos los que se viven.

Todos vivimos pequeñas muertes a lo largo de nuestra vida. Ellas son “resurrecciones”, “microensayos” de nuestro último gran destino. Morimos porque estamos vivos. Algunos filósofos afirman que morir es desprenderse de los objetos, de los amigos, de los afectos, sin pensar en nada ni desear nada.

La certeza que tenemos desde que nacemos es que la muerte puede aparecer a lo largo de la vida. Es parte de ella y puede irrumpir en cualquier momento evolutivo. La vejez no es la única etapa en la que llega la muerte, pues esta puede aparecer en cualquier fase. La muerte debería recibirse como algo natural e inevitable, puesto que la vida y la muerte son inseparables.

El duelo no te hace imperfecto. Sócrates decía que un buen médico debe tener dos buenas características: *techné* y *medeos*.

Te hace humano.

Sarah Dessen

La *techné* tiene que ver con la tecnología y *medeos*, con la capacidad de cuidado. Es decir que el médico —enfermero, auxiliar de la salud, etcétera— es un instrumento de salud no solo con su conocimiento sino además con su persona y con el cuidado que brinda al paciente terminal.

2. ¿Qué podemos hacer frente a alguien que está a punto de partir?

- *Transmitirle un ensanchamiento en calidad del tiempo restante.* Cuando la vida llega a su fin, puede ensancharse en ese último tramo si le damos nuestro *medeos* a quien está por partir. Es decir que, cuando la medicina ya no puede hacer nada más, siempre los familiares y amigos de la persona pueden hacer algo transmitiéndole su amor y brindándole su cuidado.
- *Acompañar a quien está por partir para que lo haga con dignidad.* Así como el nacimiento es un acto milagroso y bello, quien parte debe hacerlo con su mejor ropa, bien afeitado, con su mejor perfume. Se conecta así en esos últimos instantes con la dignidad de su partida. Muchos se retraen previamente a

partir; algunos lo saben y otros lo intuyen. La persona se retrae hacia su interior. Por eso, podemos tocarla, besarla, ver si necesita algo y, sobre todo, acompañarla. El último gran temor es el de ser abandonado. Si la persona es creyente, podemos leerle un texto de su fe, cuidando que la habitación sea agradable y le transmita una sensación familiar donde pueda estar sereno y acompañado en ese momento. Necesitamos ver la vida y la muerte como un todo.

- *Quien está por morir tiene el derecho de saber de su pronta partida* (a menos que manifieste no querer saber). Esto debe ser así para que pueda ocuparse de los asuntos pendientes, la necesidad de perdón y las despedidas. La persona que está por partir es protagonista del cierre de una etapa aquí en la Tierra.
- *Acompañar con amor y cuidado a quien está por partir*. No debemos transmitirle angustia, ni malestar, ni descontrol, sino calma y tranquilidad. Podemos tomarlo de la mano y decirle: “Quiero estar a tu lado, sostener tu mano, cantarte tu canción preferida y hablarte al oído agradeciendo al Creador por permitirnos compartir momentos hermosos y significativos”.
- *Permitirle al doliente que pueda expresar sus temores, miedos y ansiedades*. Es importante escuchar con los ojos, acompañar con la caricia y simplemente estar, lo cual le permite a quien está por irse expresar sus distintas fantasías. Alguien ha dicho que se muere como se ha vivido. Muchas personas lo hacen con calma y paz, mientras que otros lo hacen con mucha tristeza y angustia por los temas que no han resuelto. La muerte es un acto de desprendimiento donde se sueltan cosas, vínculos y aun la vida misma. Es una puerta de entrada a una nueva dimensión. Quienes acompañan deben remarcarle a la persona su amor y hacerle saber que están con ella y la respetarán.

Los que somos creyentes podemos transmitirle la seguridad de la vida eterna a través del amor de nuestro Señor que vive en nosotros, brindándole la posibilidad en ese último tramo de realizar lo que se llama en psicología “declaraciones emocionales”: pedidos de disculpas o de perdón, expresiones de cariño, etcétera. A lo largo de mi práctica profesional he visto cómo, luego de un período de perdón y expresión de cariño, la partida se produce en paz.

- *Darnos un tiempo como familiares para expresar recuerdos, tristezas y alegrías respecto de quien ha partido.* El dolor por el duelo no es una enfermedad ni un problema que hay que solucionar. Por eso, jamás deberíamos usar la trillada frase: “Ya lo vas a superar”. El dolor se transforma y nos transforma, y es parte de nuestra historia. En ese espacio separado para recordar, una vez por semana o una vez por mes, como la familia lo determine, pueden reunirse para hablar de quien ha partido. Esta es una manera de caminar el proceso de dolor honrando el duelo. ¿Qué significa “honrar el duelo”? No ensuciarlo castigándose, deprimiéndose y culpabilizándose.
- *Saber que hay rituales muy importantes.* Cuando alguien no se pudo despedir de la persona que partió, debería, aunque sea en silencio, con la mente y con el corazón, decir todo lo que esta le dio en vida y lo que le dejó, tanto las cosas felices como las que no lo fueron tanto, y todo lo pendiente. Es fundamental en la despedida expresarlo todo. Incluso si el ser querido está en terapia intensiva e inconsciente, es necesario que uno se despidiera en silencio o en voz alta, porque cuando no podemos hacerlo quedan deudas pendientes.
- *Saber que en algún momento puede aparecer el “¿por qué a mí?”.* Las personas que tienen mucho dolor debido a una enfermedad incurable, propia o de un familiar, suelen preguntarse: “¿Por qué a mí? ¿Por qué tengo que experimentar este dolor y este sufrimiento?”. Siempre hay una etapa de bronca, y luego aparece la angustia que nos permite metabolizar una situación de duelo. Todo, absolutamente todo lo que pueda decir una persona para desahogarse frente a una situación de duelo es una manera de no hipotecar el futuro. De esta manera, a mayor negación, mayor capacidad de prolongar el duelo.
- *Soltar.* Cuando un paciente está al borde de la muerte, sus familiares y amigos le piden: “No te vayas, quedate conmigo”. Esto hace que la persona deambule entre el irse —porque biológica y emocionalmente no puede más— y el quedarse. Es normal el deseo de sus seres amados que quieren que no parta pero, en estos casos, necesitamos aprender a soltar, porque el mensaje para quien está por partir tiene que ser: “Decidas lo que decidas, te vamos a apoyar, te vamos a acompañar en esta

decisión de irte o quedarte. Te queremos y estaremos con vos en todo momento, decidas lo que decidas”. Nada nos pertenece, ni el cuerpo ni la vida, y es necesario dejar de aferrarnos a aquello que nunca nos ha pertenecido.

El duelo es un acto sagrado que debe llevarse a cabo recordando y haciendo crecer las semillas que quienes se fueron antes nos han dejado. Así honramos su memoria.

Generalmente, cuando le tenemos temor a la muerte, en el fondo, también le tememos a la vida y, sobre todo, a carecer de sueños. Reflexionar sobre la propia muerte a menudo nos ayuda a reconocer y agradecer nuestras relaciones más cercanas, y a recordar, como alguien expresó, que:

La muerte no es el final del libro sino un capítulo más.

La muerte debería ayudarnos a pensar en nuestra vida: de qué manera vivimos, cuáles son nuestras prioridades, cuánto tiempo les dedicamos a nuestros afectos, qué cosas están más allá de esta vida y qué legado nos gustaría dejar. Si la muerte está entrelazada con la vida, ¿por qué no le dedicamos nuestros pensamientos? Prestarle toda nuestra atención a la vida es la mejor manera de valorar este bello regalo que nos ha sido dado.

No debemos negar la muerte ni estar fascinados con ella. Tomarnos un tiempo en esta reflexión nos permite salir del piloto automático, encontrarnos con aquello que es importante, volvernos más comprensivos, desechar las trivialidades, reconocer nuestra finitud y saber que en el cementerio somos todos iguales. Lo ideal es morir con libertad y naturalidad, como si uno se rindiese a un sueño, sin aferrarse a la vida.

En una oportunidad un conferencista preguntó a su audiencia: “Si tuvieras solo 24 horas de vida, ¿a quién llamarías y qué le dirías?”. Cada uno empezó a decir: “A tal persona le diría esto..., a tal otra le diría aquello...”. Luego, el conferencista permaneció en silencio unos segundos y después dijo: “¿Qué estás esperando para hacerlo?”.

3. Las frases lastimeras que le decimos a quien perdió un ser querido

Muchas personas bien intencionadas, en los momentos terminales o de profundo dolor, utilizan expresiones trilladas que no solo no alivian la emoción, sino que, muchas veces, la acrecientan. “Ya lo vas a superar”. El dolor no se supera, el dolor se transforma y nos transforma. Es parte de nuestra historia. Decirle a un papá que perdió a un hijo que ya lo va a superar le genera mayor tristeza, y también bronca. Otra frase es: “Pensá en otra cosa, distraete”. Del dolor no hay que distraerse, pues es un camino que hay que atravesar. No es un pozo, sino un camino que cada persona debe transitar. Otra frase es: “Dios tiene un plan. Por eso permitió esta muerte”. Esta es otra expresión infructuosa, ya que el dolor es una pregunta que no tiene respuesta, y creer que Dios “se llevó” a un ser amado solo acrecienta el dolor y el culto al sufrimiento. Estas son algunas de las explicaciones que se suelen dar frente a la pérdida de un ser querido. El dolor no es un problema que hay que resolver, ni un conflicto que hay que explicar, sino más bien un proceso que hay que atravesar. La mejor manera de acompañar al doliente es en silencio, escuchándolo con los ojos y simplemente estando presente. Veamos otras maneras de ayudar al paciente terminal:

- **Acompañar al que va a partir para que pase sus últimos momentos lo mejor posible**

La familia acompaña, pero no

“haciendo algo para el futuro”, ***Cuando tu miedo toca el dolor del otro, se convierte en lástima; cuando tu amor toca el dolor del otro, se convierte en compasión.***
sino entregándole un regalo en el presente. Ensanchar su calidad de vida es la tarea del amor familiar. Nuestra presencia es el regalo más grande que le **Stephen Levine**

hacemos a quien está por partir.

Debemos entregarle nuestra compañía, nuestras palabras y nuestra paz.

- **Prever la muerte le permite al paciente terminal valorar sus opciones y hacer planes sobre el presente y el futuro inmediato**

Esto significa que la persona es protagonista de su propia partida —como dijimos anteriormente, a menos que verbalice no querer saber—. De esta forma tiene la oportunidad de ver los temas pendientes, decidir cosas importantes, expresar las cuestiones no resueltas y las emociones guardadas. Podemos preguntarle: “¿Hay alguien más que debería estar aquí?”. Tal vez sea una persona religiosa que acompañe, un familiar distante, un ser querido que está lejos, un amigo. Algunos desean escuchar música, mientras que otros prefieren el silencio.

Cada dolor es único e irrepetible. Es verdad que el duelo anticipado va elaborándose poco a poco antes de la partida, lo cual es distinto de una pérdida de un momento para el otro. Hoy sabemos por la ciencia que hay fases claras y patrones frecuentes que tienen lugar en los últimos momentos de vida —de manera general—, como la pérdida de la conciencia y la respiración automática. La persona duerme más, su cansancio aumenta y su respiración es lenta. A veces entra en estado de inconsciencia y en un sueño profundo. Por lo general, no hay dolor al final. Al disminuir su nivel de energía y retraerse cada vez más del mundo externo, la partida se produce en paz.

El dolor, como ya dijimos, no se supera, *se transforma y nos transforma*. Seguimos siendo los mismos luego de una pérdida, pero, a la vez, somos distintos. Necesitamos recordar a quien ha partido, no como una suma de momentos o fragmentos, sino como un todo. La familia debe hablar y expresar lo que siente para “gastar el dolor”. No es sano que en una familia alguien tome el rol de la persona que partió. Esto sucede a menudo en hijos pequeños que asumen el rol del padre o de la madre.

4. No hay fuertes en el dolor

Muchas personas dicen: “Tengo ~~que ser fuerte porque si yo me caigo, todo se derrumba~~”. El fuerte suele ser aquel que reprime el dolor, creyendo que la tristeza o ***Las lágrimas derramadas por otra persona no son un signo de debilidad. Son un signo de un corazón puro.***

el llanto son símbolos de **José N. Harris**

debilidad. Jamás llora y se coloca

una coraza tan potente que nada la puede penetrar. Cree que debe ser fuerte como el roble. El roble es un árbol robusto, pero no posee flexibilidad. Cuando una persona soporta sus sentimientos y no se permite expresarlos, el proceso interno se acrecienta. En realidad, somos fuertes cuando somos capaces de expresar “nuestra debilidad”.

A lo largo de mi práctica profesional, en estos últimos treinta años, he visto y acompañado innumerables procesos de duelo. Estas son las dos reflexiones que siempre comparto con la gente:

- *¿Qué semillas te dejó el que ha partido?* Todos los que se van antes nos dejan una multiplicidad de semillas: bondad, esfuerzo, alegría, etcétera. ¿Qué semilla te ha dejado ese ser amado? Tal vez es solo una. Tu tarea ahora es hacerla crecer. Esa es la mejor forma de honrar a quien partió. El dolor es sagrado y debe ser limpio. Es decir, sin autorreproches ni autocastigos, sino haciendo crecer esa semilla que nos fue sembrada.
- *¿Qué cosas cambiaron? ¿Qué prioridades se modificaron a partir de ahora?* La muerte **La pérdida nos enseña mejor el valor de las cosas.**
Arthur Schopenhauer
siempre cambia las prioridades.

Lo que pensamos que era importante ahora deja de serlo, y lo que antes era trivial ahora resulta importante. Hoy sabemos por la ciencia lo que históricamente los seres humanos sabíamos por intuición: lo más valioso de la vida son los vínculos afectivos. Cultivarlos es lo que nos brinda plenitud. No buscamos ser felices, sino tener intimidad, porque es allí donde abrimos nuestro corazón y hallamos la felicidad.

Un escritor decía: “Lo importante no es cómo vamos a morir sino cómo vamos a vivir hasta ese día”. La muerte debería hacernos reflexionar sobre la vida. ¿Cómo estoy viviendo? ¿Qué cosas son importantes para mí? ¿Qué es lo que quiero? ¿Hacia dónde voy? ¿Cuáles son las relaciones profundas en mi vida? Meditar y reflexionar le da plenitud a nuestra vida, esa oportunidad maravillosa

que tenemos los seres humanos de existir y de ser bendición para los demás.

2. Paulo Daniel Acero, *Del dolor a la esperanza*, Ediciones San Pablo, Bogotá, 2014.

CAPÍTULO 4
El dolor mental

1. ¿Por qué a mí?

Nadie puede escapar del dolor, pues es una vivencia que todo ser humano alguna vez enfrentará. Hay gente que hace de su sufrimiento un ídolo, ya que lo perciben como algo que los purifica o los hace merecedores vaya a saber de qué. Algunos creen que sobreviene debido a las “faltas” propias o ajenas, o porque no tienen suficiente fe en Dios. Muchos otros, por su parte, se resignan a él y se someten.

Cuando la adversidad golpea la puerta de nuestra vida, solemos hacernos la siguiente pregunta: “¿Por qué me sucedió esto a mí?”. Todos nos hacemos este cuestionamiento frente al sufrimiento. La pregunta de “¿por qué a mí?” es prácticamente ineludible. El hecho es que nos cuesta aceptar el dolor como parte de la vida. Necesitamos encontrarle una explicación al problema. A pesar de ello, “por qué” no es la mejor pregunta que podemos hacernos. ¿Por qué no? Veamos:

- *Porque el dolor es un interrogante sin respuesta.* Aunque nos expliquen que la persona que amamos falleció por uno u otro motivo, no dejaremos de sentir dolor frente a nuestra pérdida.
- *Porque nunca un “¿por qué?” es la solución a un problema.* La búsqueda de respuestas solo nos hace enfocarnos en el ayer, pero el dolor se gasta cuando posamos nuestros ojos en el mañana. Los “¿por qué?” no nos permiten reconocer el problema y atravesarlo de la mejor manera posible. Lo ideal es cambiar el “¿por qué?” por el “¿para qué?”.

El dolor, ya sea interno o externo, es somático o fisiológico. Su objetivo es funcionar como una “alarma” para hacernos reaccionar. El dolor es, en realidad, una bendición, dado que nos permite detectar que algo anda mal. Es un mensaje de nuestro cuerpo.

Existe una condición médica en la que no se siente dolor, la *anodinia*. La persona puede clavarse un clavo en un dedo y no siente absolutamente nada. La ausencia de dolor es una condición muy grave, pues sin este no tendríamos registro de que algo no está funcionando bien en nosotros. De hecho, algunas enfermedades

silenciosas, que no dan indicios de dolor, muchas veces son las peores.

El dolor psíquico sigue las mismas vías neurológicas que el dolor físico. De esta manera, tanto lastimarse un dedo como ser abandonado por la pareja causan un dolor de igual intensidad. Desde el punto de vista fisiológico esto es así, pero la personalidad de cada uno determinará si el sufrimiento es mayor o no.

El dolor mental es menos dramático que el dolor físico, pero es más común y más difícil de tolerar. El padecimiento o sufrimiento es psicológico y subjetivo, ya que interviene la manera de ser del individuo. Dos personas pueden sufrir la misma enfermedad y, sin embargo, el padecimiento —la percepción psicológica— de cada una es diferente. Por ejemplo, a dos hombres los despiden del trabajo, pero, mientras uno se deprime, el otro se fortalece aún más para buscar otro empleo. La construcción emocional es distinta en cada ser humano.

En la actualidad, dado el avance de la medicina, el dolor es mucho más fácil de resolver que el sufrimiento. Tanto el dolor como el sufrimiento son parte de la vida evolutiva del hombre. No hay vida sin dolor.

El dolor es una alarma de resguardo. Si pongo la mano en la estufa, sé que me voy a quemar. Si ya me quemé y tuve dolor, ahora este se convirtió en una alarma para evitarlo en el futuro. Lo mismo sucede si ingiero una determinada comida y me intoxico. En otras palabras, el dolor también es preventivo.

Concentrarnos en el “por qué” no nos permite enfrentar el sufrimiento. Mirar hacia adelante y actuar es una actitud que mejora nuestra calidad de vida.

2. Qué hacer ante el sufrimiento

¿Por qué suelen sufrir los seres humanos? Las causas son muchas, existen miles de motivos por los cuales las personas sufren: una injusticia, una pérdida, una noticia inesperada, un abuso, la falta de trabajo, la soledad, una crisis... La lista es interminable.

Hay una parte de nosotros que anhela la vida perfecta. Esta es la razón por la cual nos rebelamos frente al dolor y el sufrimiento.

Casi siempre, cuando el sufrimiento se activa en nuestra vida, surgen en la persona dos emociones:

a. El enojo

Podemos enojarnos con otras personas o con Dios. En este último caso, es una emoción abstracta que nunca acaba, aunque la persona busque “castigarse” todo el tiempo, porque no hay forma de agotarlo de este modo. Solo cuando nos atrevemos a transitar el dolor somos capaces de agotarlo. Enojarnos con alguien, por otra parte, es una forma de buscar un responsable por lo que nos ocurrió. Por ejemplo, una persona se enoja con un ser querido que no fue a visitar a su hijo al hospital cuando estuvo enfermo para tratar de calmar su dolor.

Al enojo nunca podemos resolverlo culpabilizándonos o culpabilizando a alguien más. Solo se resuelve cuando es aceptado. Nuestra mirada no debería posarse en la gente —o en nosotros mismos—, sino en el hecho de sentir y gastar el dolor.

b. El dolor del vacío por la pérdida

La mejor actitud cuando enfrentamos el vacío es contar con una red de afectos que nos ayuden a convertirlo en una habilidad nueva para ayudar a otros que sufren. Se trata de darle al dolor un nuevo significado. De este modo, colocamos en otro lugar el amor que conservamos y somos capaces de hallar a quien dárselo entre las personas que siguen en este mundo. Esto, además de los recuerdos que nos quedan, nos fortalece y nos hace madurar.

3. Pasó de golpe, no lo esperaba

En determinados momentos de la vida todos nos enfrentamos a grandes tormentas que no elegimos ni imaginamos vivir. Una tormenta es algo que viene de golpe, algo que no buscamos y no podemos manejar. Es una crisis no buscada, no planificada, y frente a la cual no sabemos qué hacer. Nosotros no tenemos la culpa de que haya ocurrido.

Siempre habrá alguna tormenta que llegará a nuestra vida. Sería erróneo pensar que a nosotros nunca nos va a pasar nada, sin embargo, necesitamos saber que “tormenta” es sinónimos de “cambio”.

Cambia, todo cambia. ¿Cuánto cambia? Todo. Las tormentas van a venir a nosotros porque son cambios. No los buscamos, no los queremos, ni los podemos manejar, pero modifican todo.

Las crisis, las enfermedades,

Todo sobre la faz de la Tierra
las traiciones, los dolores, todo **tiene su tiempo.**
Cualquier dolor **Salomón**
que atraveses terminará y toda

herida que sufras sanará. Una persona lastimada, por lo general, está dormida, automatizada, hipnotizada, y habla con ira. No puede soñar, ni perdonar, ni crecer. Solo cuando sanamos el dolor estamos listos para resurgir y crecer. Así como las cosas malas pasan, las buenas, también.

Cuando a lo malo se le termina su tiempo, vienen cosas buenas; y cuando se agota el tiempo de lo bueno, llegan cosas mejores. Aun lo mejor tiene su tiempo y, una vez que acaba, aparecen cosas incluso mejores, porque vamos en continuo crecimiento. El pasado no fue mejor, como muchos creen. El presente es siempre el mejor momento, porque estamos vivos y podemos transformar cualquier situación de dolor en aprendizaje y avance.

En una oportunidad, una persona de autoridad me contó una anécdota que le había compartido su abuelo:

Había un rey que estaba muy mal y pidió la ayuda de todo el mundo. Todos le decían: “Hacé esto, hacé aquello”, pero nadie lo ayudaba. Hasta que vino un anciano con una cajita y le anunció: “Soberano, acá está la solución a este problema, y a todos tus problemas”. El rey miró y dijo: “¡Pero este qué va a hacer con una cajita!”. “Tomá la cajita, acá está tu solución”. Cuando abrió la cajita, vio que había un papelito. Lo sacó y leyó: “Esto también pasará”.

Todo lo que estás atravesando en este preciso instante también pasará. Toda crisis, toda tormenta, todo sufrimiento, tiene su fecha de vencimiento, y pronto comenzarás a vivir los mejores años de tu vida.

4. Lo único que hará la tormenta es una limpieza

¿Sabías que tu crisis te limpia? Del mismo modo que un huracán limpia el cielo, una tormenta arrastra todo lo endeble, lo que no es duradero, lo que no tiene cimientos fuertes y sólidos. Y una vez que esta pasa, hay un aire nuevo que te permite estar de pie. Lo único que hará la tormenta en tu vida es remover lo débil, lo que ya hiede, lo que es inútil.

La tormenta va a limpiar esos amigos que no sirven, esas personas que tienen “doble cara”, los negocios engañosos, lo que es inestable. La tormenta no va a terminar con tu vida, sino con todo aquello que no tiene raíces, que no es bueno para vos, que no te resulta útil, para que sigas creciendo.

Todos sabemos que cuando en nuestros países hablamos de “crisis” inmediatamente la asociamos con peligro. Pero en China la palabra crisis quiere decir “oportunidad”.³ Cuando la tormenta te hable en chino y no entiendas qué te dice, afirmá: “Esta es mi oportunidad”. Cuando te pregunten: “¿Tenés un problema?”, respondé: “No, tengo una oportunidad”. Una crisis es siempre una oportunidad.

La tormenta es una fuente de creatividad. ¿Cómo la vencemos? Haciendo algo nuevo. Cuando nos pasa algo malo, la mayoría de las veces gritamos, nos indignamos, nos enojamos con el mundo, lloramos, se lo contamos a alguien para que nos vea, nos ponemos en el lugar de víctima, nos alejamos, no queremos saber nada con nadie. Sin embargo, con esas actitudes no podemos vencer la tormenta. Solo vencemos la crisis cuando hacemos algo nuevo. ¿Estás atravesando alguna tormenta? En tu interior hay una fuente de creatividad. Inventá algo nuevo para resolverla. Buscá soluciones inéditas. No les echés más la culpa a los demás. Volá más alto que ella y superala. Lo que hiciste hasta hoy no sirvió. Hacé algo inédito. No se puede mezclar lo nuevo y lo viejo. A un vestido nuevo no se le puede poner un remiendo viejo.

Vas a vencer tu tormenta con algo nuevo.

5. Ninguna crisis ni dolor dura cien años

En las siguientes líneas me gustaría compartir unas palabras con aquellos que han pasado momentos realmente difíciles...

- Aquel que fue abusado física y emocionalmente
- Aquel que es madre o padre soltero
- Aquel que está sin trabajo
- Aquel que no tiene para comer
- Aquel que está solo y no tiene a nadie
- Aquel que sufrió injusticias sociales
- Aquel a quien nadie defendió
- Aquel cuya vida, de un momento para el otro, cambió por completo
- Aquel que fue rechazado y abandonado por gente que le prometió amor
- Aquel que está en crisis, viviendo cosas que jamás imaginó vivir
- Aquel que se ha divorciado
- Aquel que fue maltratado emocionalmente
- Aquel padre o aquella madre que sufre por sus hijos
- Aquel que tiene deseos de morir

Necesitás darte cuenta de que la situación en la que hoy te encontrás no es la definitiva ni la que te define. Solo en este tiempo no tenés trabajo, estás enfermo o estás atravesando una crisis. Es solo “por ahora”. Nunca digas que es para siempre, porque verdaderamente es algo momentáneo. Es importante que en este tiempo puedas identificar qué circunstancia o qué persona te limitó.

¿Quién te dijo que no podés?

Seguramente es una persona frustrada que no sabe qué hacer con su vida.

¿Quién te dijo que no servís o no calificás para conseguir un trabajo?

Seguramente aquel que se siente inservible.

¿Quién te dijo que nunca vas a salir de esa crisis económica?

Seguramente aquel que nunca se arriesgó y no hizo crecer lo que tenía en sus manos.

¿Quién te dijo que no lo ibas a lograr?
Seguramente una persona sin sueños.

Un joven llamado Ronald tenía una tía que lo quería mucho y era muy bondadosa con él. En una ocasión ella llevó al joven a un zapatero para que le hiciera un par de zapatos a la medida. El zapatero le preguntó: “¿Quieres los zapatos con puntera cuadrada o redonda?”. Ronald tartamudeó un poco, él no sabía lo que quería. El zapatero dijo: “Está bien. Ven por acá dentro de un par de días, me dices lo que quieres y te haré los zapatos”. Dos días después, el zapatero lo vio en el pueblo y le volvió a preguntar: “¿Quieres los zapatos con puntera cuadrada o redonda?”. Ronald le contestó: “No sé”. El zapatero le dijo: “Ven dentro de dos días y tus zapatos estarán listos”. Ronald contaba que cuando fue a buscar los zapatos, uno de ellos tenía la puntera cuadrada y el otro, redonda.⁴

Enseñanza: *Si no tomás las decisiones en tu vida, otros las tomarán por vos.*

No importa cómo te hayan definido ni lo que pronosticaron sobre tu vida. Ponete de pie frente al dolor, frente a la crisis, frente a la realidad de hoy, y transformarlos. Todas las dificultades vividas nos entrenan para levantarnos cada vez más rápido. Cuando toques fondo, tranquilo, porque ya no vas a caer más abajo. ¡Apoyate en el fondo y ponete de pie!

Rompamos con los paradigmas del fracaso, de que “el tren pasa una sola vez en la vida”. El tren pasa cada diez minutos, y está esperando que lo abordes.

El fracaso no es una derrota, es una demora, por eso ¡seguí adelante!

Si puedo cargar sobre mis espaldas el peso del dolor, del sufrimiento y de la muerte, podré encontrar el último sentido que la vida puede ofrecer: asumir un destino que no puede evitarse.⁵

3. En chino, la palabra crisis se traduce como 危机 (Wei Ji) y está formada por dos caracteres. El primero es *Wei*, que significa “peligro”, y el segundo es *Ji*, que significa “oportunidad”.
4. “Los zapatos y las decisiones”, Reflexiones diarias, [disponible en reflexionesdiarias.wordpress.com](https://reflexionesdiarias.wordpress.com).
5. Frase de Viktor Frankl expresada en una entrevista concedida a *La Nación*, durante su quinta visita a la Argentina, en noviembre de 1990.

CAPÍTULO 5

Todo apego excesivo provoca dolor

1. El apego

Mucha gente se pregunta si los objetos materiales son buenos o malos. En realidad, ni una cosa ni la otra, son neutros. Lo importante no es el objeto en sí mismo, sino el corazón de la persona que lo administra. ¿Un martillo es bueno o malo? Es neutro. El uso que tendrá depende de la mano que lo sostiene. Las cosas materiales fueron creadas para estar a nuestro servicio, no a la inversa. Entonces, ¿por qué alguien se apega a las cosas materiales y se angustia y sufre cuando las pierde o no puede conseguirlas?

Comencemos por definir qué es ser apegado a los objetos, a las personas o a determinadas circunstancias.

El apego es una relación negativa, un pegamento emocional con alguien o algo. Cuando hay apego y perdemos a la persona o al objeto, como consecuencia sentiremos angustia. Si yo tengo algo y su pérdida me provoca angustia, allí hay apego.

¿Por qué el ser apegados nos causa dolor y frustración?

Porque todo es temporal. Todo lo que vino a nuestra vida en algún momento se irá. Incluso este estuche de barro llamado cuerpo tiene fecha de vencimiento.

Veamos algunas ideas sobre distintos tipos de apego:

a. Apegos materiales

Muchos tienen apego hacia las cosas materiales. Podemos apegarnos a un automóvil, a la ropa, a un reloj, etcétera. ¿Por qué sucede esto? Porque ese objeto, por lo general costoso y de una marca determinada, nos permite acceder a un grupo de gente que utiliza esos autos, esa ropa, esos relojes. Así sentimos que pertenecemos a un grupo de elite y, a la vez, que no formamos parte del grupo de gente común. El apego material posee dos vías. Por un lado, nos permite acceder a un grupo exclusivo —lo cual me coloca más arriba en mi estima—; y por el otro, nos diferencia de los demás. Por ejemplo, si una persona se compra un Smart TV de muchas pulgadas, siente que pertenece al grupo de “los que tienen un Smart TV de muchas pulgadas” y no pertenece al grupo de “los que ni siquiera tienen un televisor”. Sin

embargo, las cosas no fueron creadas para hacernos pertenecer o no a un grupo.

El escritor francés Antoine de Saint-Exupéry contaba en su obra *El Principito*:

A los mayores les gustan las cifras. Cuando se les habla de un nuevo amigo, jamás preguntan sobre lo esencial de él. Nunca se les ocurre preguntar: “¿Qué tono tiene su voz? ¿Qué juegos prefiere? ¿Le gusta coleccionar mariposas?”. Pero en cambio preguntan: “¿Qué edad tiene? ¿Cuántos hermanos? ¿Cuánto pesa? ¿Cuánto gana su padre?”. Solamente con estos detalles creen conocerle.

Las cosas no nos convierten en personas superiores ni inferiores a nadie.

En nuestros locos intentos, renunciamos a lo que somos por lo que queremos ser. ¿Cómo saber si algo “nos posee”? Cuando tenemos algo y podemos dárselo a otro sin sufrir, lo “tenemos”, pero si no lo podemos entregar sin sufrimiento, entonces ese objeto nos posee.

William Shakespeare

Todo lo que tenemos pero no podemos entregar, en realidad, no lo tenemos, sino que el objeto nos posee a nosotros y es nuestro amo. Dicho de otra forma, todo lo que podemos dar libremente no nos posee. Está muy bien tener cosas materiales y disfrutarlas, pero nuestro corazón no tiene que apegarse a nada. Esta es la única manera que podemos tener cosas y disfrutarlas sin culpa, es decir, ser felices.

b. Apegos afectivos

En este grupo encontramos dos tipos de apego con respecto a la gente. En primer lugar está aquel que a través de la manipulación consigue que uno se apegue afectivamente y no logre desprenderse. Muchas mujeres y también algunos

Si miramos el objeto de nuestro apego con una simplicidad nueva, comprenderemos que no es ese objeto lo que nos hace sufrir, sino el modo en que nos aferramos a él.

Matthieu Ricard

hombres continúan extrañando a su expareja que los maltrató y manipuló. Otras personas dicen: “Yo sé que me miente y me engaña, pero no lo/a puedo dejar”. ¿Cómo se forma el apego afectivo? Cuando alguien se coloca en el papel de víctima está armando un apego. ¡Cuidado con el que se victimiza!

Este tipo de lazo también se produce cuando nos llenan de miedo a través de frases como: “lo hiciste mal”, “¿por qué hablaste?”, “vos no podés, pero yo sí puedo”, “me necesitás”, “te equivocaste”. Cuando alguien te descalifica, al igual que cuando te llena de culpa,

está armando un vínculo de manipulación. Si alguien que no te conoce te dice: “Te quiero mucho”, también te está manipulando, porque si no te conoce, ¿cómo puede quererte mucho?

La causa no está en los reclamos del mundo exterior, sino en mi apego, o mi compromiso con estos reclamos.

Mario Levrero

El segundo tipo de apego con respecto a la gente es el “pegoteo afectivo”. Son esos amigos que salen siempre juntos, van a comer juntos, se van de vacaciones juntos, hasta que el vínculo estalla. A veces tenemos un buen amigo que, de repente, se convierte en enemigo. Muchas personas tienen esa clase de amigos con los que comparten todo y parecen tener una amistad indestructible, hasta que algo ocurre y se separan. ¿Por qué sucede eso? Porque existe un lazo que no es saludable. La verdadera amistad es algo distinto. En la amistad mantenemos nuestra individualidad. Somos distintos en algunas cosas y compartimos otras. En el pegoteo, en cambio, no somos distintos, todo es igual: pensamos lo mismo, salimos juntos, vacacionamos juntos. Lo cierto es que todos somos diferentes, y por esta razón siempre llega el momento en el que la individualidad sale a la luz. En toda relación sana hay cosas en común y también cosas en las que somos distintos. Por eso, no debemos pegotearnos pensando que somos almas gemelas. Eso es lo peor que nos puede pasar, porque el pegoteo afectivo suele terminar mal.

¿Cómo evitar ser manipulados? Comparto dos tips:

1. *No ayudar a la misma persona más de dos o tres veces.* Porque si ayudamos repetidamente a alguien, después vendrá para que la volvamos a ayudar. Así se arma un lazo afectivo poco sano. Ayudemos una vez y detengámonos allí. No demos oportunidades de que nos manipulen.
2. *En nuestras relaciones interpersonales tengamos en claro que somos distintos.* Afortunadamente somos distintos porque podemos llevarnos bien aceptando nuestras diferencias. Una relación sana nos permite compartir ciertas cosas, pero si pretendemos compartir todo, estamos partiendo de la creencia de que la diferencia es una traición.

No tenemos que ser iguales entre nosotros, tenemos que respetarnos unos a otros.

c. Apegos mentales

Cuanto más tiempo mantenemos una idea en la cabeza, más creemos que es verdadera. Si, por ejemplo, mantengo una idea que creo que es cierta durante veinte años, cuando me la cuestionen, enseguida reaccionaré defendiéndola, sin considerar si en verdad es cierta o no.

Nuestras ideas son afectivas, no son relacionales.

Mucha gente experimenta apego a sus ideas y expresa: “siempre hice esto así” o “siempre pensé así”, pero debemos tener presente que ciertas ideas, con el paso del tiempo, llegan a su fecha de vencimiento, es decir, dejan de resultarnos útiles. Esta es la razón por la cual no debemos enamorarnos de nuestras ideas. Procuremos siempre la compañía de personas que tengan ideas más grandes que las nuestras, porque las ideas más grandes nos sacan de las pequeñas y nos permiten activar la mejora continua en nuestra vida.

d. Apegos tóxicos

La gente mala o negativa tiende a juntarse. Por ejemplo, Pilatos y Herodes eran dos líderes que se odiaban, pero se hicieron amigos

con el objetivo de matar a Jesús. “El enemigo de mi enemigo es mi amigo” es su lema. Algunos se hacen amigos de nuestros enemigos para causarnos molestia con su accionar. El lobo es solitario, pero para salir a cazar se junta con otros lobos. Los psicópatas no se aman entre ellos, pero suelen armar sociedades para destruir a las personas que consideran sus víctimas. Este tipo de actitudes es lo que implica un apego disfuncional.

2. Cómo ser libres del apego

Recibir sin orgullo, ya sea emocional, relacional o **desprenderse sin apego.** material, necesitamos empezar **Marco Aurelio** de cero y considerar qué actitud tomaremos de ahora en más. Es tiempo de dejar de posar nuestros ojos en las cosas y la gente, de dejar de apegarnos a aquello que consideramos indispensable para nuestra vida. Cuando sabemos quiénes somos y cuánto valemos, no necesitamos demostrarle nada a nadie, ni mostrar algo que no tenemos. Cuando logramos ser libres del apego no sufriremos por aquello que en determinado momento no poseamos.

Aquí describimos algunas actitudes que podemos adoptar para darle un punto final al apego en nuestras vidas.

- *Para salir del apego afectivo o manipulador*

El primer lazo que debemos romper es el de las heridas provocadas por la gente que nos ama. Cuando somos lastimados por seres queridos, se generan dos cosas: dolor y bronca. Si estas emociones se congelan en nuestra vida, se convierten en resentimiento. La única manera de romper la atadura de las heridas es *perdonando*. Cuando perdonamos quebramos este lazo. Hay varias imágenes que ilustran esto. Un avión que se demora mucho tiempo en aterrizar, en algún momento se quedará sin combustible y se estrellará. En este ejemplo, perdonar sería hacer aterrizar el avión. Una persona que entra en tu casa sin permiso y la usurpa es un intruso. Aquí, perdonar sería el equivalente de echar a ese intruso de tu casa. La persona que te lastimó, que te ató, que esperabas que te diera cariño, te

defendiera, te comprendiera y no lo hizo, ahora es un intruso. El dolor es un intruso en tu mente, y perdonar es removerlo de ella. Si no lo hacés, tendrás dos problemas: lo que te hicieron más lo que ahora te estás haciendo a vos mismo. Perdonar no es olvidar ni decir: "Aquí no ha pasado nada", sino ser libre y no permitir que el pasado se repita en el presente y que el dolor del ayer te siga lastimando hoy. Perdonar significa literalmente "desatarse". No importa lo que tus padres o la gente te hicieron; cuando perdonás, rompés esa soga y sos libre.

Cuenta una historia conocida

Se dice que el amor es ciego.
cuando aún Alemania estaba **Pero ¿lo es de veras? De**
dividida, la Oriental le echó a la **hecho, nada hay en el mundo**
Occidental toneladas de basura **tan clarividente como el amor.**
en su sector, mostrando así **Lo que es ciego no es el amor,**
odio, amargura y descontento **sino el apego.**
por sus camaradas. A la **Anthony de Mello**
semana siguiente, la Alemania

Occidental cargó varios
camiones con frazadas y alimentos, y los descargó en zona de la
Alemania Oriental con un cartel que decía: "Cada uno da lo que
tiene dentro de su corazón".

Para ser verdaderamente libres, no descarguemos odio en los demás. Recordemos que perdonar no es algo que hacemos por el otro. No importa lo que diga o sienta aquel que nos lastimó, lo importante es que nosotros perdonamos para poder caminar en libertad. Cuando perdonamos estamos confiando en que una fuerza superior aboga en nuestra defensa y a nuestro favor en medio de las injusticias.

- *Para salir del apego mental*

A todos nos ha ocurrido alguna vez que no somos capaces de quitarnos de la cabeza un hecho negativo que vivimos. A veces no dejamos de pensar en un tema por días o semanas. Para no perpetuar esa molestia, tenemos que optar por hacer un alto y permitirnos sentir el dolor que la situación nos generó hasta gastarlo. Solo así lograremos seguir adelante.

Cuando no soltamos un hecho doloroso que experimentamos en el pasado, quedamos anclados en el ayer, y no podemos disfrutar de la vida y de sus cosas buenas en nuestro presente. Lamentarnos eternamente por lo sucedido es totalmente inútil, porque toda vez que nos creamos sufrimiento, generamos oscuridad, caemos en una especie de pozo que se llena hasta rebalsar con nuestras lágrimas y lamentos.

Cualquier persona capaz de enfurecerte se convierte en tu capitán.
Epicteto

Pero frente al dolor, todo pozo llenado por agua de lluvia puede convertirse en una fuente de esperanza y amor para nosotros mismos y para los demás. Ante circunstancias adversas, los seres humanos tenemos la habilidad de transformar el dolor en una “herramienta” para asistir a otros que sufren. Nuestro sufrimiento puede ser el comienzo del bienestar para la gente a nuestro alrededor.

Hay personas que viven atadas a sus errores. Supongamos que voy de visita a la casa de un amigo. Al entrar, sin querer hago caer un jarrón que está en la entrada, y este se rompe en mil pedazos. Frente a este hecho desafortunado, puedo tener cuatro reacciones distintas. La primera es preguntar: “¿Quién puso este jarrón acá?!” , lo cual implica culpar a los demás de mis errores. Muchos viven echándoles la culpa a otros. La segunda reacción es decir: “No pasó nada, es solo un jarrón”. Este es el caso del adulto al que le indican que debe entrar a trabajar a las ocho y llega a las ocho y media. Alberga la creencia de que sus errores no tienen consecuencias. La tercera es decir: “¡Ay, rompí el jarrón! ¡Fue mi culpa!”, y luego realizo una acción para expiar mi culpa. Es aquel que se coloca en el papel de víctima y se lamenta cada vez que se equivoca. Dicha actitud es lo que se conoce como manipulación para no asumir la propia responsabilidad. La cuarta actitud es decir: “Rompí el jarrón, disculpame”. Aquí pido disculpas y le compro a mi amigo un jarrón nuevo o reparo el que le rompí. Y la próxima vez que visite su casa, estaré más atento. Dicho de otro modo, me siento mal pero reparo el error, y entonces ya no tendré que llorar por seguir rompiendo jarrones.

Todo error del que no aprendamos lo volveremos a repetir. Esa repetición es una atadura, porque lo que hicimos continúa fresco.

El exitoso y el fracasado se equivocan la misma cantidad de veces. La diferencia entre ellos radica en que el exitoso aprende, y por eso alcanza el éxito. No se trata de no cometer errores, sino de aprender de ellos. Cuando aprendemos de nuestros errores, construimos hacia adelante. Pretender no equivocarnos nunca es una actitud omnipotente de nuestra parte. Lo importante es que cuando cometamos un error, lo reparemos y corriamos para el futuro, lo cual nos permite avanzar.

El dolor, aunque no logremos entenderlo cuando lo experimentamos, debería servirnos para convertirnos en mejores personas y para transformar lo malo en algo bueno que afecte positivamente la vida de otros. Solo aquel que ha sufrido y sigue adelante posee autoridad, porque sabe de qué se trata.

La gente suele decir que tal o cual persona no se ha encontrado todavía a sí misma. Pero la autonomía no es algo que uno encuentra, es algo que uno crea.

Thomas Szasz

- *Para salir del apego material*

El dolor, ya sea por la pérdida de un afecto o por una pérdida material, nos está indicando que algo no está funcionando bien. Frente a la muerte de alguien, la gente expresa: “La vida es corta, no hay que hacerse problema por nada”. Pero esto no es correcto. En lugar de no preocuparnos, necesitamos descubrir cuánto deberíamos preocuparnos por cada cosa que nos sucede. De esa manera, administramos nuestras emociones ante cada situación vivida. Por ejemplo, podemos determinar cuánta emoción y cuánta preocupación le otorgaremos a sufrir una ruptura de pareja.

El respeto a la autonomía y a la dignidad de cada uno es un imperativo ético y no un favor que podemos o no concedernos unos a los otros.

La vida es infinitamente superior a las cosas materiales, y nada debería estar por encima de ella. Si a alguien lo asaltan en su casa y le roban sus ahorros y, como resultado, se preocupa tanto que

Paulo Freirese enferma y pierde la vida, ¿fue

útil ese grado de preocupación?

¡Por supuesto que no! Pongamos nuestra vida arriba de todo lo demás, porque aún tenemos mucho por hacer en esta Tierra.

La vida es el bien máspreciado, porque es la “herramienta” que nos permite llevar a cabo cosas importantes. Cuidémosla. Determinemos qué valor y qué grado de preocupación le vamos a otorgar al auto, a la casa, a la familia, al trabajo. Cuando tengamos eso en claro, nunca llegaremos al extremo de enfermarnos frente al dolor de las pérdidas. Muchos pierden la vida por el estrés que nunca aprenden a evitar. De nada sirve decirles: “¡No te hagas tanto problema por todo!”. ¿Por qué? Porque no ponen su vida en primer lugar, antes que todo lo demás.

Si bien es normal desear tener la seguridad de que no nos faltará comida, ropa, ni nada de lo que necesitamos para vivir, jamás deberíamos arriesgar nuestra salud, y nuestra vida al preocuparnos por el dólar, el mercado, el país y el mundo entero. La vida vale mucho más que eso y merece toda nuestra atención.

CAPÍTULO 6
El dolor crónico

1. Cuando el dolor se vuelve crónico

Sabemos que nos enfermamos por una multiplicidad de causas, y una de ellas son las emociones.

Las emociones tienen un rol importante en nuestra vida. Si bien no podemos reducir el origen de las enfermedades a la emoción, sabemos que esta juega siempre un papel fundamental. Si una emoción intensa permanece en el tiempo porque no la podemos enfrentar y resolver, se produce un desgaste a nivel emocional que puede llegar a lesionar un órgano específico del cuerpo. Es decir, si experimentamos una emoción intensa, nos sentimos mal y, como resultado, tenemos síntomas generales. Pero si esto se hace crónico, si nuestro problema de pareja, el conflicto con el vecino o la lucha con la economía no terminan nunca y se sostienen en el tiempo, se genera un desgaste que puede llegar a terminar por enfermarnos con una lesión específica. Y lo que es aún peor, nos produce un dolor que pasa a ser crónico.

Hablamos de dolor agudo cuando este aparece de manera rápida e intensa. El dolor crónico, por otra parte, es aquel que persiste en el tiempo, es un malestar que parece no tener fin.

Quien no ha afrontado la adversidad no conoce su propia fuerza.
Benjamin Jonson

Nuestra capacidad de acción es preguntarnos qué podemos hacer frente a nuestro dolor. Si nos disponemos a ocuparnos de ese dolor, seguramente este disminuirá, aunque no desaparezca del todo.

2. Qué hacer para traspasar el dolor crónico

¿Qué podemos hacer para evitar que el dolor que sentimos por una situación difícil no se haga crónico y termine por afectar nuestra salud? Veamos:

- *Sacar el foco atencional de nuestro dolor*

Pensemos en alguien que tiene una determinada enfermedad, fibromialgia, por ejemplo. Sacar el foco atencional de su dolor significa que esta persona debe buscar fuentes de placer donde poner su mirada. *El dolor disminuye cuando aumentan nuestros espacios de placer.*

- *Supervisarnos cada día*

Cada vez que nos vamos a dormir, tenemos que chequear: “¿Cómo traté hoy a mi familia? ¿Cuidé mi salud hoy? ¿Cómo reaccioné a este hecho puntual negativo que viví?”. Y luego, si es necesario, corregir. Deberíamos tener a diario esos minutos de reflexión, de lo contrario, iremos acumulando molestia, dolor, y acabaremos por desgastarnos. Después de que nos hayamos desgastado, muy probablemente tomaremos la decisión de dejar todo, sentiremos que se cumplió una etapa y que ya no deseamos más eso.

Supongamos que una persona

pierde diez clientes en su **Los retos de la vida no están** trabajo y dice: “Perdí diez **ahí para paralizarte, sino para** clientes, estoy por quebrar”. La **ayudarte a descubrir quién** razón de esa pérdida de **eres.** clientes es que no hizo la **Bernice Johnson Reagon**

supervisión adecuada. Si cada noche se hubiera tomado el tiempo de revisar cómo trabajaba, cuando perdió al primer cliente habría hecho algo antes de perder otros. Mucha gente jamás supervisa nada en su vida y prefiere echarles la culpa de lo que le pasa a los demás.

Te invito a mirar hacia adentro cada día. Si tenés un problema de pareja que te causa dolor y reconocés: “Traté mal a mi pareja, no le brindé atención”, podrás resolverlo al desarrollar el hábito de la supervisión. En cambio, si nunca te supervisás a vos mismo y permanecés igual porque te acostumbraste a que “así es mi vida”, ese dolor se volverá crónico e incluso puede terminar lesionando algún órgano de tu cuerpo. Necesitamos aprender a supervisarnos a diario.

- *Alejarnos de la gente que tiene **Si quieres entender a una** la costumbre de desgastarnos **persona, no escuches sus***

Toda persona monotemática *y palabras, observa su*
quejosa, tarde o temprano, *comportamiento.*
termina por desgastarnos. **Albert Einstein**

Siempre tiene el mismo
discurso: “Estoy mal, necesito que me escuches”. Y al poco
tiempo vuelve nuevamente con lo mismo: “Por favor, necesito que
hablemos, estoy mal”. Podemos prestarle nuestro oído a alguien
que atraviesa una dificultad una vez, dos veces, y eso está muy
bien. Pero a la tercera vez, deberíamos contestarle: “Ya sé, no me
cuentas nada”.

Los demás respetarán tus
límites si les indicas dónde
están.

Walter Dresel

Hay gente problemática,
caprichosa, egocéntrica, que nos
desgasta porque siempre tiene el
mismo problema, el “mismo tema”
—y muchas veces no se trata de
problemas reales!—. A estas
personas tenemos que derivarlas, de lo contrario, nos van a
desgastar. Esto no significa desentendernos, sino elegir cuidarnos
y decir: “Hasta acá pude ayudarte. De ahora en adelante te
ayudará otra persona”. Derivar es simplemente procurar que otra
persona se haga cargo de lo que a nosotros nos desgasta y
perpetúa nuestro dolor.

- *Poner límites*

Poner límites es decir: “Hasta acá”. Si estás con un amigo, o
incluso un familiar, alguien a quien amás, y esa persona te
empieza a desgastar con sus demandas, podés optar por decirle:
“Disculpame, pero me tengo que ir. Después seguimos
conversando”. De este modo, le fijás un límite de tiempo a la
situación. Para no hacernos daño, necesitamos aprender a decir
“Hasta acá”. Ya sea a conocidos o a desconocidos, poner límites
siempre es saludable.

Se obtiene lo que se tolera.
Henry Cloud

Cuando alguien nos ha lastimado
y, con o sin intención, nos ha
dicho algo que nos dolió, no
podemos estar todo el día
concentrados en esa persona o en lo que nos hizo. Podemos
pensar cinco minutos en el tema, pero después de ese tiempo
necesitamos determinarnos a no pensar más y seguir adelante.

De esta manera nos estaremos cuidando emocional y físicamente para que el dolor no se convierta en algo crónico en nuestra vida. Para disfrutar el éxito en un área de la vida y ser libres del dolor permanente, físico o emocional, debemos procurar el equilibrio en todas las áreas. Si querés tener éxito en la salud o en el trabajo, necesitás equilibrio en todas las áreas de tu vida. Mucha gente se desgasta en un área específica, por ejemplo, la relación de pareja, y abandona todas las demás. Pero cuando aprendemos a desarrollar la mentalidad de que en todas las áreas, tanto las materiales como las espirituales, todo nos sale bien, somos capaces de seguir adelante hasta la meta sin detenernos.

3. El secreto para vencer el dolor crónico está en nuestra boca

Muchas veces nos quedamos estancados en el dolor porque, en lugar de hablar de quiénes somos realmente y todo lo que somos capaces de lograr, hablamos de lo que no hay que hablar. Esta es una de las razones por las que a veces no nos va como anhelamos en la vida y no logramos salir del lugar del doliente. Necesitamos hablar de lo que tenemos que hablar —esto es, del éxito, la paz, la mejora continua, etcétera— y dejar de usar nuestra boca para hablar de aquello de lo que no nos conviene hablar y nos mantiene atados al dolor.

En lugar de publicar comentarios negativos en las redes sociales, usemos nuestra boca para hablar aquello que deseamos alcanzar. “Me trataron mal”, escriben algunos en Facebook, y muchos les dan su “Me gusta” o hacen un comentario

La adversidad depende menos de los males que sufrimos que de la imaginación con que los padecemos. Los que no han sufrido nunca no saben nada. No conocen ni el bien ni el mal, no conocen a los hombres ni se conocen a sí mismos.

François Fénelon

Los golpes de la vida no pueden acabar con una persona cuyo espíritu se calienta con el fuego del entusiasmo.

Norman Vincent Peale

que solo ayuda a acrecentar el dolor. En lugar de escribir este tipo de manifestaciones, determinémonos a ser felices y

considerémonos capaces de lograr todo lo que nos propongamos, porque contamos en nuestro interior con todas las herramientas para hacerlo. Para mantenernos alejados del dolor crónico, usemos nuestras palabras, escritas o habladas, a nuestro favor.

4. Transformar el pasado para seguir adelante

Todos, buenos y no tanto, ricos y pobres, sabios y necios, pasamos por el día malo, pero lo importante es cómo reaccionamos frente al dolor que a veces parece intolerable: si vamos a quejarnos, a maldecir, a echarles la culpa a los demás, o vamos a mantener la calma y a ver qué viene a enseñarnos esa situación negativa que tanto nos duele. Si elegimos perpetuar el dolor, este se volverá crónico, pero si escogemos “aprender del dolor”, podemos transformar nuestro pasado y crear un futuro mejor. ¿Cómo? Básicamente de estas dos maneras:

- *Al hacer de forma activa lo que me causó dolor de forma pasiva.* ¿Qué quiere decir esto? Si te hubiera gustado que tus padres fueran más cariñosos con vos, ahora elegís darles a otros una demostración mayor de amor. Es decir, sembrás una semilla allí donde experimentaste una carencia que te dolió. Así, el sufrimiento pasivo se transforma en algo activo y, como resultado, te sanás. En términos más simples, les das a los demás lo que vos no recibiste.
- *Al diferenciar el ser del hacer.* Es común que, cuando nos lastiman u ocurre algo malo que está fuera de nuestro control y nos duele, confundamos el *hacer* con el *ser*. Esto es así porque quedan afectadas nuestra autoestima y valoración como seres humanos. Alguien controlador intenta controlarse a sí mismo y a los otros porque teme ser rechazado —en el fondo, teme perder su *ser*—. Pero cuando entendemos que valemos no por lo que hacemos sino por quienes somos, dejamos de sufrir, pase lo que pase afuera.

El mayor descubrimiento de una persona es saber que es valiosa por el mero hecho de existir, lo cual la hace digna de amar y ser amada. Entonces deja de perpetuar el dolor en su vida. Si bien sufre

frente a lo que le pasa, como todo el mundo, le pone fecha de vencimiento al dolor y es capaz de encender la chispa para crear una nueva historia cada día.

CAPÍTULO 7

Una cosa mala después de la otra

1. Cuando todo nuestro mundo se derrumba

Un ejemplo acabado de lo que significa transitar el dolor es la historia de un hombre llamado Job. Según la Biblia, Job era una persona adinerada y respetada por su comunidad. Disfrutaba de un tiempo de paz y prosperidad, hasta que un día, de repente, entró en el “día malo”, como le sucede a tanta gente. Lo primero que le ocurrió a Job es que perdió todos sus animales y toda su vida laboral se desmoronó de un minuto para el otro. Se fundió. Inmediatamente después de que mataron a todos sus animales, diez de sus hijos murieron. ¡Terrible! Ni siquiera podemos imaginarnos lo que eso significa. Perder el trabajo es grave, pero perder a todos nuestros hijos es incomparablemente difícil.

Job perdió su trabajo, a sus hijos y luego su esposa lo abandonó. Se quebró también su relación de pareja. A continuación, y como si todo lo anterior fuera poco, le sobrevino una enfermedad en la piel y terminó en un basurero, friccionándose con un trozo de jarrón. En otras palabras, Job perdió además su salud, y es entonces cuando tocó fondo. Ese fue su “día malo”, su temporada de dolor, que duró aproximadamente once meses.

Job se quedó sin nada de un momento para el otro, y para empeorar las cosas, tres amigos que sin duda es mejor perder que encontrar se le acercaron. Ellos representan a aquellas personas que, en momentos de grandes dolores o de situaciones límite, en lugar de ayudarnos, nos perjudican aún más. Mucha gente aterriza en nuestra vida, de manera personal, o vía mail o redes sociales en el día malo. ¡Cuidado con ellos!

Allá donde estés haz lo que puedas con aquello que tengas.

Theodore Roosevelt

Job se encontraba atravesando el duelo por la pérdida del trabajo, los hijos, la mujer y la salud, y un buen día vinieron a visitarlo sus amigos. Uno de ellos le reprochó: “Tú, que enseñabas a muchos y fortalecías las manos de los débiles, ¿cómo ahora te deprimes?”. Al igual que esas personas que frente a nuestro dolor se limitan a comentar: “Bueno, ya va a pasar... ¡Arriba el ánimo!”.

Hay personas que en nuestro peor momento no tratan de empatizar y comprender lo que nos ocurre, sino que intentan minimizarlo diciendo frases como: “Bueno, se te murió un hijo, pero tenés otro”, “Perdiste el trabajo, pero no es para tanto” o “Tenés cáncer, pero mucha gente también lo padece”.

Otro de sus amigos le dijo a Job: “¿Sabes por qué se murieron tus hijos? Porque algo malo debieron haber hecho”. ¡Imaginate perder a un hijo, y que alguien venga y te comente que Dios lo castigó porque se portó mal! En ocasiones, en el día malo, no solamente perdemos todo y nuestro mundo se derrumba, sino que, además, se presentan aquellas personas que parecería que buscan terminar de hundirnos.

2. Maneras erróneas de reaccionar frente al dolor

Las siguientes son algunas actitudes equivocadas que solemos adoptar frente al dolor y necesitamos erradicar de nuestra vida:

Buscar el dolor

Hay personas que buscan el dolor en una actitud de masoquismo porque en su interior sienten culpa. Muchos “sufren antes de sufrir”, porque siempre están imaginando lo peor e, incluso, generan los síntomas, como si eso que piensan estuviera sucediendo. Evitan gente y lugares positivos, que les hacen bien, porque inconscientemente procuran que les vaya mal en la vida.

Acostumbrarnos al dolor

Algunos han sufrido tanto que se acostumbraron al dolor y lo ven como una parte más de su vida. Por eso no accionan para dejar de sufrir. Ciertas parejas viven peleando durante años, y se acostumbran tanto a esa situación que, aunque les duela, no hacen nada al respecto. Todos ellos han hecho del dolor su amante.

Soportar el dolor estoicamente

Cuenta una vieja historia que en una oportunidad un rey se enojó con un estoico quien sostenía que había que soportar el dolor. El rey

le tomó la mano y comenzó a doblársela. El estoico le decía: “Me la vas a romper”, y el rey se enojaba más y más porque no reaccionaba. Continuó doblándole la mano hasta que se la rompió. Entonces, el hombre lo miró y le dijo: “¿Viste? Me la rompiste”.

Algunos adoptan esta misma

 actitud frente al dolor, y lo **Bien poco enseñó la vida a** soportan hasta límites **quien no le enseñó a soportar** inimaginables, aunque sientan **el dolor.** que no pueden más con su alma. **Arturo Graf**

Ignorar el dolor

Hay quienes se enferman y ponen una y mil excusas para no ir al médico. En el fondo, están eligiendo ignorar el dolor porque temen enfrentarlo.

Santificar el dolor

Algunas personas, sobre todo las muy religiosas, albergan la creencia de que “hay que sufrir para que Dios nos purifique la fe”. Es como si le lastimara una pierna a mi hija y la llevara al médico para que la curase, y después de que fuera curada, le dijera: “¿Viste qué bueno que es papá?”. Santificar el dolor implica también creer que Dios nos envía la enfermedad porque quiere sanarnos.

¿Qué debemos hacer con el dolor para dejar de perpetuarlo en nuestra vida y evitar convertirnos en personas eternamente frustradas?

El dolor es un buen consejero, por lo que hay que oírlo. Cumple la función de indicarnos que hay algo desordenado en nuestra vida. Es un centinela que nos avisa cuando hay algo que está fuera de lugar. Sin dolor, no nos daríamos cuenta de las cosas que funcionan mal, pues este nos revela la falta de armonía en nosotros. Cuando el dolor es muy intenso, la finalidad es que todas nuestras fuerzas se concentren en ordenar lo desordenado. En ocasiones, si el dolor no fuera intenso, no le daríamos ninguna importancia.

No son las circunstancias las robado y el rey le anunció que su
que te dan forma, sino tu castigo consistía en pagar diez
manera de reaccionar ante monedas de oro, comer setenta y
ellas. cinco cebollas o soportar

Anne Ortlund latigazos. El ladrón prefirió comer las cebollas. Cuando ya había comido la décima, prefirió soportar los latigazos. Pero como no fue capaz de resistir el dolor en su cuerpo, optó por pagar. “¿Por qué no comenzaste pagando?”, le preguntó el rey⁶.

Enseñanza: *Cuando no oímos el dolor en nuestra vida, este aumenta su voz.*

3. Actitudes saludables frente al día malo

Lo peor que podemos hacer cuando sentimos un dolor profundo porque vemos que nuestro mundo, tal como lo conocíamos, se está derrumbando, es derrumbarnos junto con este. A pesar de todo, siempre tenemos la opción de elegir ver “el vaso medio lleno” y perseguir actitudes saludables que jueguen a nuestro favor. Te invito a considerar alguna de ellas:

- **Buscar un lugar propio donde pueda sentirme yo mismo** *Nuestra mayor gloria no reside en caernos, sino en levantarnos después de la caída.*

Según la historia bíblica, Jesús **Confucio** iba frecuentemente al huerto de Getsemaní, haciendo de ese lugar un espacio y una atmósfera donde podía mirar hacia adentro, generar introspección y meditar sobre la vida. Se dirigía allí a menudo a solas, y creaba en ese lugar físico una atmósfera especial donde podía ser Él mismo. En medio del dolor, siempre podemos crear una atmósfera emocional positiva en un lugar físico. Ese es nuestro Getsemaní, un sitio que de ningún modo es un lugar de dolor sino de victoria, donde podemos llevar nuestra tristeza, nuestra angustia, nuestra pena. Es el espacio donde podemos ser nosotros mismos sin juicios ni condenas de nadie.

- **Procurar la compañía de buenos amigos para compartir la tristeza**

Todos los seres humanos necesitamos contar con al menos *La mejor forma de animarte a ti mismo es intentar animar a*

tres personas cercanas de **otros**.

absoluta confianza a quienes **Mark Twain**

podamos contarles con total

libertad nuestro dolor y todas las emociones asociadas con él.

Jamás deberíamos cargar solos con la tristeza que nos provocan las situaciones adversas, porque esto no es bueno para nuestra salud.

• **Poner en palabras nuestras emociones**

Cuando sufrimos, no tenemos que ocultar, disfrazar ni reprimir

nuestras emociones. Lo ideal es

“ponerlas en palabras”. Si

estamos tristes, por ejemplo, simplemente deberíamos decir: “Estoy triste”. Muchas personas son emocionalmente inexpresivas, pues no saben cómo manifestar los sentimientos. En realidad, no saben qué es lo que sienten porque han bloqueado sus emociones negativas para evitar sufrir. Esto es muy común especialmente entre los varones, porque la cultura nos ha enseñado que no podemos mostrarnos débiles. Por eso, nosotros estamos contentos y nos quejamos, estamos tristes y nos quejamos, estamos amargados y nos quejamos. Esto sucede cuando la persona no sabe leer — reconocer— lo que siente en una determinada situación. Como resultado, no será capaz de poner sus emociones en palabras.

***Cuando expreso lo que pienso
y siento, libero la mente y sano
mi cuerpo.***

Walter Riso

4. El comienzo de algo nuevo

Cada vez que entramos en el día malo, en esas épocas de sufrimiento extremo que no parecen acabar nunca, corremos el riesgo de amargarnos y buscar culpar a otros de lo que está sucediendo. Para evitar eso, necesitamos tener presente estas tres premisas:

La gente solo nos va a acompañar hasta donde puede.

Muchas personas, cuando atraviesan un momento de dificultad, se quejan de que los demás las abandonaron. “Yo esperaba que me llamaran y nadie me llamó para saber cómo estaba” es una de las quejas más comunes. También lo es —con respecto a alguien cercano—: “Yo esperaba que estuviese a mi lado, pero desapareció”. Para no sumarle sufrimiento al dolor, tenemos que soltar a la gente, ser libres de la gente. Porque aun los que nos aman nos acompañan solo hasta Getsemaní, tal como hicieron los apóstoles con Jesús la noche antes de Su muerte. Pero hay un tramo, la estadía en el huerto, que debemos transitar sin compañía. ¿Por qué la gente no nos puede acompañar muchas veces en lo más intenso del dolor? Porque después de nuestra muerte — simbólica—, al tercer día, vamos a volver a nacer. Y en ese momento no tiene que haber nadie cerca para que no se lleven la gloria del triunfo. Nuestra victoria es haber atravesado el dolor y haberlo superado para convertirnos en mejores seres humanos.

Tenemos que liberar a las personas de lo que ellas no pueden hacer.

Jesús llevó con él a Su círculo íntimo para compartir con ellos Su tristeza por todo lo que después sobrevendría. Es decir, buscó amigos para atravesar mejor ese momento, pero era totalmente consciente de que los demás solo nos acompañan hasta la mitad del tramo. Por eso los liberó de lo que ellos no podían hacer.

En nuestros peores momentos siempre empieza algo nuevo.

La palabra “agonía” viene del término griego *agon*, que se refería a la carrera del atleta. La agonía tenía lugar cuando el atleta estaba por arrancar la competencia. En medio de nuestra mayor tristeza, veremos el comienzo de una agonía. Pero no de un dolor profundo como el que venimos experimentando, sino, por el contrario, del inicio de una nueva carrera, de un nuevo sueño,

Muchos de los fracasos en la vida suceden porque la gente no se da cuenta lo cerca que está de tener éxito cuando se rinde.

Thomas Edison

de un nuevo proyecto que nos ayudará a dejar atrás el día malo. Harriet Beecher Stowe, abolicionista y autora del famoso libro *La cabaña del tío Tom*, dijo: “Nunca te rindas, porque estás en el lugar y momento en el que la marea dará la vuelta”.

6. Ver el cuento de Paulo Coelho “Pagando tres veces por lo mismo”, [disponible en soyespiritual.com](http://soyespiritual.com).

CAPÍTULO 8
Las microfrustraciones

1. Las microfrustraciones y las etapas del dolor

Una microfrustración es una pequeña pérdida que puede arrebatarnos la alegría y la paz, y desviarnos del trayecto que estábamos transitando. Ellas generan pequeñas dosis de bronca y tristeza. Cuando a lo largo del día o de un determinado período de tiempo acumulamos muchas de estas pequeñas frustraciones, entonces se provoca una implosión o una explosión.

Todos los seres humanos, lo deseemos o no, experimentamos alguna decepción en algún momento. Esto sucede cuando una situación no resulta como lo esperábamos. Frecuentemente nos sentimos desilusionados y amargados frente a distintos hechos que nos suceden, en muchas oportunidades, desde que comienza nuestro día. Llegamos a la parada del colectivo apurados y nos encontramos con que partieron tres colectivos juntos; en la oficina nos informan que pospusieron ese proyecto que estaba casi aprobado y en el que veníamos trabajando hacía semanas; suena el celular y nuestro hijo nos dice que no aprobó el examen; nuestros padres tuvieron un inconveniente de salud; tuvimos que suspender ciertos arreglos en la casa por un tema económico; nos prometieron que determinado día estaría terminada una obra y no cumplieron; un amigo nos dijo que vendría a casa y a último momento suspendió... Seguramente la lista de ejemplos de situaciones como estas que vienen a tu mente es interminable. Ahora bien, tenemos que aprender a diferenciar. Todos estos pequeños inconvenientes — gracias a Dios todos ellos solucionables—, aunque nos generan frustración en el diario vivir, no deberían causarnos dolor.

***Aquel que quiere
permanentemente “llegar más
alto” tiene que contar que
algún día le invadirá el vértigo.*** Todas las personas, por una u otra razón, hemos experimentado la frustración en algún momento de nuestra vida. Esto es así porque ningún ser humano jamás logra todo aquello que desea o se propone en el tiempo esperado.

Por eso, la actitud correcta es simplemente aceptar nuestras microfrustraciones diarias.

¿Qué implica una frustración?

Una frustración implica la combinación de dos emociones: *desilusión* y *derrota* ante un anhelo que no vemos cumplido o una necesidad que no logramos satisfacer. Por lo general, cuando uno se frustra, aparecen dos emociones que nos permiten elaborar lo que sentimos y que debemos permitirnos sentir sin reprimirlas, hasta que desaparezcan: *ira* y *tristeza*.

Hoy en día somos testigos de cómo mucha gente elige la violencia para dar rienda suelta a su ira. Por lo general, esta actitud se debe a que la persona se siente frustrada, pero no ha podido admitirlo, y ha guardado bronca en su interior. Quien experimenta enojo suele tener una gran frustración reprimida, y eso que no se ha podido expresar puede tristemente convertirnos en seres humanos resentidos. Esta es una conducta típica en la actualidad, y algunos incluso caen en el odio hacia sí mismos y hacia los demás, lo que los lleva a la agresión continua.

El rencor es la sumatoria de la frustración humana. En el otro extremo se encuentran quienes responden a la frustración con tristeza y resignación por lo que les ocurre.

Jorge González Moore

Cuando estamos tristes por mucho tiempo, corremos el riesgo de terminar siendo personas melancólicas, retraídas y solitarias. Todos alguna vez oímos a alguien resignado frente a la vida decir: “Es lo que me tocó vivir, ¿qué le voy a hacer?”. Este tipo de pensamiento solamente nos hace caer más profundo y experimentar un gran sufrimiento emocional, y nos impide reconocer las oportunidades que tenemos por delante para avanzar en la vida.

¿Cuál es el origen de la frustración tan habitual en mucha gente?

Quien no consigue lo que desea y como resultado se enoja — porque guarda frustración no admitida en su interior—, posee “cero tolerancia” a lo negativo.

La frustración en general y cada una de nuestras microfrustraciones diarias forman parte del entramado de la vida. Esta es la razón por la que deberíamos esforzarnos por aprender a gestionarlas. Si no has alcanzado aún tus anhelos y sueños más profundos, recordá que vivir en un estado de desencanto permanente puede anular tus capacidades interiores para alcanzar la meta.

Cuando te quedás parado en lo que no ocurrió o en lo que no lograste todavía, no podés disfrutar de lo que sí sos capaz de hacer cada día. ¡Aceptemos las microfrustraciones! Tal vez la vida misma nos compense por nuestras carencias, o quizás, no. Si la compensación nunca tiene lugar, podemos saldar eso pensando: “Aunque no logré aquello, sí conseguí esto y esto otro, y mientras tenga vida seguiré moviéndome para llegar a destino”.

¿Por qué ocurre la frustración en las relaciones interpersonales?

Porque cuando tenemos una relación cercana con otro ser humano solemos crearnos un ideal de cómo tiene que ser ese vínculo. Si ese ideal no se cumple, nos desilusionamos. Por ejemplo, si estamos atravesando una dificultad y esperamos que alguien que amamos nos contacte de alguna manera pero eso no sucede, sentimos una gran decepción porque el otro rompió el ideal que volcamos en esa interacción.

2. Aprender a manejar las microfrustraciones

La frustración es parte de la vida, sin embargo, las personas narcisistas y egoístas nunca logran crecer porque no pueden asumir sus errores. El error, para ellos, siempre está afuera, en el otro. Muchos piensan que jamás se equivocan y que los que necesitan cambiar son los demás. Por esa razón no les va bien en la vida. Por otro lado, están las personas inseguras. Los inseguros se derrumban cuando alguien les señala un error y piensan: “¡No sirvo para nada!”. En el fondo, están dominados por el miedo y suelen ser obsesivos, por lo que pueden tardar años en mejorar un error; porque siempre hay algo que mejorar.

Todo el mundo piensa en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo.

León Tolstói

¿Cuál debería ser nuestra actitud frente al error para administrar correctamente las microfrustraciones y que estas no se conviertan en grandes frustraciones? Necesitamos reconocer nuestro error, corregirlo si es posible y transformarlo en crecimiento.

Podemos describir la frustración como una “breve caída”. Lo que te sucedió y te hizo sentir tan frustrado es breve. Esa mala decisión

que tomaste es breve. Ese problema afectivo es breve. Cada vez que te caigas, en lugar de dejar que la frustración tome el control de tu vida, ponete de pie rápidamente y aprendé la lección.

Si queremos evitar el sufrimiento en nuestra vida, debemos aprender a manejar estas tres microfrustraciones que todos experimentamos o experimentaremos alguna vez:

- **Primera microfrustración: “No tengo”**

Cuando usamos aquello que tenemos, ganamos aquello que nos falta. Muchas personas se quejan de lo que no tienen —la casa propia, un auto, una pareja—, pero debemos saber que si todo eso no está en nuestra vida es porque no lo necesitamos. Por eso, la buena noticia es que, frente a todo aquello que no tenemos —aún— y creemos necesitar, podemos elegir liberarnos de esa frustración. “Pero yo quiero tenerlo”, tal vez pienses, y es un pensamiento válido, sin embargo, existe una gran diferencia entre expresar: “Me gustaría tener un coche (porque todos los que conozco tienen uno)” y afirmar: “Necesito tener un coche (porque es la única forma de trasladarme en el lugar donde vivo)”. Cuenta una vieja historia:

Un señor ganó un pasaje para un crucero. Cuando finalmente se embarcó, observó que todos los pasajeros comían cada día en el comedor, pero el hombre no iba a comer como los demás. Todos bailaban, pero él se quedaba en el camarote. Los pasajeros comían y pedían bebidas a toda hora, pero el hombre no comía nada porque no tenía dinero para comprar comida. Un día, alguien se le acercó y le preguntó: “¿Por qué usted nunca viene a comer y a bailar?”. “Porque solamente tengo el pasaje para el barco”. “¡Pero esta es una travesía all inclusive! En el pasaje está todo incluido: alojamiento, comida y diversión”.

Este hombre estaba funcionando con un diseño equivocado. Él podía acceder a las fiestas y a la comida, pero no conocía el diseño, no sabía que el pasaje que había ganado era un pasaporte que lo habilitaba para disfrutar de todo. A muchos de nosotros nos sucede lo mismo: no nos damos cuenta de todo lo que sí tenemos y podemos disfrutar y, por ese motivo, nos frustramos.

- **Segunda microfrustración: “No puedo”**

Hay cosas que vos y yo no podemos hacer. Supongamos que quiero ser violinista, y entonces practico ocho horas todos los días. Como me resulta muy difícil cierta pieza, me repito: “No puedo, no puedo tocar el violín”. Ensayo y ensayo, pero no me sale. Me siento frustrado, porque no puedo tocar bien el violín, pero mi frustración es solo a nivel profesional o musical, es decir, no estoy frustrado emocionalmente, como ser humano. ¿Cuál es la diferencia? Que, en este caso, si no puedo tocar el violín, puedo continuar con otra cosa. En cambio, cuando uno se frustra como persona, generalmente abandona todo, porque cree que no sirve para nada. Si bien todos carecemos de habilidades para hacer ciertas cosas, nunca deberíamos frustrarnos como personas. A pesar de las dificultades y de lo que no podemos hacer, siempre tenemos que seguir adelante y avanzar sin rendirnos jamás. Y si caemos, nos volvemos a levantar, porque tenemos en nuestro interior un potencial ilimitado que desconocemos hasta que atravesamos un tiempo de dolor.

Cuando algo no te salga y te sientas decepcionado, nunca te frustres como persona ni dudes de tu capacidad. Aquellos que de un día para el otro abandonan todo lo que hacen se frustraron a tal punto que se sintieron totalmente inútiles. ¡Nadie es totalmente inútil! Todos poseemos capacidades en algunas áreas y en otras, no.

Nada está perdido si se tiene el valor de proclamar que todo está perdido y hay que empezar de nuevo. • Tercera microfrustración: “No sé”

Un ave sabe construir un nido desde que nace. Lo mismo sucede con un perro. ¿Dónde aprendieron eso? Lo hacen instintivamente. Cuando nosotros no sabemos algo, necesitamos aprenderlo. Los seres humanos nacemos con la capacidad maravillosa de aprender y “mejorar nuestro nido”. Aprender nos permite mejorar en todas las áreas de nuestra vida. Por eso, siempre deberíamos considerar las oportunidades de aprender como una bendición que podemos disfrutar, en lugar de frustrarnos porque no sabemos algo. Lo que hoy hacemos de determinada forma, mañana nos saldrá mejor. Y más adelante, mucho mejor.

Julio Cortázar

Hay momentos en los que la vida te coloca a la misma distancia de huir o quedarte para siempre.

Elvira Sastre

Frente a las microfrustraciones de la vida, necesitamos construir espacios de microplacer. A lo largo del día, propongámonos tener pequeñas satisfacciones que nos permitan liberar todo el cortisol y el malestar que se ha ido acumulando. Construir microsatisfacciones nos posibilita, en primer lugar, generar un balance para que lo negativo no se acumule dentro de nosotros y, por otro lado, diversificar la felicidad. No construyamos la felicidad en un único espacio o área de nuestra vida, aprendamos a diversificar. Diversificar la felicidad significa tener hobbies, planear salidas, disfrutar con amigos, es decir, construir espacios más grandes de placer para así cargarnos de energía.

CAPÍTULO 9

Estoy sufriendo, perdí a mi pareja

El dolor por la pérdida de una pareja

El dolor profundo por la pérdida de una pareja puede deberse al duelo que conlleva la muerte del ser amado o por el fin del proyecto de la pareja debido a un divorcio o separación. Ambas son pérdidas y expresan un dolor intenso que no debemos minimizar. Analicemos cada uno de estos motivos:

a. La muerte del ser amado

El amor de pareja no está exento de dolor. Quien ama, en algún momento, puede experimentar dolor. El amor vendría a ser como una tarjeta con inscripciones de ambos lados. De un lado dice: “Te amo y quiero que estés conmigo para siempre”. Y del otro lado: “Si dejás de estar conmigo, voy a sentir dolor”. Sin darnos cuenta, cuando elegimos amar a una persona, también recibimos esta tarjeta.

La pérdida de una pareja por fallecimiento nos provoca dolor, porque nos recuerda que hemos amado a alguien que ya no está a nuestro lado. Es la ausencia del ser que amamos y que nos amó, que antes se encontraba activamente presente, lo que genera un dolor intenso. Pero a pesar de ello, si la mayoría de nosotros tuviéramos la posibilidad de elegir entre: 1) nunca sentir dolor emocional, pero tampoco amar a otra persona y 2) amar a otra persona corriendo el riesgo de sufrir por el fin de la relación, seguramente nos quedaríamos con la segunda opción.

Frente al dolor por la ausencia del ser amado —y esto no aplica solo a la pareja—, deberíamos recordar que ese fue el riesgo que aceptamos correr cuando elegimos amar y ser amados. Amar duele cuando la persona ya no está, no porque el amor sea malo, sino porque nadie puede evitar el hecho de “apegarse al otro”. Como resultado, cuando ese otro desaparece de nuestra vida, sentimos dolor. Derramamos lágrimas y estamos tristes por un tiempo, porque amamos profundamente. ¡Qué privilegio el ser capaces de amar y ser amados!

Los seres humanos necesitamos ***Es tu reacción a la adversidad,*** el amor en nuestras vidas, así ***no la adversidad en sí misma,*** como necesitamos el alimento

lo que determina cómo se físico. El amor es el combustible **desarrollará la historia de tu** que nos mantiene andando y el **vida.** pegamento que nos mantiene

Dieter F. Uchtdorf unidos. Si hay pérdida, habrá

dolor, pero este suele traer detrás de sí una catarata de cambios significativos. Es por ello que, a pesar del riesgo de sufrir, amar siempre vale la pena.

Todos somos iguales frente al dolor, porque es un proceso inevitable de la vida ante la pérdida del ser amado. Al principio, los sentimientos que tenemos son muy dolorosos, y quisiéramos escapar de ellos, pero con el tiempo se van calmando —aunque por momentos vuelvan a ser intensos— hasta desaparecer. Podríamos comparar el dolor con una ola del mar que nos envuelve y nos empuja hasta la orilla. No nos ahoga si decidimos flotar en ella. Esta es una metáfora para graficar que frente al dolor no hay que hacer nada, solo dejar que surja y observarlo sin ofrecer resistencia.

Como alguien dijo alguna vez: “No podemos evitar el dolor, pero sí podemos elegir si vamos a sufrir o no”. Sin duda, como ya mencionamos, el fin de una relación de pareja que pensábamos sería “para toda la vida” nos causa dolor emocional. Pero todos podemos elegir si nos vamos a quedar a vivir allí —y como consecuencia, el sufrimiento se va a instalar en nuestra vida— o si le vamos a poner al dolor una fecha de vencimiento. ¿De qué depende esto último? De la manera en que interpretamos el dolor y lo que decidimos hacer con él. Intentar luchar contra el dolor o evitarlo, anestesiarlo, lo transforma en sufrimiento. Aceptarlo, aunque no nos agrada y nos incomode, nos ayuda a “sentirlo” de forma limpia por un tiempo hasta agotarlo y recibir el alivio.

El dolor viene a decirnos que

estamos vivos, pero ¡no lo **Hay cosas mucho mejores** perpetuemos en nuestras vidas! **delante de nosotros que**

Cuando atravesamos un **aquellas que hemos dejado** período de duelo, inevitable **atrás.**

frente al fallecimiento de **C. S. Lewis**

nuestro compañero o

compañera, no tienen ningún sentido los reproches y las críticas hacia nuestra propia persona. Es en este tiempo cuando más bondad deberíamos ofrecernos a nosotros mismos.

Aunque nadie puede volver

b. Un divorcio o una separación atrás y tener un nuevo

La pérdida del proyecto de **comienzo, todos pueden** pareja es indudablemente un **empezar desde ahora y tener** período de grandes cambios y **un nuevo final.**

un fuerte reacomodamiento, lo **Carl Bard**

que nos suele causar dolor.

Muchos sienten que se separaron de un desconocido, pues el otro ya no es la misma persona que cuando se conocieron. Pero lo cierto es que una ruptura no tiene lugar de la noche a la mañana. Siempre ocurre primero una separación emocional que luego desencadena la separación física.

Estos son quizás los dos factores que más influyen en el quiebre de una pareja:

- ***Uno de los dos se siente frustrado***

Aun sin ser conscientes, muchas personas van acumulando ira en su interior, porque sienten una gran frustración. Generalmente no tiene que ver con el otro, pero hace que pongan distancia. En realidad, han colocado el problema afuera, en la pareja, a quien culpan por todas sus desdichas. La frustración suele tener lugar en otra área, pero son incapaces de reconocerlo, y eligen la vía más rápida: echarle la culpa a quien tienen al lado. Piensan que la separación traerá alivio y lograrán ser felices, pero muy probablemente el sentimiento reaparecerá con el tiempo.

- ***Hay conflictos que no se logran (o no se quieren) resolver***

Los conflictos surgen cuando no se consolida el vínculo. Cuando el “nosotros” es débil, aparecen las discusiones diarias por diferencias, por tonterías, por celos, lo que produce un desgaste con los años. Todo esto dispara situaciones tensas y desagradables que pueden terminar en el deseo de una separación. En el fondo, ambos están mirando en direcciones opuestas, pero casi siempre es uno solo el que desea irse — físicamente, porque emocionalmente ya se fue—. No hay perdón, porque es una forma de negar lo que está pasando, y las partes no se separan de manera amigable. En muchos casos, se convierten en enemigos, y comienzan a demonizar al ex —aun

cuando haya hijos de por medio— para no cerrar esa etapa e intentar calmar el dolor.

Deja que tus esperanzas, y no tus heridas, den forma a tu futuro. Para que podamos avanzar y gastar el dolor —que ciertamente es intenso— después de una separación, es fundamental que

Robert H. Schuller

así logramos sanarnos y podemos volver a ponernos de pie para construir una nueva vida con dignidad y fortaleza. Y sobre todo, logramos no quedar anclados en el sufrimiento y el resentimiento que nos roban la plenitud y la felicidad que todos merecemos.

¿Por qué, aunque me cause tanto dolor, no puedo sacarme a mi ex de la cabeza?

Cuando nos enamoramos nos sentimos en el cielo. El enamoramiento es una de las experiencias más bellas que podemos vivir. Alguien enamorado no ve los defectos de la otra persona, es más, siente que es perfecta. Piensa todo el día en el objeto de su amor, lo anhela, lo extraña cuando no están juntos.

Con el correr de los meses, el enamoramiento comienza a bajar, y ambos se dedican a construir intimidad. Aprenden a conocerse y se sienten lo suficientemente seguros como para revelarse al otro tal cual son. Se comparte la historia personal y aparece el “nosotros”. Este estado se conoce como “cerebro de pareja” que da lugar al proyecto de pareja o ideal. Si dicho proyecto se quiebra, sobreviene el dolor en forma de angustia y tristeza.

¿Por qué razones se puede deshacer el proyecto de pareja? Hay una multiplicidad de factores que conducen a muchos a expresar: “¿Por qué, aunque me cause tanto dolor, no puedo sacarme a mi ex de la cabeza?”. Te invito a considerar algunos de ellos:

- ***Porque procuramos tener poder sobre el otro***

Hay personas que se obsesionan con su ex. Llaman, escriben, visitan, presionan y no dejan de insistir para que la persona recapacite y vuelva. Al presionar, lo que logran es instalar un malestar peor que los aleja más. No aceptan el “no quiero estar más a tu lado”, y eso les produce enojo, porque se sienten rechazados y profundamente dolidos. Entonces, hacen todo lo

posible por someter al otro. Tal vez comiencen con acciones positivas —como regalos, ayudas, etcétera—, pero, si esto no arroja resultados, optarán por acciones negativas —amenazas, victimismo—. Siempre debemos respetar la voluntad de los demás, estemos de acuerdo o no.

-
- *Porque somos incapaces de ver algo mejor en el futuro* **Siempre tenemos miedo de interesarnos demasiado, por temor a que el otro no se interese nada.**
Cuando no podemos ver nada bueno hacia adelante, nos aferramos al pasado y nos negamos a aceptar el
-

rompimiento del vínculo. Esto traerá como consecuencia un profundo dolor que nos causará tanto tristeza como enojo. Muchos incluso ya no aman al otro, simplemente extrañan desesperadamente lo vivido en el pasado, porque han quedado anclados en esa etapa y son incapaces de armarse un nuevo proyecto de vida. La falta de un mañana mejor siempre nos conduce a refugiarnos en el ayer. Si no se consigue superar la pérdida de la relación, hasta es posible que se llegue a elaborar un “mito” del ex, donde se idealiza lo bueno y se reprime lo malo al punto de desdibujar los momentos difíciles.

Que una pareja se rompa no significa que hemos fracasado. El mayor fracaso tal vez es intentar, a cualquier precio, mantener algo que ya no existe, lo cual no nos dejará jamás ver un futuro mejor. La pareja es un tercero armado por ambas partes. Si una de esas partes ya no desea continuar armando y alimentando a ese tercero, la otra parte tiene que aceptar y soltar, por mucho que le duela. Uno solo decidiendo no es pareja. Uno solo disfrutando no es pareja. Uno teniéndole miedo al otro no es pareja.

Una pareja consiste en dos que forman un equipo con amor y respeto mutuo.

- *Porque elegimos caminar por el “sendero del empate”*
Muchas parejas se quiebran y vuelven a encontrarse en más de una ocasión. ¿Por qué sucede esto? Porque ambos tienen dificultades para armar un nuevo vínculo. Esta es la explicación

de las idas y venidas repetidas. Darle un buen cierre a un vínculo que ya no funciona implica conservar las cosas lindas que vivimos y nos brindamos mutuamente, olvidando las cosas tristes y dolorosas, como lo expresa el famoso tango “Mano a mano”. Es decir, “yo no te debo nada y vos no me debés nada a mí”. Solo cuando tenemos este sentimiento de haber saldado la relación podemos construir hacia adelante y avanzar en la vida.

Por eso, frente al rompimiento de la pareja, lo más aconsejable es tomarnos un tiempo para elaborar la pérdida, revisar todo lo sucedido —y procesarlo— y, sobre todo, permitirnos sentir el dolor que esto nos causa. No es cierto que “un clavo saque otro clavo”. Debemos permitirnos la soledad, o la falta de compañía, para hacer el duelo de manera saludable y en un tiempo razonable.

Tips para llevarnos bien en la pareja

Para concluir el capítulo, y sobre la base de mi experiencia con cientos de parejas que han atravesado y superado tormentas, comparto a continuación algunas ideas útiles para llevarnos bien en la pareja, cuidarnos y cuidar al otro, y alejarnos del dolor:

- ***Las parejas sanas mantienen la cuenta bancaria emocional***

¿Qué significa esto? Que cada acción buena que yo realizo por mi pareja suma puntos afectivos. Por ejemplo, si mi esposa todas las mañanas prepara el desayuno y lo tomamos juntos, esa acción suma puntos. Cada hecho positivo que hacemos suma puntos. En cambio, cada crítica es un retiro de puntos. Hay parejas que retiran, retiran y retiran. Actitudes como la queja, la crítica y los insultos colaboran para que una pareja se quiebre, porque no hay depósitos o hay más retiros que depósitos. Las parejas sanas hacen cinco veces más depósitos positivos por cada retiro negativo. Cuando hago un retiro mediante una acción negativa — todos hacemos algo mal de vez en cuando—, como una crítica, una queja o una pelea sin sentido, se ha demostrado que tengo que hacer cinco depósitos positivos. El amor no es emoción, el amor es acción. El amor se sostiene por las buenas acciones y se destruye por las malas acciones. Si querés que te vaya bien en la pareja, tenés que depositar a diario.

Las parejas que a menudo depositan en la cuenta bancaria afectiva, cuando viene la crisis, se sostienen, porque tienen reservas emocionales.

- *Las parejas felices saben cómo pelear*

Todos discutimos en la pareja. Pero nunca una pareja se separa por el contenido de la pelea sino por su formato. El problema no es el contenido, sino cómo peleamos o discutimos. Se descubrió que si una pareja discute y en una escala de tranquilidad del 1 al 10 arranca en 7, esa pelea terminará mal. Pero si arranca con suavidad, en 1 o 2, tiene más posibilidades de terminar bien. Las parejas deben establecer que, cuando están llegando a 7, hay que hacer un alto y no hablar más del tema. Muchos empiezan a discutir y se genera una escalada simétrica. “¿Quién pensás que sos?... ¡Me tenés cansado!... ¡Tenemos que hablar!”.

Los seres humanos tenemos entre 60 y 100 pulsaciones por minuto en un estado normal, pero cuando estamos nerviosos, enojados o estresados, estas pueden variar y ascender. Y cuando las pulsaciones se elevan, lo único que queremos es pelear — nunca resolver—. Por eso, toda vez que nos aumenten las pulsaciones, hagamos un alto. ¿Cuánto tiempo se necesita para que el enojo baje? Una hora, ¡aunque algunos necesitan un año! Cuando discutas con tu pareja y te des cuenta de que han subido mucho tus pulsaciones, podés decirle: “Basta, hablamos después”, y salir de ahí para relajarte. Pelear siempre nos enferma y nos duele; sin embargo, todos podemos aprender a discutir.

- *Las parejas sanas aceptan al otro tal y como es*

Nadie puede cambiar a nadie. El enamoramiento es una mentira conceptual. Por esa razón no hay que formar pareja ni casarse antes de un año, como mínimo. Porque el enamoramiento dura aproximadamente un año... ¡y es ciego! Es como el tráiler de una película donde incluyen las tres mejores escenas: tal vez la película completa es malísima.

Cuando uno está enamorado

mente, y es una linda mentira, ***El secreto para cambiar es concentrar toda tu energía no*** porque muestra lo mejor de sí mismo. Pero siempre se debe

esperar el verdadero amor. **Elen luchar contra lo viejo sino**
amor todo lo espera. Cuando **en construir lo nuevo.**

nos apresuramos y no nos **Sócrates**

damos tiempo para

conocernos, con el tiempo queremos cambiar al otro. Permitamos
que llegue el amor para ver bien cómo es el otro y decidir si
vamos a comprometernos a largo plazo o no. Cuando de verdad
conocemos al otro, tenemos libertad para aceptarlo tal cual es.
Esa es la película completa, y podemos elegir verla hasta el final o
no.

El gran secreto para llevarnos bien con los demás es llevarnos
bien con nosotros mismos. A veces, nuestro peor enemigo no es
nuestra pareja, sino nosotros mismos.

CAPÍTULO 10
Me duele tu dolor

1. Encontrarle un sentido al dolor de otros

Muchas situaciones relacionadas con las personas que amamos, y que por lo general resultan inesperadas, tienen el potencial de abrirle la puerta al dolor en nuestra vida. Sufrimos porque el otro — un hijo, un padre, una pareja, un hermano, un amigo— sufre. En estos casos, es fundamental aprender a manejar nuestras emociones para que el dolor de otros no nos haga daño.

Siempre es posible ponerle límites al dolor emocional que el sufrimiento ajeno nos provoca. ¿Cómo lo hacemos? Encontrándole un sentido. La enfermedad de un hijo, la separación de un hermano, la pérdida del trabajo de un amigo son situaciones que a veces nos afectan tanto como si nos estuvieran sucediendo a nosotros. Y casi siempre empezamos a valorar cosas a las que antes no les prestábamos atención, porque nos enfocamos en lo que de verdad vale la pena. Le damos vueltas en nuestra cabeza a esa circunstancia negativa que el otro está atravesando y pensamos en esa persona de día y de noche. Aquí es donde debemos hacer un alto y decir: “¡Basta! Mi hijo, mi padre, mi amigo, la está pasando mal, pero de nada sirve que me preocupe. Me pongo en sus zapatos y trato de entender lo que está sintiendo en este momento, pero la mejor manera de ayudarlo es cuidando mis emociones”. Solo cuando llegamos a esta instancia, únicamente cuando no permitimos que el dolor ajeno, por mucho que amemos al otro, nos dañe, adoptamos una actitud sana.

***El dolor compartido es dolor
disminuido.***

Earl A. Grollman

Llorar y deprimirnos mucho por el dolor de alguien nos impide seguir adelante, porque el sufrimiento nos mantiene en un estado emocional oscuro y alimenta emociones negativas como la depresión, la tristeza, el victimismo, el rencor. El famoso rey David escribió hace miles de años que todos podemos llegar a formar un pozo con nuestras lágrimas cuando el sufrimiento es grande, ¡y él sabía mucho de eso! Pero un pozo también puede llenarse de agua de lluvia y convertirse en una “fuente de esperanza” para nosotros mismos y para otros.

Si bien es correcto desarrollar empatía hacia el dolor del otro, no podemos confundir el rol de cada uno frente a dichas situaciones. Somos actores de reparto, no protagonistas de ese dolor. Nuestra función es asistir al otro, administrar el dolor y reprimirlo para llevarle esperanza al verdadero protagonista.

Es muy posible que frente a circunstancias difíciles no sepamos qué decir ni encontremos explicación para llevar consuelo. En esos casos, lo mejor es no tratar de explicar los hechos sino acompañar al doliente con nuestra presencia. Los seres humanos muchas veces ignoramos la fuerza interior que nos habita. Somos capaces no solo de atravesar dificultades propias que nos provocan dolor, sino además de acompañar y sostener a quienes amamos en medio de su sufrimiento en tiempos de adversidad. Mucha gente se siente fracturada y necesita que le coloquen un yeso. Y ese yeso se coloca con una actitud humilde o un espíritu de mansedumbre. “Mansedumbre” es una palabra que no usamos demasiado y que literalmente quiere decir “dulzura”. Esto significa que tratando bien a la gente la curamos.

Mira con los ojos de otro, establece una jerarquía de las
escucha con los ojos de otro y necesidades humanas. Esta
siente con el corazón de otro. teoría propuesta por el psicólogo
Alfred Adler estadounidense Abraham Maslow

explica que para poder ir subiendo escalones en la pirámide es necesario que se vayan satisfaciendo las necesidades de los peldaños anteriores. Supongamos que estamos en una isla, ¿qué es lo primero que vamos a buscar? Agua y comida. Una vez que ya tenemos agua y comida, ¿qué vamos a buscar? Un techo. Y una vez que tenemos agua, alimento y un lugar donde vivir, ¿qué vamos a buscar? Cuidarnos, compartir.

La buena noticia es que la posibilidad de transformar el dolor, propio y ajeno, en un “don” para ayudar a los demás está al alcance de todos. Muchos padres

que han visto sufrir y partir de este mundo a sus hijos, que han sufrido junto a ellos, convierten eso negativo en una fundación, en

La felicidad comienza cuando tu trabajo y tus palabras están al beneficio de ti mismo y de otros.
Jack Kornfield

una actividad solidaria o en asistencia material que bendice a muchos otros. Esta es la fuente de esperanza de la que hablaba el rey David.

El sufrimiento de nuestros seres queridos, al igual que el propio, nos fortalece por dentro y nos brinda la autoridad de “aquel que ha estado en ese lugar”.

Encontrarle un sentido positivo al dolor emocional que nos produce el dolor de otros es entender que no llega a nuestra vida para causarnos tristeza y amargura, sino para que seamos mejores personas. Cuando lo estamos atravesando, solemos preguntarnos por qué le está pasando eso a esa persona que amamos y percibimos el dolor como algo negativo e interminable. Sin embargo, cuando nos determinamos a verlo de otro modo, cuando dejamos de resistirnos a lo que está ocurriendo, nos liberamos y el resultado es que sentimos paz en medio de la adversidad.

Dicho cambio de perspectiva multiplica nuestras fuerzas internas y externas y, sobre todo, nos permite acompañar y sostener al otro manteniéndonos firmes como una roca. Porque es precisamente cuando damos que nos volvemos a llenar; es cuando sembramos que luego cosechamos. No hay mayor satisfacción que ayudar a quien se ama a ponerse de pie, levantar cabeza y caminar hacia un futuro mejor.

2. ¿Por qué nos preocupamos demasiado?

La preocupación es una de las causas del dolor emocional profundo. Actualmente muchísima gente vive preocupada por sus seres queridos: padres preocupados por sus hijos, hijos preocupados por sus padres, mujeres y hombres preocupados por su pareja, y la lista podría continuar. La preocupación excesiva que no logramos controlar trae como resultado ansiedad, ataques de pánico y otros trastornos similares.

¿Por qué nos preocupamos demasiado?

Básicamente por dos razones:

a. Porque confundimos hechos con hipótesis

Una hipótesis es una suposición, pero la ansiedad aparece solo frente a un hecho. Por eso, muchas veces, sentimos ansiedad porque confundimos una conjetura con un hecho. Levantamos una hipótesis, a menudo negativa, catastrófica, y como resultado, aparece la ansiedad e incluso el pánico. Algunos llegan al extremo de enfermarse. No debemos confundir hechos con elucubraciones hipotéticas. Por ejemplo, si tu hija sale a la noche y no te llama, eso es un hecho. Ahora, podés pensar que le pasó algo malo, que la secuestraron, y eso es una hipótesis. Si alguien pasa por tu lado y no te saluda, eso es un hecho. Podés pensar: "Pasó junto a mí y no me saludó. ¡Es que ahora tiene dinero y cree que está en otro nivel!", lo cual es una conjetura. Cuando mezclamos hechos con hipótesis, no somos capaces de ver la realidad.

Si pensamos mal, nos sentimos mal y actuamos mal. Frente a un hecho, lo que debemos hacer es pensar en muchas alternativas, no solamente en una. En general, nos sucede a todos que siempre desarrollamos la misma hipótesis negativa. Continuando con los ejemplos anteriores, frente al hecho de que tu hija no te llamó, podés conjeturar diversas opciones: que se está divirtiendo y no tiene ganas de llamarte, que su celular se quedó sin batería, que la señal del lugar es mala... Y frente al hecho de que alguien pasó por tu lado y no te saludó, en vez de pensar que se cree superior, podés interpretar que estaba distraído y no te vio, que estaba preocupado por algo, que se olvidó los lentes y no ve bien de lejos...

Para no preocuparnos sin razón, en lugar de hacer una única hipótesis catastrófica, necesitamos ensanchar nuestras presunciones. Tenemos que pararnos en el hecho. Por ejemplo, perder el trabajo es un hecho duro, pero pensar: "no voy a conseguir trabajo nunca más", "a mí nadie me va a contratar porque soy mayor", "la situación del país está muy difícil", son elucubraciones negativas que nos pueden enfermar. Bloqueemos esos pensamientos y escojamos más de una posibilidad. La gente exitosa siempre está esperando cosas buenas y por eso elabora una hipótesis positiva.

b. Porque nos preocupamos por todo

Lo primero que deberíamos hacer frente a un hecho negativo es tratar de cambiarlo. Pero si lo intentamos y no pudimos modificarlo, lo que tenemos que hacer es cambiar nosotros.

En una ocasión, después de una charla, estaba por volver de Chaco a Buenos Aires, donde tenía muchos compromisos, pero hubo una tormenta eléctrica y el vuelo se suspendió. Primero pensé en viajar en micro e ir a Formosa o a Corrientes, pero había paro de transporte. No hubo manera de modificar la realidad, de controlar el afuera, y tuve que quedarme un día más en Chaco.

Para evitar la preocupación excesiva, cuando no podés modificar un hecho, tenés que cambiar vos.

Simplemente acepté que tenía que permanecer un día más en el lugar e hice lo que podía hacer: ¡me fui a comer!

A veces somos capaces de modificar las circunstancias y, otras veces, por mucho que lo intentemos, no podemos influir sobre lo que pasa afuera. Es entonces cuando debemos recurrir a la habilidad que todos tenemos de cambiarnos a nosotros mismos, es decir, adoptar otra actitud interna. Las circunstancias siguen siendo iguales, pero nosotros no.

Cuando estamos ansiosos, todo nos resulta igual de preocupante. En un cumpleaños puede preocuparnos tanto que un globo haya explotado como que la torta no estaba sabrosa o que un familiar haya faltado a la celebración. Lo que deberíamos hacer es priorizar, es decir, no hacer el mismo análisis de todas las cosas. Si ponemos el hecho de que el globo se rompió o de que el café se enfrió en el mismo plano que la diversión y el buen momento que estamos pasando en familia, estaremos siendo muy subjetivos y causándonos un dolor innecesario.

No deberías inquietarte por lo que aún no ha sucedido, puesto que la única forma que tiene el futuro para dañarnos es lograr que nos preocupemos. De ninguna manera podemos dedicarle la misma tensión emocional a la familia que a un globo, a la comida o a la bebida. En su creencia de que aman a los suyos de esta manera, muchos

Christopher Paolini

expresan: “Yo me preocupo por todo y por todos”. Lo cierto es que, en realidad, eso demuestra que son personas apegadas a

adversidad, todos mostramos cómo somos por dentro.

Las crisis nos muestran cómo somos por dentro.

3. Nuestra escala de preocupaciones

Nuestro sistema inmunitario cumple la función de destruir virus, bacterias, células tumorales y todo lo que pueda dañar nuestra salud. La ciencia ha comprobado que las emociones negativas afectan dicho sistema defensivo y reducen su efectividad. Aquel que, cada vez que se enoja, “estalla”, seguramente tendrá problemas con la presión arterial o incluso el corazón. Por el contrario, las emociones positivas fortalecen el sistema inmunitario y nos mantienen sanos.

Muchas personas viven preocupadas, como se dice comúnmente, “se hacen mala sangre por todo”, y eso duele. Lo cierto es que los seres humanos contamos con una escala interna de preocupaciones, ya sea que nos demos cuenta de ello o no. Se trata de una vara imaginaria que se inclina hacia un lado o hacia el otro, y determina cuál es nuestro nivel de preocupación. Te invito a ver su funcionamiento en una escala del 1 al 10.

Por ejemplo, si el nivel de importancia que le das a tu trabajo es medio, en todo lo relacionado con esa área te vas a preocupar 5 puntos. Sin embargo, si tenés problemas de pareja, te vas a preocupar 8, 9 o 10 puntos, porque allí tu prioridad es más alta. Todos nos preocupamos más por una cosa que por otra, lo cual es normal. ¿De qué depende que nos preocupemos más o menos? De nuestras prioridades. Por eso, alguien que es abandonado por su pareja puede perder hasta la salud, mientras que otra persona, en la misma situación, hace el duelo, lo supera rápidamente sabiendo que fue solo una parte de su vida y, con el tiempo, vuelve a formar pareja.

Todos de forma inconsciente armamos nuestra escala de preocupaciones. Como dijimos, algunos sufren por una situación específica, propia o ajena, mientras que otros superan la misma situación con rapidez. Esto se debe a la crianza que hemos tenido y el significado que las cosas tenían para nuestra familia. El entorno familiar, al igual que la cultura, influye mucho en esta escala.

¿Cómo se arma la escala de preocupaciones? Cada preocupación simboliza algo. Por ejemplo, un trabajo importante o una linda casa para alguien pueden simbolizar “prestigio”. **Wayne W. Dyer**

Esta persona tendrá un sufrimiento emocional enorme si ella o un ser querido pierden alguna de estas dos cosas. Pero tal vez para otra persona representen algo distinto. Lo ideal es armar conscientemente la tabla de preocupaciones antes de que surjan las crisis.

¿Es posible no preocuparse por nada? Todos nos preocupamos por algo pero, conociendo la existencia de nuestra escala, podemos prever cuánto deberíamos preocuparnos por cada situación en nuestra vida. De esta manera, uno es capaz de administrar el volumen de emoción que va a poner en las distintas circunstancias que surjan. Está permitido preocuparse, hasta cierto punto, por uno mismo y por los demás, pero debemos recordar que nuestra vida vale mucho más que cualquier otra cosa. Nada debería estar por encima de ella, porque si perdemos la vida antes de tiempo, lo perdemos todo.

4. El remedio contra la preocupación: la resiliencia

¿Por qué algunos ven un hecho negativo como un problema y otros lo ven como una oportunidad para ser transformados? Por la percepción que tienen —la interpretación que hacen— de lo sucedido. El punto de vista de cada ser humano determina el valor que este le da a cada acontecimiento de su vida. Las personas resilientes enfrentan el dolor —propio o el de otros— con el pensamiento de que lo superarán y terminarán fortalecidas.

La clave para liberarnos de preocupaciones excesivas que nos lastiman es el cambio en la percepción de todo aquello que vivimos. Y dicha percepción está supeditada a la posición que decidimos adoptar en la vida: hay quienes deciden ser “víctimas sufrientes” y

hay quienes deciden ser “protagonistas principales”. Dos personas nunca ven o “leen” las cosas de igual manera.

La lectura que hacemos de todo aquello que nos sucede y les sucede a nuestros seres amados depende exclusivamente de la forma en que pensamos. Si tenemos una mente flexible, más posibilidades (hipótesis) lograremos encontrar frente a un hecho. Esta conocida historia del bambú y el roble grafica la flexibilidad y la falta de ella con precisión:

A la orilla de un río, un roble fue derribado por una tormenta y, arrastrado por la corriente, una de sus ramas se encontró con un junco crecido cerca de la ribera. El impacto produjo un gran desconcierto en el roble que no pudo evitar preguntarle al junco cómo había logrado mantenerse sano y salvo, en medio de una tempestad que por su furia incluso había sido capaz de arrancar de raíz un roble. El porqué, dijo el junco, consiste en que yo logro mi seguridad mediante una habilidad opuesta a la tuya: en vez de permanecer inflexible y testarudo, me adapto ante las ráfagas del viento y no sucumbo.

Todas nuestras vivencias y las de nuestros seres queridos, aun las más dolorosas, siempre esconden un lado positivo. Esto significa que aun lo malo que experimentamos, visto desde otro ángulo, puede acabar siendo para nuestro beneficio y el de otros. Probablemente fue en medio de una crisis que descubriste esa fuerza interior, esa capacidad desconocida, que hoy disfrutás.

Algo tan sencillo como un “cambio de perspectiva”, elegir pensar bien cuando afuera todo parece estar mal, nos conduce a alcanzar la mejor versión de nosotros y nunca, pero nunca, darnos por vencidos. Solo nosotros podemos determinarnos a cambiar.

CAPÍTULO 11

Sufrir inútilmente. El mal manejo del dolor

1. ¡Soy una víctima!

Cuando experimentamos dolor en nuestra vida y no hacemos nada al respecto, este se transforma en un dolor inútil, en un sufrimiento sin sentido. Esto sucede principalmente *cuando nos colocamos en la posición de “víctima”*, nos vemos como un ser humano indefenso, castigado, dolorido, impotente, ingenuo, temeroso, frente a una persona que simbólicamente percibimos como nuestro “hostigador”. Ahora bien, ¿por qué una persona se convierte a sí misma en una víctima de sus circunstancias? Veamos:

- Porque se crio, probablemente, en un ambiente agresivo, con un papá violento y una mamá frustrada (o viceversa), y como resultado, aprendió a retirarse en lugar de actuar.
- Porque no es capaz de expresar abiertamente sus emociones. Entonces, reprime la ira y la frustración que siente.
- Porque expresa eso negativo que siente indirectamente y, por ejemplo, se enferma o discute con los demás. Estas situaciones son disparadores esporádicos de sus emociones y calman un poco su dolor.
- Porque se castiga a sí misma. En este caso, analiza lo sucedido una y mil veces, y vive en una dinámica circular de la que no logra salir.
- Porque coloca lo que siente en otros. Por ejemplo, le dice a su pareja o a su jefe: “Me exigís demasiado”, cuando en realidad es ella misma quien se exige. O se queja: “¿Por qué me mirás así?!” y en el fondo es ella misma quien se mira mal.
- Porque idealiza a su “hostigador” simbólico y lo ubica en una posición de poder que en verdad no posee. Así, no es capaz de darse cuenta de que el otro tiene fallas, igual que ella.
- Porque tiene la conciencia cauterizada. Muchas veces, cuando una persona sufre un hecho traumático, lo que sucede es que lo “aísla”, lo “esconde” en el sótano. Así es como la persona disocia ese dolor de la vida cotidiana y lo separa del resto de sus conductas. Es un mecanismo defensivo. Por eso, una persona puede narrar un suceso de altísimo dolor como si estuviera leyendo el diario. No se trata de frialdad, sino de

disociación. En esa línea, también puede darse el caso de que alguien critique a otro por engañar a su pareja, y en la intimidad, el que critica es un psicópata con la suya. Sin embargo, no lo puede ver ni le importa.

- Porque se siente indefensa y cree que el otro la tiene que “cuidar”. Su lema es: “Yo seré indefensa y vos me protegerás”.

Las maneras de exteriorizar la victimización son diversas. Un individuo puede enfermarse abiertamente, mientras que otro puede vivir todo el tiempo deprimido.

2. ¿Por qué sufrimos inútilmente?

Cuando nos duele algo y no accionamos para hallarle una solución, dilatamos el dolor, lo estiramos, transformándolo en sufrimiento inútil. Por ejemplo, si siento dolor en una determinada parte de mi cuerpo y dejo pasar varias semanas sin ir al médico, durante ese tiempo tendré un padecimiento inútil. Cuando no accionamos en pos de resolver lo que nos sucede, nos colocamos en el lugar de víctimas. En ese rol nos vemos a nosotros mismos como personas indefensas, castigadas, doloridas, ingenuas y temerosas. Reprimimos la ira y la frustración, lo cual nos lleva a estancarnos y a sufrir inútilmente. Frente a cualquier situación, siempre necesitamos pararnos en qué se puede hacer al respecto: “estoy enfermo, ¿qué puedo hacer?”; “tengo dolor, ¿qué puedo hacer?”. Y luego agotar los recursos para lograr una solución.

Muchas veces nuestros sufrimientos inútiles tienen soluciones sencillas. Está comprobado que el 95% de los sufrimientos son vanos, estériles, y la mayoría de nosotros ignoramos que tienen una solución sencilla. Por ejemplo, un hombre me comentó en una oportunidad que por su carácter nadie le daba trabajo, y estaba amargado por dicha situación. Le aconsejé ser más agradable. Tiempo después me contó que lo habían contratado. Me dijo entusiasmado: “Un cambio pequeño de actitud me abrió las puertas”. Una mujer me compartió que se había mudado a una casa muy linda, pero que no podía dejar de llorar. Le contesté: “La culpa no te permite disfrutar tu casa nueva”. Una simple explicación bastó

para que no llorara nunca más. Los problemas que parecen más complicados suelen tener soluciones sencillas.

El dolor es universal, nos llega a todos en algún momento, y no lo podemos evitar, sin embargo, el sufrimiento es opcional. Cada vez que sufrimos es porque tenemos una creencia errónea que nos hace sufrir. Estas son las principales causas por las que la gente experimenta un sufrimiento innecesario:

Sufro porque...

a. Me preocupo más por el otro de lo que él se preocupa por sí mismo

Si alguien te cuenta que vivió una injusticia y te preocupás en demasía mientras que esa persona no se inquieta en absoluto, estás sufriendo inútilmente. Nunca deberíamos “remar” por los demás más de lo que ellos reman por sí mismos.

b. Me duele lo que le sucede al otro

Se trata de un exceso de empatía —“ponerse en los zapatos del otro”—. El que sufre necesita mi fe y confianza en que lo superará y saldrá adelante, no mi dolor. Si alguien que conocés está atravesando un momento difícil, no precisa tus lágrimas sino tu sabiduría —tu presencia, tus oídos, tu afecto— que lo ayude a transitar ese proceso. Porque si los dos sufren, no lograrán modificar la situación.

c. No hago nada por salir de mi sufrimiento

A veces no dejamos de darle vueltas en nuestra mente a un hecho negativo que vivimos o un tema que nos preocupa. Pensar mucho en un suceso no significa que estemos aprendiendo algo de lo ocurrido. Más bien nos mantiene atados al dolor y no nos permite agotarlo. Si te sentís solo, ¿qué estás haciendo para superar ese sentimiento de soledad profundo?

d. Invierto más tiempo del que la situación requiere

Hablar o pensar todo el día sobre un mismo tema que nos duele no sirve de nada. Llega un momento en el que debemos hacer un “stop” y ver si podemos accionar para resolverlo.

e. Sacrifico mi propia felicidad para que el otro sea feliz

Cuando alguien sacrifica algo de sí para que otro no sufra y sea feliz —como suele suceder con algunas madres y sus hijos o algunas mujeres y sus parejas—, tal actitud produce bronca en la persona y culpa en el otro. Hacer algo como un sacrificio solo nos coloca en una posición de víctima. En lugar de eso, debemos esforzarnos y usar nuestras energías para bendecir a los demás, nunca para ahorrarles el sufrimiento.

f. Me torturo a mí mismo por errores que cometí en el pasado

Todos los seres humanos nos equivocamos alguna vez, porque no hay nadie que sea perfecto. El error tiene que llevarnos a aprender la lección del pasado —nunca a torturarnos—, perdonarnos si es necesario y seguir hacia adelante. Torturarnos por nuestros errores es una manera de no querer crecer, de no estar dispuestos a aprender de la equivocación, y además, no nos permite accionar para salir del dolor.

g. No le doy un sentido a mi dolor

Frente al dolor producido por un hecho negativo debemos buscar un sentido positivo. De lo contrario, simplemente nos acostumbraremos a él, u optaremos por santificarlo o combatirlo.

¿Cómo revertir entonces este sentimiento que nos detiene y nos mantiene inertes?

¡Bien está, amigo mío, que sufras para no sufrir!

Diógenes

- Si algo funciona, seguí haciéndolo. Esta es una ley extraordinaria. Todo lo que veas que funciona, aumentalo.
- Si lo que hacés no te funciona, cambialo totalmente, porque si seguís haciendo lo mismo, obtendrás el mismo resultado.
- Buscá cosas que te motiven. Cuando alguien hace algo sin placer interior, necesitará el placer externo del reconocimiento. ¡Hacé lo que te gusta!
- Recordá la diferencia entre “aceptación” y “resignación”. Por ejemplo, cuando a alguien que echaron del trabajo le dicen: “¡Pobre!”, eso es resignación o lástima. Ahora, si en la misma situación alguien le dice: “Es una pena... ¡pero vos podés hacer algo al respecto!”, eso es aceptación o compasión. Siempre que empujamos al otro a hacer algo bueno, nos ponemos de pie y

nos empoderamos, y al hacerlo, empoderamos también al otro. El Dr. Albert Ellis dijo: “Las cosas malas suceden; por ello, supéralas”.⁷

Te comparto este breve cuento para que reflexiones y ya no sufras sin sentido:

Un hombre perdió su hacha y, de inmediato, sospechó del hijo de su vecino.

Observó la manera de caminar del muchacho y le pareció que era exacta a la manera de caminar de un ladrón. Observó la expresión de su rostro y era idéntica a la de un ladrón. Observó su forma de hablar y era igual a la de un ladrón. Todos sus gestos y acciones lo denunciaban culpable de hurto.

Poco después, el hombre encontró su hacha en un cajón de su cocina. Cuando volvió a ver al hijo de su vecino, todos los gestos y acciones del muchacho le parecieron muy diferentes de los de un ladrón.

Lie Zi⁸

3. Principales diferencias entre dolor y sufrimiento

El dolor que experimentamos es algo objetivo, psicosomático o fisiológico. Ya sea que recibamos estímulos internos o externos, el objetivo de ellos es ayudarnos a atacar ese dolor de manera psíquica y física, es decir, que seamos capaces de reaccionar. En cambio, el sufrimiento o padecimiento inútil que elegimos tener, por los diferentes motivos que antes mencionamos, es algo totalmente subjetivo, porque su naturaleza es psicológica. Aquí intervienen factores como la personalidad, las creencias personales y la familia en la que crecimos y su funcionamiento particular.

Es por ello que:

El dolor siempre es más fácil de resolver que el sufrimiento.

Ambos están presentes en todas las vidas humanas. No existe vida sin dolor. La vida en sí misma es dolor. Pero sufrir no implica necesariamente que no podamos ser felices. Hay personas que en apariencia lo tienen todo a nivel material y, sin embargo, no son felices. Otras, en cambio, con grandes carencias y sufrimiento logran ser felices a su manera.

¿Qué deberíamos hacer con el dolor y el sufrimiento? Básicamente tres cosas:

a. No esconder el sufrimiento y las lágrimas que derramamos

Tanto una vasija de porcelana como un vaso sencillo, cuando están rotos, pierden su valor. No escondas tus pedazos. Es lícito sufrir.

b. Procurar suprimir el dolor

¿Qué podemos hacer para suprimir el dolor de nuestra vida? Salir de él. Se trata de

lograr aceptación, no de tener resignación. “Esto es lo que me tocó en la vida”, expresan muchos y buscan que los demás sientan lástima —en vez de compasión— por ellos. Tal actitud nos mantiene anclados en el sufrimiento.

Nunca una persona es tan grande como en la adversidad.
Benjamin Disraeli

c. Percibir el dolor como una puerta abierta

Cada vez que atravesamos una época de dolor debemos preguntarnos: “¿Qué me vino a enseñar esto? ¿Qué puerta me está abriendo?”. En lugar de pedir que se termine el problema, podemos cambiar el dolor por la lección que “este problema me quiere enseñar”. Cuando salimos de una dificultad sin haber aprendido nada, tarde o temprano volveremos a caer en lo mismo.

Toda respuesta que proviene del afuera solo traerá más preguntas; toda respuesta que nos demos a nosotros mismos cerrará el tema.

El haber sufrido es como hablar muchos idiomas. Le da al que sufre acceso a un mayor número de personas. Cuando reconocemos que el dolor produce en nosotros descubrimientos, podemos afirmar que ha cumplido su misión. Por lo general, es en la

Anónimo adversidad donde conocemos
nuestro verdadero carácter y
potencial interior, que, de otra manera, nunca vería la luz.

*Que las lágrimas de los problemas no cieguen la vista a la
misericordia que nos rodea.*

4. Cómo salir del papel de víctima

¿Es posible dejar de percibirse como una víctima y detener el sufrimiento que dicha actitud nos provoca? ¡Claro que sí! Comparto a continuación algunas ideas que pueden ayudarnos a tal fin.

1) *Comenzar por reconocer —hacer consciente— cada vez que nos sentimos en el rol de víctima y renunciar a ello.*

El mundo jamás fue conquistado por víctimas, sino, más bien, por personas que reconocieron su potencial ilimitado. Nunca llegarás a ver tus sueños cumplidos si te consideras una víctima de las circunstancias, de la gente, de tu familia, de los gobernantes, ¡y de todo el mundo!

2) *Recordar que los seres humanos estamos empoderados.*

Cuando sabemos que estamos empoderados, el resultado es que sentimos que “todo lo podemos”.

7. James F. Drane, *Sufrimiento y depresión*, Ediciones San Pablo, Bogotá, 2009.

8. Lie Zi, “La sospecha”, en Guillermo Dañino (comp.), *Esculpiendo dragones. Antología de la literatura china* (tomo 2), Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, 1996.

CAPÍTULO 12

Seguir adelante a pesar de todo

1. La metamorfosis del dolor

Frente a desgracias como un asesinato, una muerte por accidente, una violación, necesitamos una cita privada con nuestro Creador, buscar ayuda terapéutica y contar con el apoyo de familiares y amigos para que, a partir de ese hecho traumático, se produzca lo que los psicólogos denominamos *crecimiento postraumático*. En los últimos años, la psicología ha investigado el concepto de resiliencia, que ya es conocido por casi todos. No solo tenemos la capacidad de regresar a nuestro estado original (de “rebotar”), sino también de experimentar lo que se conoce como “crecimiento postraumático”. Esto implica que, después de la crisis y el trauma que vivimos, no solo recuperamos nuestro nivel original, sino que construimos crecimiento hacia adelante. Los seres humanos no solo podemos atravesar las pruebas, sino que, además, podemos crecer a través de ellas. Esta es la parte humana de la metamorfosis.

El término *metamorfosis* proviene del griego y significa “cambio de estructura”. Podemos cambiar de ropa o de trabajo, pero cuando hablamos de metamorfosis, hacemos referencia a una transformación profunda, una modificación estructural. Todas aquellas personas que han sufrido intensamente, ya sea por la pérdida de un hijo o una tragedia inesperada, afirman que el dolor nunca se fue de sus vidas. No lo han superado, sino que lo han transformado. La metamorfosis es la capacidad de transformarnos, de cambiar estructuralmente, de mutar, tal como la oruga se convierte en mariposa y la semilla en flor y nunca más regresan a su estado original.

El dolor no requiere de una explicación sino de ayuda.

Necesitamos aprender a creer que todo aquello que nos sucede, aunque no podamos comprenderlo, en un determinado momento nos ayudará para bien. Esto no significa que todo lo que nos ocurre sea bueno, sino que todas esas situaciones difíciles y dolorosas juntas colaboran para nuestro mayor bien.

Transforma tus heridas en sabiduría. Consideremos, por ejemplo, un automóvil. Un vehículo estándar tiene entre 75.000 y 90.000 piezas. Si tengo un solo un tornillo, no puedo mover el auto; si coloco solo un neumático, tampoco. Pero todas las piezas ensambladas, literalmente “juntas”, al encender el auto, hacen que este se mueva.

*Todo proceso doloroso tendrá su metamorfosis
y todo será transformado.*

En una oportunidad me compré un rompecabezas. Comencé a armarlo, pero las piezas no encajaban, y mi paciencia no me permitió completar la tarea. Así que decidí regalárselo a una persona que lo armó enseguida. ¿Por qué? Porque se tomó el tiempo necesario para identificar cada pieza. Cuando la vida nos presente una pieza dolorosa, luego aparecerá otra... y otra... y otra más. De ese modo, en conjunto, todas ellas harán que el cuadro completo sea transformado para nuestro bien.

El predicador y misionero inglés George Müller dijo: “Es maravilloso lo que Dios puede hacer con un corazón roto si Él logra reunir todos los pedazos”.

Somos capaces de transformar el dolor de manera tal que aquello negativo que nos sucedió se convierta en crecimiento para nuestras vidas. Esto no implica que el hecho que vivimos y nos causó sufrimiento sea bueno en sí mismo.

2. Dolor y trauma

La palabra *trauma* significa “marca”. Cuando tenemos una experiencia real o imaginaria cercana a la muerte, se produce una “marca” en nuestro psiquismo, lo que hace que estemos hiperalertas, con ansiedad, con temor. Cuando esto persiste en el tiempo, lo llamamos estrés postraumático.

El dolor es una respuesta natural en el proceso del trauma, y la reconstrucción de este mundo interno de presuposiciones es una de

Por todo lo expuesto es que

debemos aprender a administrar **El verdadero dolor, el que nos** el dolor. Aislarnos en la creencia **hace sufrir profundamente,** de que jamás lograremos salir de **hace a veces serio y constante** él es solo una posición negativa y **hasta al hombre irreflexivo;** poco saludable. Frente al dolor, el **incluso los pobres de espíritu** ser humano se encuentra ante **se vuelven más inteligentes** tres posibilidades: **después de un gran dolor.**

Fiódor Dostoievski

- a. Administrarlo incorrectamente (“Me encierro en mi dolor y me aísto, pues creo que nunca voy a dejar de sufrir”).
- b. Idealizarlo (“Siento que el dolor me purifica”).
- c. Administrarlo provechosamente.

3. Administrar el dolor eficazmente

Cuando sufrimos, podemos elegir entre estas tres opciones:

- a. Aprender del dolor.
- b. Hacer algo al respecto (aquí la actitud es activa y no pasiva).
- c. Aceptar que sentimos dolor, pensarlo y hacer algo al respecto.

El dolor, cuando no se convierte en verdugo, es un gran maestro.

Concepción Arenal

El dolor es inevitable. Se halla en todas partes y en todos los seres vivos. No se lo busca, pero cuando llega a nuestras vidas, sí o sí es necesario hacerle frente. Y deberíamos enfrentarlo con dignidad sin empequeñecernos ante él. El mundo no es perfecto. Tenemos todo por hacer cada día con nuestras acciones hacia nuestro favor y hacia el bien común. Por eso, demos importancia a las cosas importantes de la vida. Ensanchemos el horizonte de placeres y, sobre todas las cosas, no suframos por adelantado.

4. ¿Por qué a la gente buena le ocurren cosas malas?

Una variable a esta pregunta sería el siguiente cuestionamiento que muchas personas se hacen cuando enfrentan dificultades económicas: “¿Por qué, si soy decente y honesto, no logro prosperar con mi trabajo?”.

En el ejemplo anterior estamos mezclando dos términos diferentes: la bondad y los valores que cada uno posee no tienen relación alguna con todo lo negativo que ocurre. Ser “bueno”, “honesto” o “decente” tiene que ver con un valor, mientras que “lo malo” tiene que ver con el libre albedrío del ser humano. Yo puedo ser una buena persona, un individuo honesto, pero un pésimo vendedor. No debemos caer en el error de confundir estas dos áreas distintas.

La corona real no quita el dolor de cabeza. Mantener mis valores en el ámbito laboral no necesariamente me convierte en un empleado de oficina eficiente o en un cirujano excelente. Uno puede decidir tener valores extraordinarios, pero al mismo tiempo es posible que no se haya capacitado en su profesión.

George Herbert

5. Sé que esto también pasará

- **Encontrar oposición u obstáculos en aquello que hacemos es la evidencia de que estamos por llegar a la meta**

Todo aquello que se nos opone y nos demora en el camino es señal de que pronto llegaremos a destino. Nuestra actitud frente a la vida siempre debería ser de mejora continua. Y en este sentido, el dolor es una plataforma para continuar creciendo sin detenernos.

- **Todas las situaciones negativas son solo un entrenamiento para mejorar y avanzar**

Los seres humanos, usando una de mis imágenes preferidas, *somos como un tapiz*, que de un lado es hermoso a la vista, pero del otro lado es muy desagradable. Tal vez estés viviendo algo desagradable en este preciso momento, pero cuando ese dolor se acabe, podrás exhibirle al mundo el reverso y tu verdadera piel —aquello de lo que estás hecho—, que te permite traspasar toda situación adversa. También, recurriendo a otra metáfora que amo, *somos como una perla*. Cuando entra alguna partícula desconocida en la ostra, esta reacciona generando un líquido para expulsarla, y eso termina convirtiéndose en una perla. Frente a todo lo que te persigue y te daña, soltarás tu fortaleza y todo te ayudará para bien.

• **Nuestra situación adversa es para que no nos durmamos en los laureles** *Temía al dolor, hasta que aprendí que es necesario para crecer.*

Si no viviéramos tiempos de crisis y adversidad, no nos moveríamos ni nos preocuparíamos por avanzar. Cuando alguien pierde el trabajo, se pregunta: “¿Cómo voy a hacer ahora?”. Pero cuando disfruta de abundancia económica, muchas veces gasta y gasta sin pensar. Lo cierto es que sin problemas no hay crecimiento.

Los campeones siguen jugando hasta que lo hacen bien. *La máquina que gira donde se coloca el cemento se conoce como hormigonera. Si quiero hacer cemento, necesito colocar*

Billie Jean King *en esta arena y agua. La hormigonera gira para que el cemento no se endurezca —si no girara, se endurecería—. A veces, ciertas circunstancias de la vida nos endurecen, y precisamos de ciertas situaciones que nos sacudan un poco, que nos mantengan en movimiento. Tus problemas, aunque duelan, te mueven.*

• **Nuestra situación adversa será transformada en nuestra promoción**

Todas las dificultades que atravesamos en la vida serán la promoción que necesitamos para avanzar. Si tenés dolor, preparate para ser promocionado. Seguí caminando hacia la meta, a pesar de todo lo negativo que te sucede, porque todas las piezas se conectarán y te ayudarán a seguir adelante. Hoy tal vez sos víctima,

pero mañana serás sobreviviente. Ser víctima es sufrir un dolor no merecido, y muchos menos deseado, pero no debemos victimizarnos. Cuando no nos detenemos, a pesar del sufrimiento y los obstáculos, e incluso ayudamos a alguien en una situación similar o peor, nos transformamos en sobrevivientes. Y quien sobrevive puede continuar soñando y esperando cosas grandes. Es posible pasar por el estadio de víctima sin quedarse a vivir ahí, porque todas las cosas nos ayudan para bien.

Si no puedes volar, corre, si no puedes correr, camina, si no puedes caminar, gatea. Sin importar lo que hagas sigue avanzado hacia adelante. Si no te das por vencido, seguirás adelante y mejorarás. La rueda ya está inventada. Hay un tiempo durante el cual nos dedicamos a copiar, pero llega un momento donde sí o sí tenemos que mejorar nuestro estilo. Para ello, necesitamos dejar atrás el pasado y mirar hacia el futuro para proseguir hacia la meta.

6. El dolor físico y el psíquico

Cuando perdemos cosas en la vida, tenemos frente a nosotros dos opciones:

- a. Vernos derrotados y estancarnos.
- b. Esforzarnos y pensar qué podemos hacer hacia adelante para recuperar lo perdido.

“Las pérdidas, las adversidades, forman parte de la esencia de nuestra vida y son constantes e inevitables pero necesarias, ya que a través de ellas crecemos: al renunciar, al desapegarnos, al soltar amarras y deshacer lazos”.¹⁰

Mantengamos firme la confesión de la esperanza, pues fiel es el autor de la promesa.

Pablo de Tarso

La persona que cultiva la esperanza, es decir, una “visión”, pone su foco en el mañana. No pretende exhibirse ni destacarse entre los demás, sino simplemente construir un futuro mejor que su actual presente. Muchos viven pendientes de la validación de la gente y

consumen toda su energía en el momento presente para impresionar a los demás. Pero aquel que está esperanzado desarrolla una “mentalidad de esperanza” y es capaz de ver más allá de sus circunstancias actuales.

Pensar y hablar de algo que ya sucedió nos mantiene anclados en el pasado. Tener mentalidad de esperanza, por el contrario, nos permite mirar el futuro y armar un proyecto hacia adelante con rapidez. Los planes para el mañana no solamente mantienen viva la esperanza, sino que, además, nos alejan del sufrimiento. ¿Por qué? Porque todos enfrentamos imprevistos alguna vez. De este modo podemos construir no solo para nuestro hoy, en la creencia de que “lo mejor está por venir”.

Quiero compartirte este hermoso cuento de Eduardo Galeano:

Se dice que era un mago del arpa. En la llanura de Colombia no había ninguna fiesta sin él. Para que la fiesta fuese fiesta, Mesé Figueredo tenía que estar allí con sus dedos bailadores que alegraban los aires y alborotaban las piernas.

Una noche, en un sendero perdido, fue asaltado por unos ladrones. Iba Mesé Figueredo de camino a unas bodas, él encima de una mula, encima de la otra su arpa, cuando unos ladrones se le echaron encima y lo molieron a palos.

A la mañana siguiente, alguien lo encontró. Estaba tendido en el camino, un trapo sucio de barro y sangre, más muerto que vivo. Y entonces aquella piltrafa dijo con un hilo de voz: “Se llevaron las mulas”. Y dijo también: “Se llevaron el arpa”. Y, tomando aliento, rio: “¡Pero no se han podido llevar la música!”.

No es posible vivir sin esperanza, ya que esta es la fuerza que constituye al ser humano y lo provee de valor durante la adversidad que atraviesa al conocer el dolor. Hoy te sale mal, pero mañana te va a salir bien. William Shakespeare escribió: “Algunas caídas son el medio para levantarse a situaciones más felices”.

Para experimentar esperanza en medio de las dificultades, es necesario llegar a la conclusión de que estas nos ayudan a crecer, y a conocernos a nosotros mismos y a quienes nos rodean. Es entonces cuando surge de nuestro interior el potencial ilimitado que todos tenemos. Y es además cuando somos capaces de saber con quiénes podemos contar y con quiénes no. Solo al conocer el dolor

y el sufrimiento, nos damos cuenta de que la noche oscura del alma es el nacimiento de la esperanza.

La diferencia entre el valiente y el cobarde es que los dos tienen miedo, pero mientras el valiente avanza, el cobarde retrocede.

Diseña tu mañana, y una vez que lo hayas hecho, empezá a accionar en dirección a tu meta. Cuando diseñás tu mañana, la fe te dará las fuerzas para que llegues a tu destino. En el camino seguramente atraveses dificultades, algunas cosas te saldrán bien y algunas te saldrán mal, pero las fuerzas para salir adelante y transformarte harán que no te detengas en el día a día. Tu esperanza siempre debe estar enfocada hacia el destino grande, hacia la foto grande que tenés en mente de tu objetivo. Usá tu fe para ir por aquello que anhelás lograr; sin importar lo que pase, seguí creciendo y avanzando, porque tenés destino.

Tu destino es tu mañana, y tu mañana es mejor que lo mejor que viviste en tu ayer.

9. Alba Payás Puigarnau, *Las tareas del duelo*, Paidós, Madrid, 2010.

10. Paulo Daniel Acero, ob. cit.

CAPÍTULO 13

El dolor como constructor de nuevas prioridades

1. Qué hacer con nuestro pasado doloroso

La mayoría de las personas conservamos en nuestro “archivo de vida” experiencias positivas y también vivencias que nos causaron sufrimiento emocional. Algunas, incluso, tuvieron una niñez muy dura. No obstante, es una actitud errónea frente al dolor ponernos a examinar nuestro pasado, las decisiones que tomamos en algún momento de nuestro camino tratando de hallar alguna justificación a lo que estamos viviendo. Esto solo nos conduce a sentirnos impotentes, porque el pasado ya está terminado. De cara a una enfermedad o cualquier otra circunstancia difícil que estemos atravesando, necesitamos mirar hacia adelante, construir y seguir encarando la vida con esperanza. *Esta es la clave para vencer.* Sentirnos culpables de lo que sucedió ayer solo le causa más dolor a nuestra alma. Es totalmente inútil pensar: “Por algo será que me llegó esta enfermedad, esta crisis o esta desgracia inesperada”. Es solo un intento desesperado por encontrar una respuesta que calme nuestra ansiedad. Algunos, cuando se enferman, piensan: “Soy malo, me lo merezco, algo malo habré hecho”. A menudo también alguien puede venir a culparnos de su problema y a colocarnos cargas que no nos corresponde llevar.

No es lo que tienes o quién eres o dónde estás o qué haces lo que te hace feliz o infeliz. Es lo que piensas sobre ello. Dar una explicación ante la adversidad es una manera de calmar la angustia personal. Cuando alguien le da a otro una explicación de que lo que le ocurrió —por ejemplo, porque “no tuviste suficiente fe”—, en el

fondo, siente que a él no le va a ocurrir lo mismo. Toda explicación que le damos a la enfermedad o al dolor de otro es, en realidad, para calmar nuestro propio sufrimiento. Cuando una persona expresa: “Por algo te pasó eso”, esconde más antipatía y bronca que la explicación anterior, porque deja abierta la respuesta. Aquel que dice: “¡Qué terrible lo que te pasó! ¡Es gravísimo!”, no puede tolerar su propia angustia y la traslada al otro. No administra su dolor y, como resultado, le agrega su propia aflicción a la persona que sufre. No está pensando en el prójimo sino en sí mismo, en su

propia ansiedad, la cual transfiere al que está atravesando un momento difícil.

2. Qué hacer ante el dolor que no tiene fin

a. *Extraer una lección del dolor*

En ocasiones enfrentamos dificultades que haríamos bien en percibir como lecciones de vida. Si, por ejemplo, le presté plata a una persona y nunca me la devolvió, su actitud me dolió, pero me ayudó a aprender que no me conviene prestar dinero. Una vez que hemos agotado el dolor y este se ha convertido en una enseñanza, lo sucedido deja de dolernos. Esta debería ser nuestra actitud frente a cualquier hecho doloroso, porque el aprendizaje es la mejor forma de aliviar nuestras cargas. Hablar nuestro propio idioma es sencillo porque lo aprendemos a temprana edad, en cambio, hablar un idioma extranjero puede resultar complicado, porque es algo totalmente nuevo. Sin embargo, una vez que lo incorporamos, nos resulta fácil.

b. *Procurar la compañía de gente amorosa*

En medio del dolor tenemos que hacer todo lo posible por estar acompañados por personas que nos demuestren su amor. Lo que menos precisamos en esos momentos es alguien que nos diga por qué pasó lo que pasó, sino más bien un corazón inmenso de alguien que nos preste su oído y su hombro, y nos haga saber que podemos contar con él incondicionalmente. Lo ideal es rodearnos de gente que amemos y que nos ame. Viktor Frankl compartió la anécdota del hombre que le dio pan a escondidas cuando se encontraban en Auschwitz. Ese ser humano le brindó infinitamente más que algo de comer: su atención y consideración hacia alguien que no tenía absolutamente nada. El pan le alimentó el cuerpo, pero su mirada le fortaleció el espíritu.

Esto explica el Dr. Paul Brand:

“Cuando en la enfermedad ***Si precisas una mano, recuerda que yo tengo dos.***

tenemos a nuestro lado a ***San Agustín***

alguien que nos entrega su ***San Agustín***

cariño, esto podría resultar en

la curación de nuestro cuerpo”. Es imposible atravesar el dolor sin

una persona de confianza que nos ame y nos toque y, si hace falta, que sea capaz de llorar con nosotros. Lo mismo sucede cuando un niño le dice a su mamá o papá: “Me duele”, y ellos sostienen su manito y le contestan: “Hijito, acá estoy con vos”. No hay explicación, sino presencia amorosa.

¿Qué hacer con el pasado que **No basta levantar al débil, hay**
muchas veces cargamos sobre **que sostenerlo después.**
nuestras espaldas? Podemos **William Shakespeare**
elegir una de estas tres
alternativas:

1. *Reproducir lo vivido.* Esto quiere decir copiar lo que vivimos ayer, por ejemplo, el mal carácter de mamá o de papá. Si mis padres eran personas violentas, yo ahora soy violento con los demás; si mi papá discutía con mamá y con todo el mundo, yo ahora soy peleador con todos los que me rodean; si en mi familia nadie me motivó, ahora voy por la vida sin objetivos concretos ni sueños por cumplir. Es posible reproducir formas de pensamiento, emociones y acciones.
2. *Convertir lo vivido en lo contrario.* Se trata de un mecanismo de defensa que los psicólogos llaman “formación reactiva”. La persona transforma un hecho o una conducta en lo opuesto. Claro que esto tiene lugar a nivel inconsciente. Si tuve una mamá triste, podría desarrollar el opuesto y vivir eufórico. Si mi papá fue egoísta, ahora yo derrocho el dinero. Lo cierto es que, a pesar de actuar o ser lo contrario de lo que sufrí, sigo atado a ello. ¿Por qué? Porque la base sobre la que elaboro mi forma de comportarme es el miedo a hacer lo mismo que padecí. Aunque resulte paradójico, los resultados obtenidos son los mismos. Volviendo al primer ejemplo, si mi mamá no tenía amigos por su melancolía constante, yo tampoco puedo disfrutar de la vida y tener amigos por mi euforia. Si el egoísmo de mi papá me empujó a pasar privaciones y me hizo sufrir, ser una persona derrochadora también me acarreará sufrimiento y no podré realmente disfrutar de nada.

3. Escribir mi historia personal. Si *El hombre es hijo de su pasado, mas no su esclavo, y es padre de su porvenir.* bien la etapa de la niñez es muy importante para todo ser humano, esta no tiene por qué

Viktor Frankl condicionarnos. Esto es así

porque todos somos libres y fuertes como para revertir las dificultades vividas y escribir un nuevo capítulo de nuestra historia. Lo hacemos principalmente tomando buenas decisiones y a través del amor que damos y recibimos, y de los sueños que nos fijamos como metas en la vida. Vivir en constante crecimiento nos permite construir una historia nueva y distinta que es nuestra y de nadie más. En este último caso, mi nombre está completo porque esto implica que fui capaz de combinar “mi” historia (Bernardo) con mi herencia familiar (Stamateas). Ambos elementos conforman mi propia identidad y el hecho de que he aceptado lo que recibí de mi familia y la forma que ellos influyeron en mí, pero, al mismo tiempo, elaboré mis propias vivencias y elecciones.

Hoy desde la psicología se habla de “resiliencia” —la capacidad que tenemos los seres humanos para superar las pruebas— y también de “crecimiento postraumático” —no solo podemos atravesar las pruebas, sino además atravesarlas creciendo—. Esta es la parte humana de la metamorfosis.

3. Si cierro mi pasado, abro mi futuro

Cuando algo del pasado queda atascado en nosotros, una historia que no hemos podido cerrar, una historia abierta con otra persona, eso impide que las puertas del éxito de mañana se abran. Cuando una persona tiene un tema inconcluso, hay un recuerdo que queda en su mente y se repite, se repite y se repite hasta el cansancio.

El recuerdo de una muerte, de un abuso, de una expareja, hace que nos hablemos internamente cada vez que recordemos eso y sintamos mucha emoción. Puede ser un objeto perdido que permanentemente nos está diciendo: “¿Por qué lo perdí? ¿Cómo puede ser?”. Las cosas del pasado que permanecen abiertas no nos

dejan entrar en la nueva etapa de bendición. Hay un principio espiritual que dice:

Si cierro el pasado, abro el futuro.

Te invito a que pienses por un instante: ¿hay alguien en tu pasado que todavía está dando vueltas en tu cabeza?, ¿hay algún recuerdo que, cada vez que viene a tu mente, te despierta emociones intensas?, ¿hay alguna persona o alguna situación desagradable que, cuando la recordás, te genera una emoción negativa? Eso es precisamente lo que tenemos que cerrar para poder entrar en el día de mañana.

Algunas personas piensan que aferrarse a las cosas las hace más fuertes, pero a veces se necesita más fuerza para soltar que para retener. Los trastornos más frecuentes hoy en la Argentina son los de ansiedad. ¿Qué es la ansiedad? Preocupación por el día de mañana, por lo que pasará en el futuro. Y, cuando una persona está preocupada por su mañana, se enferma.

Hermann Hesse

No nos anclamos en ninguna etapa del pasado.

Si la vida es un tren y cada etapa es una estación, pasaremos, por ejemplo, por la estación de la infancia. Pero llega un momento en que hay que continuar hacia la nueva estación. Entramos entonces en la adolescencia, pero no podemos quedarnos allí hasta los cuarenta años: hay que subirse al tren y seguir hacia la adultez y, más adelante, hacia la vejez.

No tenemos que anclarnos en ninguna etapa, porque ninguna es más linda que otra. Pero muchas veces sucede que conservamos recuerdos de una sola etapa y decimos, por ejemplo: “Me acuerdo qué lindo era cuando era chico y tenía a mi mamá y a mi papá”. Nunca deberíamos anclarnos en el ayer. ¿Qué tenemos que hacer? Disfrutar cada etapa y seguir adelante. Cada etapa tiene su encanto y nuestros recuerdos tendrían que ser biodegradables. Cuando las hojas se mueren, se caen a la tierra. ¿Y qué hacen con la tierra? La abonan. Así deben ser nuestros recuerdos: caen a la tierra y abonan nuestro presente, es decir, transforman lo que hemos vivido para

poder seguir avanzando. Repito: no hay una etapa más linda que otra. Es bueno ser niño, es bueno ser adolescente, es bueno ser joven, es bueno ser adulto y es bueno ser viejo. Pero para llegar a entender eso, necesitamos desarrollar el hábito de no anclarnos y transformar el pasado a nuestro favor.

¿Qué hacemos entonces con todo lo que vivimos, lo lindo y lo feo? Aprender. Si te has separado de tu pareja, seguramente aprendiste de esa etapa. De eso se trata: no de que no nos pase

nunca nada malo, sino de que atravesemos lo malo y aprendamos de ello. Todas las vivencias tienen sus momentos lindos y sus momentos feos. Es lindo tener un perro si nos gustan las mascotas, pero es feo que ensucie la casa. Todas las cosas tienen su aspecto agradable y su aspecto desagradable. Una vieja historia cuenta:

Un joven amargado se quejaba de todo: “Todo es malo, todo es malo”, decía. Un día apareció un sabio y le dijo: “Te voy a demostrar que todas las cosas son buenas y malas. Llenate los bolsillos de piedras y mañana a esta hora vas a estar contento y vas a estar triste”. El muchacho no entendió, pero guardó las piedras en el bolsillo. Al otro día, cuando las sacó de allí, las piedras se convirtieron en diamantes. “¡Qué alegría!”, exclamó. Pero enseguida se puso a llorar y dijo: “¿Por qué no agarré más piedras?”.

Todas las cosas tienen algo positivo y algo negativo. Lo importante es crecer. ¿No nos gusta a todos cuando encontramos con alguien, después de varios años, y nos dice: “¡Qué cambiado que estás para mejor!”? Hemos crecido.

Creecer es como un instrumento afinado. Yo empecé a tocar el clarinete a los nueve, porque mi papá quiso ser clarinetista y no pudo, así que me dio el clarinete a mí. Durante los primeros años, no quería estudiar, pero con el tiempo me gustó. Un día toqué una

Retener es creer que solo

existe el pasado, dejar ir es

saber que hay un futuro.

Daphne Rose Kingma

Dejar ir significa darse cuenta

de que algunas personas

forman parte de tu historia,

pero no son tu destino.

Steve Maraboli

pieza para clarinete y piano en la casa de mi profesor Salomón Jacobson y, cuando terminé, él me dijo:

—Luisito —así me llamaba él—, tocaste muy bien.

—Gracias, maestro —respondí.

—Pero sonó horrible.

—No entiendo, maestro —exclamé.

—Tocaste muy bien pero sonó horrible —insistió.

—Pero si toqué muy bien...

—Tocaste muy bien pero sonó mal porque no afinaste tu instrumento con el piano. Antes de tocar una pieza, tenés que afinarlo para que suene bien. Si no, aunque toques bien, sonará desafinado.

¿Qué es estar desafinado? No crecer. Podés hacer las cosas bien en la vida pero estar desafinado. Afinate y crecé cada día un poco más.

No te rodees de personas que no tienen sueños. Tu mañana no está en tu fecha de nacimiento ni en las líneas de tu mano, sino en aquello que soñás. *Dime lo que sueñas y te diré tu futuro*. Procurá siempre conectar con personas que sueñan cosas grandes y aseguran: “Hoy estoy acá, pero mañana estaré en la cima”.

La felicidad no se encuentra; la felicidad se construye, se crea. Mucha gente pregunta: “¿Dónde estás, felicidad de mi vida, que no te puedo encontrar?”. A nuestra felicidad la construimos cuando dejamos de esperar que nos ayuden, que nos abracen, que nos acompañen, y empezamos nosotros a bendecir a los demás.

Cómo escribir tu propia historia:

- *Siendo activo en el área donde experimentaste dolor de manera pasiva*. Si te hubiera gustado que tus padres te demostraran más amor y te motivaran, ahora vos podés demostrarles amor y motivar a los demás. Es decir, ahora podés sembrar esa “semilla” en otros —pareja, hijos, padres, amigos—. Así convertimos de manera activa una carencia o aquello que sufrimos de manera pasiva y, sin darnos cuenta, vamos sanando nuestras heridas del pasado. Hacé lo contrario de lo que te hicieron a vos, da lo que no te dieron. Nunca es demasiado tarde para ser feliz y pleno.
- *Distinguiendo lo que somos de lo que hacemos*. A todos nos pasa que, cuando sufrimos una mala acción de alguien,

confundimos el ser con el hacer. ¿Por qué? Porque tocan nuestra estima, es decir, nuestro sentido de valor como personas. Es por ello que necesitamos recordar que somos valiosos por el hecho de ser humanos y no por lo que hacemos. ¿Qué le ocurre a alguien que es rígido en su forma de pensar? No es capaz de flexibilizarse porque sus ideas vienen a ser una especie de “vestimenta” que lo protege de su temor a quedar expuesto frente al mundo —esta es la base del control—. En realidad, la persona teme perder su ser.

El mayor descubrimiento de un ser humano es saber que vale sencillamente por existir en este mundo y, como resultado, merece que lo amen y amar a otros. Es ahí donde dejamos de enfocarnos en nuestro conocimiento, en nuestras posesiones y en nuestras acciones, porque sabemos que el Creador nos diseñó a Su imagen y semejanza. Esto despierta en nosotros la fuerza para construir una historia nueva y mejor a diario y, al mismo tiempo, para ayudar a quienes nos rodean a hacer lo mismo.

4. El dolor ordena nuestras prioridades

La muerte nos recuerda las cosas importantes. ¿Qué pasaría si tuvieses que vivir los próximos cinco años exactamente igual a como estás viviendo ahora, sin que puedas cambiar nada? Si tuvieras siempre los mismos horarios, las mismas peleas, ¿no querrías hacer cambios? Es tiempo de despertar y de activarnos. “Despertar” quiere decir: “Voy a hacer lo que *tengo* que hacer y no lo que no *quiero* hacer”.

*Era primavera,
pero era el verano lo que yo quería,
los días cálidos,
y las actividades al aire libre.
Era verano,
pero era el otoño lo que yo quería,
la nieve hermosa,
y la alegría de la temporada festiva.
Era invierno,
pero era la primavera lo que yo quería,*

*el calor
y el florecer de la naturaleza.
Era un niño,
pero era la edad adulta lo que yo quería.
La libertad,
y el respeto.
Tenía 20 años,
pero era 30 años los que quería tener,
para ser maduro,
y sofisticado.
Estaba a media vida,
pero era 20 los que quería tener,
la juventud
y el espíritu libre.
Era jubilado,
pero era la edad media lo que yo quería,
una mente alerta
sin limitaciones.
Mi vida se ha acabado
y nunca pude lograr lo que quería.¹¹*

Despertemos a los hechos importantes de la vida. No discutamos ni nos enojemos por situaciones que no valen la pena. Comencemos a buscar experiencias maravillosas que nadie nos las puede robar. Nadie nos va a robar una tarde con nuestros hijos, nadie nos va a robar una cena con un buen amigo, nadie nos va a robar disfrutar de un día de sol tomando un café o un mate con nuestros seres queridos. No tengamos en cuenta lo que los otros digan, nuestra prioridad debe ser profundizar nuestras relaciones, nuestra intimidad. Apreciemos las cosas sencillas de la vida. El dolor, la pérdida nos despiertan a lo importante, a lo prioritario.

¿Cuántos miedos que tenías _____
nunca se cumplieron? ¿Cuántas **Me pregunto si la vida moderna**
cosas dejaste de hacer por temor **no estará teniendo más de**
a que sucediera lo que finalmente **moderna que de vida.**
nunca ocurrió? Determinate a **Mafalda (creación de Quino)**
despertar a lo verdaderamente _____
importante.

Cuenta una conocida historia que había un nene al que cada vez que la mamá le regalaba un libro de héroes, lo primero que hacía era leer el final. En una ocasión, la mamá le preguntó: “¿Por qué lees el final?”. “Para saber que el cuento termina bien”, respondió, “entonces, cuando empiezo a leer todo lo malo que le pasa al héroe, no me preocupo, porque ya sé cómo termina”.

Según la *fórmula del 5%*, en nuestra vida existe un 85% de cosas que cualquier persona podría hacer, un 10% de cosas que podría hacer alguien con cierta preparación y un 5% de cosas que solo podemos hacer nosotros. Este 5% incluye la salud, la familia, la vocación y el bienestar en general. Todo eso debería ser nuestra prioridad.

Cuando crecemos de manera sana, nos damos cuenta de que cada vez necesitamos menos cosas. Reconocemos lo prescindible y lo imprescindible. Esto último son los recursos internos, los buenos recuerdos y los afectos.

Después de algo malo siempre viene algo bueno. Ante cada cosa mala que te pase, reclamá algo bueno. Quizás hoy estás llorando por lo que perdiste, pero en un tiempo verás que ese periodo habrá terminado, y vendrá el tiempo de la canción. Lloramos, claro que sí, pero al final del día vendrá la alegría, y los que sembraron con lágrimas cosecharán con alegría. En tu peor crisis de dolor podrás activar lo mejor para tu vida. En muchas ocasiones, a partir de lo peor se suelta lo mejor. Después de un mal momento, viene un buen momento. Después de una crisis, viene la calma y el sueño alcanzado.

Y cuando pases por el día de angustia, no digas: “este es mi final”, “de esta situación no salgo más”. Por el contrario, hablate a vos mismo y afirmá: “Esta crisis va a pasar y me está entrenando. Es una lección que no me gusta, pero voy a aprender de lo malo, porque a este dolor que me está arrebatando la alegría y las fuerzas lo voy a transformar en mi fortaleza para vencer gigantes, para traspasar cualquier dolor o adversidad que me toque vivir”.

11. Jason Lehman, columna “Dear Abby”, 14 de febrero de 1989. Extraído del libro *Más de 1001 ilustraciones y citas* de Swindoll, Ediciones Grupo Nelson, 2007.

CAPÍTULO 14
El dolor que fortalece

1. Soy una persona resiliente

A lo largo de toda la historia, la raza humana se vio enfrentada a diferentes episodios y circunstancias de extrema gravedad que la ponía en situación de vulnerabilidad y quiebre emocional. Esas situaciones podían ser colectivas y afectar a toda la comunidad, como guerras, epidemias o terremotos, entre otras causas, o circunstancias individuales que afectaban a una persona en particular, como accidentes, abusos físicos o emocionales de terceros, enfermedades, etcétera.

El hombre necesitó, y necesita, recuperarse de cada una de esas circunstancias para seguir adelante. La forma individual de reaccionar a esa adversidad, ya sea colectiva o personal, es sumamente variable: resignación, abandono o desánimo en algunos casos; inconformismo o fuerza interior para recuperarse, en otros. Esta habilidad que algunas personas poseen para reponerse de traumas personales se denomina resiliencia.

Una persona a la que le toca enfrentar acontecimientos muy estresantes hará uso de su “capacidad para enfrentar las dificultades”. Se trata de acciones específicas que sirven para poder adaptarse a dichas circunstancias. Ninguna herramienta es mejor que otra; su eficacia dependerá de cómo le resulte y cuánto beneficie a la persona. El ser humano es por naturaleza un ser social en busca de sentido en tiempos de crisis y en tiempos de paz. Y el dolor no es ajeno en su vida.

Para lograr avanzar debemos ponernos de pie cuando somos derribados por circunstancias que nos desafían. No todas las personas reaccionan igual frente a las dificultades. Hay quienes aceptan con resignación lo sucedido y ya no pelean más; y hay quienes encuentran dentro de ellos la fortaleza para atravesar y superar la adversidad sin “tirar la toalla”. *Resiliencia* es esta habilidad para recuperarse por completo aun de una catástrofe, ya sea individual o colectiva.

La resiliencia es la habilidad por la cual una persona puede resistir situaciones traumáticas y recuperarse para insertarse nuevamente en la rutina de la vida y no rendirse ante la adversidad.

Boris Cyrulnik, psicoanalista y neuropsiquiatra, afirma que la resiliencia consiste principalmente en una fuerza interior que capacita a una persona para continuar adelante con su vida a pesar de haber sufrido algún tipo de trauma.¹²

En Francia se ha descrito la resiliencia como la capacidad de salir a salvo de circunstancias negativas e, incluso, recibir alguna lección de ellas. La relacionan con la oportunidad para crecer sin parar después de un evento traumático.

Un resiliente es aquella persona que ha logrado superar circunstancias duras.

Edith Grotberg¹³ define la resiliencia como la habilidad de una persona de enfrentar las situaciones difíciles, extraer una lección de ellas, vencerlas y, a la vez, permitir ser transformado por esas experiencias.

Otros psicólogos como Infante y Rutter¹⁴ mencionan en sus obras tres componentes de la resiliencia: (a) la capacidad de afrontar, (b) la capacidad de desarrollarse y (c) la capacidad de mejorar.

Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despega contra el viento, no a favor de él. Henry Ford

La capacidad de afrontamiento se refiere a cómo la persona reacciona frente a lo que le sucede. Todos tenemos estilos de afrontamiento distintos. Algunas personas evitan los conflictos replegándose sobre sí mismas.

Otras atacan y otras se distraen llenándose de actividades; mientras que hay personas cuyo afrontamiento es saludable dado que se atreven a enfrentar lo que les sucede. Dicho estilo de afrontamiento las conduce a observar esa situación dolorosa para transformarla en crecimiento sin perder de vista, a su vez, los recursos internos, las potencialidades y las fortalezas en esa caja de recursos que todos tenemos. Así logran sacar fuerzas de sus debilidades y, al mismo tiempo, de sus potencialidades internas.

Los primeros estudios sobre la resiliencia se basaron en el hecho de que algunas personas que atraviesan circunstancias difíciles no terminan por enfermarse o con una dolencia de algún tipo. Por el

contrario, son capaces de vencer la adversidad e incluso mejorar sus vidas. Asimismo, los estudiosos del tema consideran la resiliencia un período de actividad conformado por ingredientes, tanto del afuera como del interior de la persona, que interactúan. Esto le proporciona la oportunidad de adaptarse a la adversidad.

2. Cambiar el “por qué” por el “para qué”

Seguramente, frente a situaciones difíciles, crisis inesperadas, pérdidas repentinas, alguna vez te preguntás: “¿Y ahora qué hago con todo esto?”. Tenés distintas opciones: te derrumbás y guardás en un cajón todos tus sueños, aquello que una vez soñaste ser o crear; o te parás en tu debilidad y te decís a vos mismo: “Soy fuerte”, es decir, hacés uso de la capacidad resiliente que hay en tu interior y volvés a comenzar.

Se debe tener en cuenta que, frente a situaciones dolorosas, existen elementos que nos ayudan a la hora de adquirir resiliencia. La Asociación Estadounidense de Psicología menciona los siguientes:

- Las relaciones afectivas con personas cercanas que nos brinden apoyo, amor incondicional, confianza y seguridad.*
- La capacidad de generar proyectos realistas y de convertirlos en realidad.*
- Una visión positiva de los propios puntos fuertes y de la vida en general.*
- Una comunicación eficaz con los demás.*
- La capacidad de resolver problemas.*
- El adecuado manejo de las emociones, propias y ajenas.*

Mucha gente no logra, por mucho que lo intente, encontrarle un sentido a una situación traumática o a un hecho doloroso. Pero una manera posible de empezar a hacerlo es cambiar el “por qué” por el “para qué”, lo cual nos saca del pasado y nos permite enfocarnos en el futuro.

La resiliencia es un proceso que lleva tiempo e incluye la decisión de avanzar, sin quedarse estancado en lo que pasó, para construir

El famoso neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco Viktor Frankl¹⁶ enfatizó la necesidad humana de encontrar un propósito en la vida, en especial en medio de circunstancias adversas. Él fue un sobreviviente de cuatro campos de concentración, donde perdieron la vida su esposa, sus padres y su hermano. Allí escribió, en tan solo nueve días, el libro *El hombre en busca de sentido*, que llegaría a ser un best-seller internacional traducido a muchísimos idiomas, en medio del dolor y la angustia. Su objetivo fue demostrar que, aun en las circunstancias más adversas, es posible encontrarle un sentido a la existencia y así convirtió su experiencia negativa en un mensaje que transmitió durante toda su vida: “No importa lo que tú y yo esperamos de la vida, sino lo que ella espera de nosotros [...]. Una persona que es responsable por otro u otros ser/es humano/s, o por un trabajo que necesita terminar, nunca desperdiciará su vida. Sabe *por qué* vive y eso le permitirá enfrentar los *cómo* que se le presenten en su camino”.

Ana Frank también sufrió los horrores del nazismo y su diario es un fiel testigo de cómo sus proyectos de vida sirvieron para hallar un propósito cuando vivía escondida junto a su familia para evitar ser capturados por el régimen. El amor por la historia y los idiomas, que su familia le había inculcado, y su deseo de llegar a ser periodista, le dieron un sentido a su corta existencia en medio de la guerra.¹⁷

Construir o reconstruir un vínculo positivo con la vida puede hacerse de muchas maneras. Es un proceso llevado a cabo mayormente de manera intuitiva, utilizando estrategias diferentes y simultáneas. Muchas personas encuentran el sentido que los habilita a seguir viviendo construyendo y volviendo a apostar en sus hijos, su familia, e incluso las amistades.

Alguien podría argumentar que ante ciertas situaciones traumáticas es casi imposible encontrarles un sentido, pero una persona puede al menos comenzar a hacerlo si deja de preguntarse “por qué” le sucedió lo que le sucedió, lo cual la mantiene en amargura y la ata al pasado. Cambiar el “por qué” por el “para qué” y hacer uso del recurso del perdón —que no excusa de ninguna manera un daño grave ocasionado— permite adquirir una visión realista y esperanzadora de la vida que incluye la creencia en un

Una buena mitad del arte de vivir es la resiliencia.
Alain de Botton

futuro mejor y la posibilidad de ayudar a otros a sanar a partir de la propia experiencia. Nadie duda que servir al prójimo es una manera de sobreponerse a la adversidad.

3. Después del dolor, nos queda amigarnos

Hay distintas maneras de llevarse bien con la vida. Algunos deciden seguir adelante por sus seres queridos y amistades, lo cual los ayuda a creer que lo mejor está por venir. Gracias a alguien podemos encontrar algo por qué vivir. Gustave-Nicolas Fischer, profesor de Psicología Social de la Universidad de Metz, realizó un estudio con alumnos que habían pasado por alguna de estas situaciones:

- Una enfermedad terminal (cáncer o sida)
- Una guerra
- Un campo de concentración
- La muerte de un ser querido

Para superar su dolor, todos ellos debieron mirar hacia adentro en busca de recursos que desconocían hasta ese momento. También se apoyaron en sus relaciones interpersonales más próximas que jugaron un papel muy importante en sus vidas. El ser humano encuentra la fortaleza para seguir adelante en tiempos de adversidad cuando sabe que alguien lo ama. Uno de los alumnos entrevistados comentó: “Mi familia me acompañó y me brindó el amor que necesitaba en esas circunstancias tan especiales. Esto me hizo reconocer cuánto valgo para ellos y me dio una razón para vivir”. Cuando amamos a alguien, nos entregamos por completo a esa persona.

Resulta lógico que sea prácticamente imposible encontrarles un sentido a ciertas situaciones traumáticas, pero la persona puede comenzar a hacerlo si deja de preguntarse “por qué” —lo cual la mantiene atada al pasado—, para enfocarse en el “para qué”.

Muchas personas que han sufrido maltrato en la infancia terminan siendo trabajadores sociales o realizan trabajo voluntario en instituciones infantiles. Aquel que ayuda a otros logra superar su

propia historia personal y halla motivación para seguir adelante con su vida, a pesar de todas las dificultades que tenga que enfrentar.

“El reconocido psiquiatra polaco Stanislas Tomkiewicz pasó sus primeros años en el gueto de Varsovia y después fue internado durante dos años por los nazis en el campo de concentración Bergen-Belsen. Tiempo después se graduó de médico psiquiatra en la Universidad de París donde fue profesor de Psicopatología dedicándose al tratamiento de jóvenes y menores especializados”.¹⁸

Servir al prójimo, ser solidario y dejar una huella son maneras de sobreponerse a la adversidad y la necesidad sobre la base del amor.

4. Superándonos en el dolor

No se puede considerar resilientes a todos los seres humanos que superan la adversidad. Algunas personas permanecen en una condición de víctimas y no logran crecer, debido a la ira y la culpa que guardan en su interior. La resiliencia significa mucho más que la capacidad de atravesar y superar un hecho traumático. Esta hace que alguien pueda sanar sus heridas emocionales y tener una vida plena, siendo responsable de ella al cien por ciento. La resiliencia no es un suceso que tiene lugar solo una vez, sino que se trata de una construcción de todos los días con los elementos que tenemos a mano, que alcanza a una persona y también a sus familiares y a toda la sociedad.

¿Por qué, si dos personas atraviesan exactamente la misma dificultad, una deja todo y la otra logra superarla y crecer? La clave está en que la segunda suelta su habilidad para resistir (resiliencia).

En las profundidades del invierno finalmente aprendí que en mi interior habitaba un verano invencible.
Albert Camus

Todos nacemos con ella, pero no todos la usamos.

Dicen quienes saben que aquel que es resiliente tiene salud mental y, al mismo tiempo, recibe la influencia de factores como relaciones interpersonales felices, buenas vivencias, sociabilización

frecuente, educación y algún tipo de espiritualidad, entre otras cosas.

Una investigación realizada entre quienes experimentaron circunstancias adversas, como una guerra, una enfermedad grave o la muerte de un familiar, reveló que todos hicieron uso de recursos internos que no conocían hasta ese momento. Estos recursos los ayudaron a aceptar y agotar el dolor con el apoyo de sus seres queridos.

La resiliencia no solo se trata de enfrentar la adversidad, sino además de ser transformado, aprender y evolucionar, a pesar de las dificultades. Se trata de un fenómeno que incluye diversos aspectos que sacan a la luz las características, los puntos fuertes, las herramientas y las capacidades de una persona. Un proceso dinámico que posee tanto aspectos de nuestras emociones, como también de la educación y la cultura, para permitirnos adaptarnos positivamente frente a circunstancias negativas.

En un ser humano vulnerable, por el dolor que experimenta ante la pérdida de un ser querido, la pobreza, la falta de validación y la ausencia de alguno de sus padres, aparece la fe como un elemento propio de la persona. Es una fuerza interior que nos conduce a creer que “podemos”, que “somos capaces” de superar cualquier situación adversa.

El ser humano nace siendo resiliente y, si a ese hecho se le agrega el desarrollo que cada uno realiza de rasgos positivos, como el humor, la empatía y la autoestima, superar la adversidad, que a veces se presenta como una verdadera tragedia, será mucho más rápido y menos traumático.

Como ya mencionamos, la ***No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear.*** resiliencia es un proceso activo que dura toda la vida, dentro de la **Jon Kabat-Zinn** relación de la persona con su entorno, y colabora para aceptar las dificultades, cambiar, crecer y avanzar.

La espiritualidad es el motor que guía a un ser humano a querer trascender, mediante un propósito de vida que hace posible que se convierta en una persona resiliente.

La resiliencia permite ver la vida y a los demás desde una perspectiva totalmente nueva.

12. Boris Cyrulnik, *Los patitos feos*, Gedisa, Madrid, 2002.
13. Es profesora adjunta del Instituto de Iniciativas de Salud Mental de la Universidad George Washington. Su interés por la resiliencia se despertó mientras trabajaba como directora de Investigación para la Administración Infantil, Juvenil y Familiar en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Washington, DC.
14. Francisca Infante, "La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente", en Melillo, A. y Suárez, E. *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*, Paidós, Buenos Aires, 2005. Michael Rutter, "Resilience concepts and findings: Implications for family therapy", in *Journal of Family Therapy*, 21, 1999, pp. 119-144. Recuperado de [disponible en dx.doi.org](#)
15. Joel Brown, Marianne D'Emidio-Caston & Bonnie Bernard, *Resilience in Education*, Corwin Press, California, 2001.
16. Stefan Vanistendael y Jacques Lecomte, "Resiliencia y sentido de vida", en Melillo, A., Suárez-Ojeda, E. N. y Rodríguez, D., *Resiliencia y subjetividad*, Paidós, Buenos Aires, 2006, pp. 93-100.
17. "¿Quién era Ana Frank?", La casa de Ana Frank, [disponible en www.annefrank.org](#).
18. Rubén Naranjo, *Janusz Korczak. Maestro de la Humanidad*, Novedades Educativas, Buenos Aires-Ciudad de México, 2001.

CAPÍTULO 15
El dolor espiritual

1. ¿Por qué Dios me mandó esta cruz?

He incorporado este último capítulo para dar respuesta a diversas inquietudes de índole espiritual que a menudo me plantean: “¿por qué Dios se lo llevó?”, “¿por qué Dios me envió esta cruz?”, “¿por qué Dios me mandó esta enfermedad?”. Los siguientes párrafos están especialmente destinados a aquellos lectores que tienen este tipo de cuestionamientos.

El dolor es parte de la vida y nuestra tarea es darle un sentido. Todos en algún momento nos hemos hecho preguntas como: “¿dónde está Dios?”, “¿por qué hay guerras?”, “¿por qué hay tantas muertes?”, “¿por qué hay enfermedades?”, “¿por qué hay chicos que mueren de cáncer?”, “¿por qué hay tanto mal en el mundo?”. Estas mismas cuestiones se planteó el filósofo griego Epicuro de Samos (341-270 a. C.), quien desarrolló esta idea: “Dios es bueno y omnipotente. ¿Dios es bueno? Sí. ¿Dios es omnipotente? Sí. ¿Por qué no quita el mal del mundo, si es bueno y omnipotente? Si no lo quita, es porque es bueno pero no es omnipotente. Ahora si es omnipotente, puede quitar el mal, pero si no lo hace, entonces no es bueno, es malo. ¿Dios es bueno? Sí. ¿Dios es omnipotente? Sí. ¿Por qué Dios no quita el mal del mundo, si es bueno y omnipotente? Porque no es bueno o porque no es omnipotente. Pero sí es bueno y omnipotente. ¿Entonces por qué no quita el mal?”.

El filósofo y escritor Albert Camus (1913-1960) pensaba de este modo: “¿Dios creó todo? Sí. ¿El mal existe? Sí. ¿Entonces Dios creó el mal? Si Dios creó todo y el mal existe, Él creó el mal. Es decir, Dios es el responsable de la muerte, de los asesinatos, de la enfermedad y demás cosas negativas que vemos. Porque el mal existe y Dios creó todo, por lo tanto, Él creó el mal”.

El dolor y el sufrimiento han sido desde siempre una gran preocupación en la vida de los seres humanos, porque, desde que nacemos hasta que morimos, todos atravesaremos en algún momento dolor, sufrimiento y muerte. Ahora bien, este tema tiene dos variables: la *intelectual* y la *emocional*. Cuando estamos sufriendo no nos interesa obtener una respuesta intelectual. Sentimos que nos duele la vida, y la cuestión es puramente emocional. Pero

cuando no estamos sufriendo podemos hacernos un planteo intelectual. Es decir, podemos responder al tema tanto intelectual como emocionalmente, porque, al no estar experimentando el sufrimiento, tenemos una respuesta lógica. Sin embargo, en medio del sufrimiento, sobre todo cuando este es más intenso, no hay respuesta lógica que valga. Nos duele el alma y nos preguntamos: “¿Por qué me está pasando esto a mí?!”.

2. Los dos planteos sobre el mal

• El planteo intelectual

Primera pregunta: ¿Dios creó el mal? No. Todo lo que Dios creó es bueno. La Biblia dice en su primer libro, el *Génesis*, que cuando Dios iba creando cada cosa repetía: “Es bueno, es bueno, es bueno”. Y cuando creó al ser humano, expresó: “Es muy bueno”. Eso significa que Dios no creó el mal. Si alguien me dijera que mi esposa me robó dinero, yo no lo creería. ¿Por qué? Porque tengo evidencia de que ella nunca me robó, siempre me acompañó y me amó. Lo que Dios nos ha dado siempre ha sido bueno. Él siempre busca bendecirnos, y nosotros no tenemos evidencias para pensar que nos va a causar un mal.

Dios nunca podría enviarnos la muerte ni la enfermedad, porque Él creó todo lo bueno. Entonces, ¿el mal de dónde salió? El mal es la ausencia del bien. El mal en sí mismo no existe. ¿La oscuridad existe? No. La oscuridad es la ausencia de luz. La oscuridad no existe en sí misma, sino que es la ausencia de luz. ¿El frío existe? No. El frío es la ausencia de calor. De igual modo, el mal en sí no existe, sino que es la ausencia del bien. Si Dios quitara el mal de nuestras vidas, tendría que quitar también el bien, porque Él nos hizo libres para elegir hacer el bien o hacer el mal.

Si tengo una muñeca que cuando la aprieto dice: “Te amo”, ¿la muñeca me ama? No, porque la única variable que tiene para decir es “te amo”. Por lo tanto, si Dios nos quitara la posibilidad de no amar, estaría coartando nuestra libertad. Amaríamos porque no tendríamos otra alternativa. Si Dios arrancara el mal de la faz de la tierra, debería quitar de cada uno de nosotros el libre albedrío —la libertad— por el que podemos elegir hacer el bien o no hacerlo, esto es: hacer el mal. ¿Por qué Dios no arranca el mal del mundo?

Porque tendría que arrancar lo más valioso que le ha regalado a la humanidad: la libertad. Todo lo bueno viene de parte de Él.

Dios no arranca el mal —y todo el dolor y el sufrimiento que este provoca— del mundo porque este es parte de la libertad que Él nos da a los seres humanos para hacer el bien o para hacer el mal.

- **El planteo emocional**

¿Qué sucede con el dolor cuando no nos resistimos a él? Se va transformando y nos transforma a nosotros. El dolor queda y es parte de nuestra historia, pero se transforma, se convierte en otra cosa. El dolor es un camino que todos tenemos que transitar. La Biblia lo llama “el valle de la sombra de la muerte”. Pero no se trata de algo invencible, porque, al final de los tiempos, los seres humanos tendremos victoria.

Cuando experimentamos dolor no deberíamos buscar culpables. Muchas veces, en un intento desesperado por anestesiarse lo que sentimos, procuramos encontrar algo o a alguien para echarle la culpa. Cuando estamos sufriendo, no necesitamos respuestas, ni consejos, ni culpables. Porque el dolor es parte de la vida, es la consecuencia de las malas acciones del ser humano. Por esta razón, no lo podemos evitar.

¿Qué tenemos que hacer cuando estamos sufriendo? Mirar hacia adentro y buscar una respuesta personal. En mi biblioteca tengo cientos de libros sobre el dolor y el sufrimiento, y en ninguno leí lo siguiente: *El dolor es una respuesta personal que Dios nos da en una cita privada*. Muchos intentan explicar por qué sucedió algo malo, como la muerte de un niño, un terremoto, un asesinato, un abuso, y dicen: “Te pasó por esto o por aquello”. Lo cierto es que la respuesta nunca está afuera sino dentro de nosotros mismos. Esto es así porque el dolor de cada persona es absolutamente privado. Si bien el dolor nos iguala, no todos lo vivimos o reaccionamos a él de la misma forma.

3. La lección del dolor

Cuando no nos resistimos a una experiencia negativa que nos condujo a atravesar emociones como tristeza, humillación, rechazo

o abandono, sino que la aceptamos y aprendemos algo de ella, el dolor deja de tener autoridad sobre nuestra vida. Aprender del dolor, por profundo que sea, hace que cuando este regresa a nuestra vida ya no tenga control sobre nosotros.

Siempre podemos sacar algo en limpio del dolor. Por ejemplo, cuando nos lastimaron aprendimos a reconocer a la gente con malas intenciones y a la gente con buenas intenciones. Entonces, cuando venga otra persona a querer lastimarnos, no podrá hacerlo, porque ahora sabemos cómo reaccionar frente a ella. Cada experiencia de dolor que vivimos debemos transformarla en aprendizaje, en conocimiento nuevo.

¿Qué aprendiste de esa mamá que te abandonó? ¿Qué aprendiste de ese papá que abusó de vos? ¿Qué aprendiste de esa pareja que te engañó? ¿Qué aprendiste de ese amigo que te estafó? A cada trauma que viene a nuestra vida y nos causa dolor por las acciones de otros podemos decidir transformarlo en rencor o en aprendizaje. Si lo convertimos en aprendizaje, eso que vivimos no nos volverá a suceder jamás.

El famoso rey David, para llegar al trono, derribó al gigante Goliat, quien venía a destruir a su pueblo. Pero antes de matarlo había matado a muchos otros “gigantes”, como osos y leones, que venían a atacar a las ovejas que pastoreaba. Por eso, al estar cara a cara con este gigante que lo amedrentaba, afirmó: “Lo voy a derrotar como derroté a los anteriores”. Cada vez que venga una experiencia de dolor a tu vida, podés decir como David: “Voy a derrotar esta situación dolorosa como derroté la anterior. Pude aprender de aquella vivencia negativa, así que ya nada ni nadie podrá lastimarme”.

Los que sabemos jugar al ajedrez tenemos en claro que el fin del juego es hacer “jaque mate”. ¿En qué consiste el jaque mate? En comer el rey del contrincante. Se lo rodea en todos los lugares de manera que no pueda defenderse y se pone fin a la partida. Pero en la vida nunca es jaque mate. La partida continúa, pase lo que pase. Y tu próxima jugada va a ser extraordinaria.

La gran enseñanza que el dolor siempre viene a dejarnos es que:

En nuestra peor crisis todavía podemos resistir un poco más.

Cuando te sentís morir, aún no te vas a morir, porque en tu interior hay más capacidad de la que pensabas para atravesar y superar esa situación de dolor desgarrador. Cada crisis tiene el propósito de enseñarnos algo, aunque se trate de una única cosa. Los seres humanos poseemos más capacidad de resistencia de la que nos imaginamos.

El dolor es como una ola del mar. Esta puede crecer y, a veces, se transforma en un maremoto. Pero, por lo general, en algún momento rompe y se desintegra... Luego, posiblemente surja otra ola detrás. Así es el dolor. A lo largo del tiempo, todos perdemos algo o a alguien y aparecen olas de dolor que vienen y van, y que muchas veces percibimos como eternas. Por momentos, pueden ser muy grandes y, por momentos, muy pequeñas. Pueden surgir varias olas seguidas, una detrás de la otra; o pueden ser olas espaciadas, tenues. Lo cierto es que el dolor es parte de la vida y debemos permitirnos sentirlo sin luchar contra él ni distraernos.

Muchas personas sienten que no pueden manejar su dolor y buscan anestesiarlo de algún modo. Algunos recurren al alcohol, otros, a las drogas, y otros, a ciertas medicaciones. Pero al dolor no hay que acallarlo, por el contrario, debemos permitirle hablar, porque este nos recuerda que hemos vivido y hemos amado. Como dijimos anteriormente, si te presentaran estas dos opciones: a) nunca más en la vida sentir dolor, pero no ser capaz de amar, y b) tener la capacidad de amar con el riesgo de sentir dolor, ¿cuál escogerías? Seguramente elegirías la segunda. Todos elegimos amar aunque corramos el riesgo de sentir dolor, porque sería terrible tener gente querida a nuestro alrededor y no poder amarla.

El dolor nos recuerda que hemos corrido el riesgo de amar a otros, aunque hayamos perdido.

No hay nada más maravilloso que tomar la decisión de amar, a pesar del dolor que luego tengamos que enfrentar. El amor dice: “Quiero que estés conmigo”, y el dolor expresa: “Lamento que ya no estés conmigo”. Es el juego de la vida que todos venimos a jugar y del que no podemos huir. El dolor nos acompaña a veces y nos sana para conectar con una nueva relación. El dolor nos recuerda que estamos vivos, que tenemos un corazón y que somos capaces

de amar. Por eso, permitámonos sentir dolor y, en medio de este, tratémonos amablemente sin autorreproches, culpas o autocastigos.

4. El objetivo del dolor es transformarnos

Dios no envía el dolor, como ya mencionamos, pero Él lo toma y lo utiliza para transformarnos. Todos hemos perdido a un ser querido y sabemos que, después de semejante pérdida, algo cambia en nosotros. Una prioridad que antes no existía aparece. Muchos padres que han perdido a sus hijos, por ejemplo, comentan que frente a semejante dolor absolutamente todas sus prioridades cambiaron: lo que antes pensaban que era importante ahora les parece una tontería.

El dolor, cuando lo transitamos de manera sana y limpia, puede convertirse en un motor de cambio para crecer y avanzar. Cuando alguien se va de nuestra vida, sea por la razón que sea, una parte de nosotros se transforma, cambia. ¿Por qué? Porque la persona que ya no está nos sembró algo, y esa semilla empieza a crecer en nosotros. Por ese motivo, las prioridades se modifican. Algunas personas se vuelven más sensibles, más empáticas. Otras empiezan a vivir la vida de manera más simple.

¿Qué deberíamos hacer frente a una pérdida significativa, como la de una persona amada, una parte de nuestro cuerpo o una relación importante? Llegar al punto de la aceptación. Intentar pelear contra ella únicamente nos mantiene doloridos y angustiados.

Nunca logramos superar el dolor que sentimos.

El dolor, en realidad, es un poder transformador: luego de perder algo o a alguien, siempre tenemos que considerar qué cambios ocurrieron en nosotros. Seguramente nuestras prioridades ya no serán las mismas. Resulta terapéutico detenernos a pensar en ello, porque de ese modo percibimos el dolor como el impulso necesario para cambiar. Además, como dijimos, el dolor nos lleva a descubrir qué semillas nos sembró aquel que partió para ahora cultivarlas y hacerlas crecer.

El punto de inflexión en el proceso de crecimiento es cuando se descubre el núcleo de la fuerza en el interior, que sobrevive a todas las heridas.
Max Lerner

Me gusta preguntarle a la gente que ha perdido a un ser querido: ¿De qué manera esa persona que ya no está sigue presente en tu vida? Hay quienes me han dicho: “yo hago una torta en honor a mi familiar que partió” o “yo ayudo a otros en honor a la persona que partió”. La persona ya no está y eso duele, pero sigue adentro y vive en la representación, en el símbolo, que el sobreviviente hace. Esa es la maravillosa transformación que el dolor produce.

*Muchas veces el dolor se transforma
en un don para ayudar a otros.*

Esto es así porque el dolor pasa a estar en un marco más grande. Aquí nos referimos al dolor en el plano emocional, el que, como dijimos, es una respuesta privada que hallamos dentro de nosotros, pero también afuera podemos ubicarlo en un marco amplificado donde logramos ver que el final es bueno para nosotros, a pesar del sufrimiento. Así, un evento negativo, visto como el capítulo malo de un libro, se suma a más capítulos mejores que ese, los cuales, al final hacen que eso malo en sí mismo sea transformado para nuestro mayor bien.

Cuando estamos pasando un momento difícil, siempre hay nuevas situaciones de fondo que se arman para que lo que fue negativo sea transformado en éxito y bienestar. Si, por ejemplo, te echan del trabajo, el resultado es que te duele y te sentís mal. Estás llorando pero, de repente, alguien te ofrece un trabajo mejor donde te contratan enseguida y te pagan el doble. ¿Te sigue doliendo lo que sucedió? Claro que no. Seguramente pensarás: “¡Qué bueno que me echaron del otro empleo!”.

Hace años desde la ciencia se decía que ciertos órganos del cuerpo no tenían ninguna finalidad. Pero los científicos fueron descubriendo que cada órgano de nuestro cuerpo tiene un objetivo específico. Siempre hubo un propósito, pero la ciencia lo descubrió recientemente. Con esto quiero ilustrar el hecho de que hay cosas negativas que ocurren y nos provocan mucho dolor, que no comprendemos en su momento, pero que no las entendamos no quiere decir que Dios no las use de una manera extraordinaria a nuestro favor.

Hay momentos en los que no podemos hacer absolutamente nada. Hay circunstancias en las que ya hicimos todo y no hay más

nada para hacer. Es entonces cuando tenemos que confiar en que todo va a mejorar. Los seres humanos necesitamos seguir avanzando. Tarde o temprano ese dolor se va a terminar. El dolor, por intenso que sea, no va a frenar nuestro crecimiento. Su único objetivo es transformarnos en mejores seres humanos.

5. Después de mi problema voy a estar mejor

Mucha gente teme los problemas o pierde totalmente su esperanza en un futuro mejor. Esto es así porque desconocen el poder del dolor para transformarse y transformarnos. Cuando lo descubrimos, aprendemos que:

Todo problema es un pasaporte al crecimiento.

Todo problema nos debería llevar a crecer, a madurar a nivel emocional. Los seres humanos funcionamos con estabilidad. Nos compramos la casa propia y nos estabilizamos, tenemos un buen trabajo y caemos en la rutina o tenemos una pareja y comenzamos a funcionar en piloto automático. Los problemas quiebran esa estabilidad y funcionan como un despertador, un rompedor de la homeostasis o el equilibrio.

Como los humanos tendemos al equilibrio, el problema viene a sacudir dicho equilibrio. ¿Por qué aparecen los problemas? Porque el equilibrio no nos permite crecer y mejorar. Los problemas nos movilizan y nos llevan a un avance continuo. Por ejemplo, si tenés un negocio con cien clientes y de pronto la mitad de ellos desaparecen, como resultado, aparece la angustia. ¿Por qué? Porque se rompió el equilibrio. No temas a los problemas, porque siempre después de un problema viene algo nuevo y mejor.

Crece es una decisión que puede hacer realmente la diferencia.

John Maxwell

Supongamos que tenemos el dibujo de la curva de crecimiento en cualquier área. Observamos que al comienzo crecemos, crecemos y crecemos, pero llega un momento de meseta en el que empezamos a decrecer y luego, a perder. Todos perdemos relaciones, salud, dinero. Cuando estamos decreciendo es cuando

aparece el problema, pero debemos recordar que este siempre nos lleva a volver a crecer. Lo ideal no es crecer solamente cuando llegan los problemas, sino, además y sobre todo, cuando estamos bien, es decir, tendríamos que aprender a accionar para avanzar en tiempos de bonanza. ¿Cómo? Por ejemplo, si tenés trabajo, podés buscar uno mejor. Movete siempre para ir por más. No esperes a que lleguen “las vacas flacas”. ¿Tenés salud? Mejoralá aún más. Esa actitud tiene un nombre: *proactividad*.

¿Cómo funciona una persona proactiva? Alguien reactivo expresa: “Si me saludan, saludo; si me lo piden, lo hago; si me preguntan, respondo”. En cambio, alguien proactivo dice: “Voy a hacer que ocurra esto, voy a provocar mi futuro, voy a salir a crear mi mañana. No esperaré que me vengán a ayudar, yo voy hacia adelante”. La persona proactiva va por lo nuevo, mientras que el individuo reactivo simplemente mantiene lo que ya tiene.

Si querés que te reconozcan, ***Las cosas que se quieren... solo se alcanzan cuando uno corre tras ellas.*** empezá a reconocer a otros; si querés que te hagan regalos, empezá a dar regalos; si querés que te llamen, empezá a llamar a la gente. El reactivo dice: “lo voy a intentar”, pero el proactivo dice: “lo voy a hacer, lo puedo mejorar”. El reactivo dice: “es así, es lo que hay, lo que me tocó en la vida”, pero el proactivo dice: “no acepto las circunstancias negativas”, y se activa para cambiarlas a su favor. El reactivo solamente crece con los problemas; el proactivo sale a conquistar.

¿Sos alguien reactivo o proactivo? No se trata de modificar el afuera, sino de cambiar por dentro, porque “como sos por dentro terminás siendo por fuera”. Antes de desear que las cosas o las personas cambien, cambiá primero vos.

6. Aceptar el dolor

Lo que sufrimos nunca anula nuestro potencial. El secreto para que el dolor se convierta en nuestro amigo y no en nuestro enemigo

es aceptar eso negativo que está sucediendo y no luchar contra ello. Como dijimos, el dolor emocional —no el intelectual o racional— no es algo que se supera sino algo que se transforma y nos transforma.

Dentro de todos nosotros habita una capacidad que únicamente ve la luz cuando atravesamos tiempos de gran sufrimiento interno. Por eso, es en la adversidad que debemos mirar hacia adentro y preguntarnos: “¿Qué me viene a enseñar esto?”, y luego comprobar qué cosas cambiaron en nuestra vida. Con toda seguridad, nuestras prioridades no serán las mismas.

El dolor, cuando nos decidimos a abrazarlo —sí, léste bien, abrazarlo— sin tratar de negarlo ni ocultarlo, es para nosotros la fuerza que necesitamos para cambiar. Frente a la pérdida, a lo que no es como nos habría gustado que fuese, a eso que parece que nunca llegará, a lo que nos lastima una y otra vez, todo adquiere otro sentido, y la vida no vuelve a ser como fue ayer.

No podemos eludir el dolor,

Las personas fuertes crean sus
tarde o temprano tocará nuestra **acontecimientos; las débiles**
puerta. Pero, aunque le abramos **sufren lo que les impone el**
y lo enfrentemos con valentía, **destino.**
tomemos la decisión cada día de **Alfred Victor de Vigny**
ser felices mientras, aunque

debamos sufrir por un tiempo. Es posible experimentar sufrimiento y al mismo tiempo felicidad. Eso depende exclusivamente de nuestra actitud. Nadie puede provocarlo por nosotros.

Si estás sufriendo ahora mismo, aceptá el dolor y permitite ser transformado por él. Buscá la manera de saber qué vino a enseñarte. El dolor habla. Y toda situación negativa esconde una lección. Si nos negamos a aprenderla, la vida volverá a ponernos frente las mismas circunstancias.

BIBLIOGRAFÍA

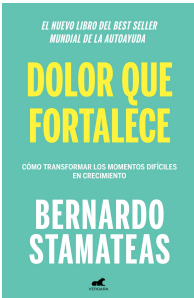
- Acero, Paulo Daniel, *Del dolor a la esperanza*, Ediciones San Pablo, Bogotá, 2014.
- , *La otra cara de la tragedia*, Ediciones San Pablo, Bogotá, 2011.
- Álvarez del Río, Asunción y Aguilar Cerón, Elvira, *Un adiós en armonía*, Grijalbo, Ciudad de México, 2015.
- Ancelin Schützenberger, Anne y Bissone Juefroy, Evelyne, *Salir del duelo*, Taurus, Buenos Aires, 2010.
- Bautista, Mateo, *Cuentos para elaborar el duelo*, San Pablo, Buenos Aires, 2005.
- Bermejo, José Carlos, *El duelo*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.
- Bravo, Enrique R., *Amor y pérdidas*, Biblos, Buenos Aires, 2000.
- Brooke, Jill, *Cómo recuperar la felicidad*, Obelisco, 2005.
- Brown, J., D'Emidio-Caston, M. & Bernard, B., *Resilience in Education*, Corwin Press, California, 2001.
- Burke, Brad, *¿Por qué permite Dios el sufrimiento?*, Patmos, Florida, 2011.
- Carde, Jaime, *El enigma del sufrimiento humano*, Clie, Barcelona, 1984.
- Cardona, Carlos, *Metafísica del bien y del mal*, Eunsa, Pamplona, 1987.
- Carrasco Rodríguez, Carmen, *El cerebro, tu aliado frente al cáncer*, Fundamentos, 2009.
- Coelho, Paulo, "Pagando tres veces por lo mismo", Soy espiritual, [disponible en soyespiritual.com](http://soyespiritual.com)
- Cyrułnik, Boris, *El amor que nos cura*, Gedisa, Barcelona, 2004.
- , *La maravilla del dolor*, Ediciones Granica, Barcelona, 2001.
- , "La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida", *Los patitos feos*, Gedisa, Barcelona, 2002.
- Cyrułnik, B., Lecomte, J., Manciaux, M., y Vanistendael, S., "La resiliencia: estado de la cuestión", en Manciaux, M. (ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Gedisa, Madrid, 2003.

- D'Alessio, Luciana, *Mecanismos neurobiológicos de la resiliencia*, Polemos, Buenos Aires, 2011.
- De Hennezel, Marie y De Montigny, Johanne, *El amor último*, Ediciones de la Flor, Buenos Aires, 1994.
- Dobson, James, *Cuando lo que Dios hace no tiene sentido*, UNILIT, Miami, 1993.
- Drane, James F., *Sufrimiento y depresión*, Ediciones San Pablo, Bogotá, 2009.
- Erskine, R. G., Moursund, J. P. y Trautmann, R. L., *Beyond Empathy. A Therapy of Contact-in-Relationship*, New York, Brunner/Mazel, 1999.
- Esculpiendo dragones. Antología de la literatura china* (tomo 2), Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, 1996.
- Farberman, Débora, *El psicólogo en el hospital pediátrico*, Paidós, Buenos Aires, 2010.
- Fernández, M., Noriega, R., Pérez, M., y Rodríguez, M., "Espiritualidad como variable asociada a la resiliencia", *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 11, 2, 2011, pp. 24-49.
- Font, Jordi, *Religión, psicopatología y salud mental. Introducción a la psicología de las experiencias religiosas y de las creencias*, Paidós, Barcelona, 1999.
- Frankl, Viktor, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 2011.
- García Alandete, Joaquín, *Actitudes religiosas, valores y razonamiento moral*, Universidad de Valencia. Servicio de publicaciones, 2008.
- Gomes, Paulo Roberto, *El Dios im-potente*, San Pablo, Bogotá, 2015.
- Gutiérrez González, Juan M.Sp.S., *Por qué Señor*, Ediciones del Apostolado de la Cruz, 1980.
- Grotberg, Edith H., "Nuevas tendencias en resiliencia", en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, Paidós, Buenos Aires, 2002, pp. 19-30.
- , "Promoviendo la resiliencia en niños: reflexiones y estrategias", *Resiliencia. Construyendo en la adversidad*, Santiago de Chile, Kotliarenco, Cáceres y Álvarez Editoras, 1996.
- , *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*, Gedisa, Barcelona, 2006.

- Grün, Anselm y Fijen, Leo, *El año en que murió mi padre*, Vivencia, 2011.
- Hanes, Mari y Hayford, Jack, *Más allá del sufrimiento*, Clie, Barcelona, 1985.
- Hansoul, B., Geiger, L. B., Viard, A., Troisfontaines, R., Charlier, L., Oechslin, R. L., Capitte, F., Pinckaers, S., *El sufrimiento, valor cristiano*, FERMA, 1961.
- Haya Segovia, Fernando, *Santo Tomás de Aquino. Bachillerato*, Editex, Madrid, 2003.
- Infante, Francisca, “La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente”, en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, Paidós, Buenos Aires, 2005.
- James, John W. y Russell, Friedman, *Superar pérdidas emocionales*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 2003.
- Johnson, Margaret, *¿Por qué Señor?*, Vida, Miami, 1980.
- Kast, Verena, *Cuando los hijos se van*, Herder, Barcelona, 1997.
- Kübler-Ross, Elisabeth, *La muerte: un amanecer*, Océano, Ciudad de México, 2008.
- , *La rueda de la vida*, Bolsillo Zeta, Buenos Aires, 2008.
- Kushner, Harold S., *Cuando la vida te decepciona*, Emecé, Buenos Aires, 2006.
- Landorf, Joyce, *Canción de duelo*, Vida, Miami, 1976.
- Lanham Cirulli, Carol, *Un nuevo embarazo*, Vergara, Buenos Aires, 2002.
- Lehman, Jason, columna “Dear Abby”, 14 de febrero de 1989, en Swindoll, Charles R., *Más de 1001 ilustraciones y citas de Swindoll*, Ediciones Grupo Nelson, 2007.
- Lewis, Clive Staples, *El problema del dolor*, Rialp, Madrid, 2011.
- “Los zapatos y las decisiones”, Reflexiones diarias, [disponible en reflexionesdiarias.wordpress.com](http://reflexionesdiarias.wordpress.com)
- Manciaux, Michel, *La resiliencia. Resistir y rehacerse*, Gedisa, Barcelona, 2003.
- McDonald, Gordon, *Restaurando su vida desecha*, UNILIT, Miami, 1993.
- Meyer, Joyce, *Belleza en lugar de ceniza*, Carisma, Miami, 1998.
- Monbourquette, Jean y Lussier-Russell, Denise, *El precioso tiempo del final*, Sal Terrae, 2005.

- Morris, David, *La cultura del dolor*, Andrés Bello, Santiago de Chile, 1993.
- Naranjo, Rubén, *Janusz Korczak. Maestro de la Humanidad*, Novedades Educativas, Buenos Aires-Ciudad de México, 2001.
- Nasio, Juan D., *El dolor de amar*, Gedisa, Barcelona, 2007.
- Neimeyer, Robert A., *Aprender de la pérdida*, Paidós, Barcelona, 2007.
- Ordeig Corsini, Jorge, *El Dios de la alegría y el problema del dolor*, Rialp, Madrid, 2015.
- Pangrazzi, Arnaldo, *¿Por qué a mí?*, San Pablo, Madrid, 1994.
- Payás Puigarnau, Alba, *Las tareas del duelo*, Paidós, Madrid, 2010.
- Penner, Glenn N., *A la sombra de la cruz*, Libros Sacrificio Vivo, Bogotá, 2007.
- Pérez-Delgado, Esteban y García-Ros, Rafael (comps.), *La psicología del desarrollo moral. Historia, teoría e investigación actual*, Siglo Veintiuno, Madrid, 1991.
- “Quién era Ana Frank”, La casa de Ana Frank, [disponible en www.annefrank.org](http://www.annefrank.org).
- Roccatagliata, Susana, *Un hijo no puede morir*, Debolsillo, Ciudad de México, 2006.
- Rodríguez Amenábar, Saúl M., *Psicología y religión*, Ediciones Universidad del Salvador, Buenos Aires, 1988.
- Rutter, Michael, “Resilience concepts and findings: Implications for family therapy”, in *Journal of Family Therapy*, 21, 1999, pp. 119-144, [disponible en dx.doi.org](https://doi.org/10.1111/j.1467-8426.1999.tb00311.x).
- Sancho Gómez, Marcos, *La pérdida de un ser querido*, Arán, Madrid, 2007.
- Schneider, Alicia y Berti, Gustavo A., *Donde la palabra calla*, Grijalbo, Buenos Aires, 2015.
- Smith, H. W., *El Dios de toda consolación*, Casa Bautista de Publicaciones, Santiago de Chile, 1963.
- Smith, Marie Joyce, *Enfrentando los problemas de la vida*, Clie, Barcelona, 1982.
- Stratford, Lauren y Stormie, Omartian, *Yo sé que estas sufriendo*, UNILIT, Miami, 1993.
- Tarr, Irmtraud, *El consuelo*, Plataforma, 2009.
- Vanistendael, Stefan y Lecomte, Jacques, “Resiliencia y sentido de vida”, en Melillo, A., Suárez-Ojeda, E. N. y Rodríguez, D., *Resiliencia y subjetividad*, Paidós, Buenos Aires, 2006.

- Westberg, Granger E., *Ante la pérdida de un ser querido*, Casa Bautista de Publicaciones, 1988.
- Wolfelt, Alan, *Consejos para niños ante el significado de la muerte*, Diagonal, Barcelona, 2003.
- Worden, William J., *El tratamiento del duelo*, Paidós, Madrid, 2004.
- Yalom, Irvin D., *Mirar al sol*, Booket, Buenos Aires, 2009.
- Yancey, Philip y Brand, Paul, *El don del dolor*, Vida, Miami, 2006.
- Yi Lin, *Me hizo pasar por las aguas*, Vida, Miami, 1982.



Inexorable, el dolor se presenta en algún momento de la vida y nos arrasa con la contundencia de un huracán. Las causas de su aparición pueden ser muy diversas:

- La muerte de un ser querido
 - Conflictos en la pareja
 - Enfermedades
 - Problemas económicos
 - Frustraciones laborales
 - El sufrimiento de otras personas

¿De qué manera atravesamos esos momentos difíciles? ¿Negamos los sentimientos y seguimos adelante sin detenernos a pensar? ¿O nos hundimos en el padecimiento tan profundamente que pareciera que no existe nada más? Bernardo Stamateas propone pautas para aprender a gestionar el dolor y convertirlo en una oportunidad de crecimiento y transformación personal. Algunas claves:

- Cambiar la perspectiva frente al dolor: no hay que evadirlo sino atravesarlo
- Hacernos cargo de lo que nos pasa
- Poner en palabras las emociones
- Rodearnos de un entorno amoroso
- Trabajar la paciencia, porque el dolor pasará
- Cultivar la resiliencia

Con el tono íntimo y cercano que ya es su sello, el autor nos invita a mirar el dolor a la cara, reconocerlo, descubrir sus distintas formas e intensidades, así como los contextos en los que aparece, para asumir una actitud consciente y activa frente a él. A través de consejos, frases motivadoras y ejemplos que propician la reflexión, la propuesta es poner en juego lo mejor de nosotros mismos para

convertir las dificultades en una instancia de libertad y autoafirmación.



BERNARDO STAMATEAS

Es doctor en Psicología y sexólogo clínico. Destacado escritor y conferencista a nivel nacional e internacional, sus libros hoy son leídos por todos los sectores de la sociedad. Está casado con Alejandra y tiene dos hijas.

El nuevo libro del best seller mundial de la autoayuda

CALMA EMOCIONAL

Cómo superar la ansiedad,
los miedos y las inseguridades

BERNARDO STAMATEAS



EL NUEVO LIBRO DEL BEST SELLER MUNDIAL DE LA AUTOAYUDA.

TU FUERZA INTERIOR

POTENCIA TUS FORTALEZAS PARA LOGRAR EL CAMBIO



BERNARDO STAMATEAS



El fenómeno internacional de la autoayuda

NO ME MALTRATES

Cómo detener y poner límites
al maltrato verbal

BERNARDO STAMATEAS



Más de 200.000 ejemplares vendidos en Argentina

GENTE TÓXICA

Las personas que nos complican la vida,
y cómo evitar que sigan haciéndolo.

BERNARDO STAMATEAS



MÁS DE 1.500.000 EJEMPLARES VENDIDOS EN TODO EL MUNDO

¡PUEDO SUPERARME!



Cómo seguir adelante
y crecer interiormente

BERNARDO STAMATEAS



El fenómeno mundial de la autoayuda

HERIDAS EMOCIONALES



Sanar el pasado para un mañana mejor

BERNARDO STAMATEAS



Más de medio millón de ejemplares vendidos en España.

MÁS GENTE TÓXICA

Cómo son los que te quieren mal
para sentirse bien

BERNARDO STAMATEAS



El fenómeno internacional de la autoayuda.

QUIERO UN CAMBIO



Principios para alcanzar
tu máximo potencial

BERNARDO STAMATEAS



Por el autor de *Gente tóxica*. Más de 1.500.000 lectores

CALMA EMOCIONAL

Cómo superar la ansiedad,
los miedos y las inseguridades

BERNARDO STAMATEAS



MÁS DE 1.500.000 EJEMPLARES VENDIDOS EN TODO EL MUNDO

FRACASOS EXITOSOS



Cómo crecer a partir de nuestros errores y
detectar las oportunidades que hay en cada fracaso

BERNARDO STAMATEAS



Por el autor del best seller *GENTE TÓXICA*

RESULTADOS EXTRA ORDINARIOS



Técnicas y estrategias sencillas
para hacer realidad tus sueños

BERNARDO STAMATEAS



BERNARDO STAMATEAS

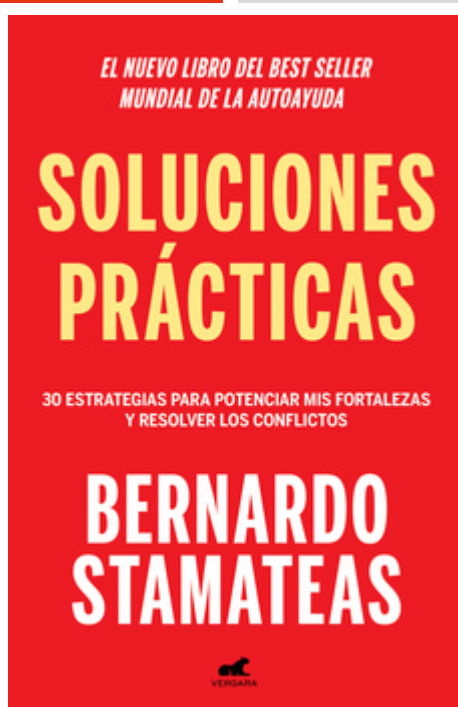
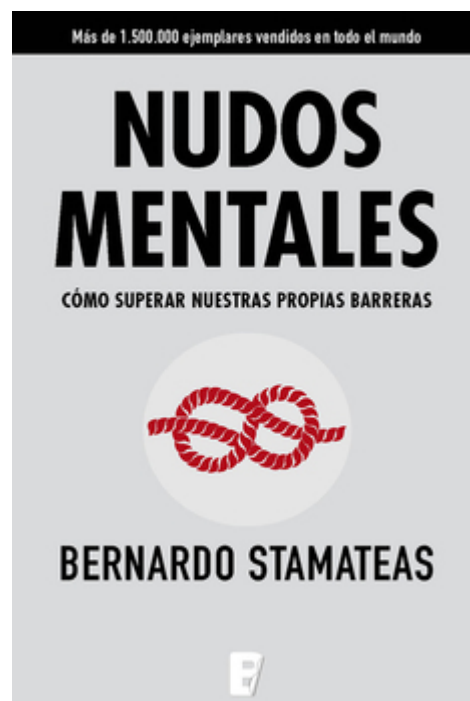
Autor de los best sellers *GENTE TÓXICA* y *AUTOBOICOT*

INTOXICADOS POR LA FE

Cómo ser libres de una religión tóxica
y vivir una espiritualidad feliz

NUEVO
LIBRO

Grijalbo



Otros títulos del autor en megustaleer.com.ar

Stamateas, Bernardo

Dolor que fortalece / Bernardo Stamateas. - 1ª
ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Javier
Vergara Editor, 2019.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-950-15-1271-7

1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

Diseño de cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial / Agustín Ceretti

© 2019, Bernardo Stamateas

Edición en formato digital: noviembre de 2019

© 2019, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.

Humberto I 555, Buenos Aires

www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-950-15-1271-7

Conversión a formato digital: Libresque

Penguin
Random House
Grupo Editorial

megustaleer

Descubrí tu próxima lectura

Suscribite y recibí
recomendaciones
personalizadas.

SUSCRIBIRSE

Índice

Dolor que fortalece

Dedicatoria

Capítulo 1. Los dolores de la vida

Distintos tipos de pérdidas

Capítulo 2. Mitos sobre el dolor

1. Encontrarle un sentido y un significado a nuestro dolor
2. Mitos sobre el dolor

Capítulo 3. Perdí a un ser querido

1. El dolor frente a la pérdida de un ser querido
2. ¿Qué podemos hacer frente a alguien que está a punto de partir?
3. Las frases lastimeras que le decimos a quien perdió un ser querido
4. No hay fuertes en el dolor

Capítulo 4. El dolor mental

1. ¿Por qué a mí?
2. Qué hacer ante el sufrimiento
3. Pasó de golpe, no lo esperaba
4. Lo único que hará la tormenta es una limpieza
5. Ninguna crisis ni dolor dura cien años

Capítulo 5. Todo apego excesivo provoca dolor

1. El apego
2. Cómo ser libres del apego

Capítulo 6. El dolor crónico

1. Cuando el dolor se vuelve crónico
2. Qué hacer para traspasar el dolor crónico
3. El secreto para vencer el dolor crónico está en nuestra boca

4. Transformar el pasado para seguir adelante

Capítulo 7. Una cosa mala después de la otra

1. Cuando todo nuestro mundo se derrumba
2. Maneras erróneas de reaccionar frente al dolor
3. Actitudes saludables frente al día malo
4. El comienzo de algo nuevo

Capítulo 8. Las microfrustraciones

1. Las microfrustraciones y las etapas del dolor
2. Aprender a manejar las microfrustraciones

Capítulo 9. Estoy sufriendo, perdí a mi pareja

El dolor por la pérdida de una pareja

Capítulo 10. Me duele tu dolor

1. Encontrarle un sentido al dolor de otros
2. ¿Por qué nos preocupamos demasiado?
3. Nuestra escala de preocupaciones
4. El remedio contra la preocupación: la resiliencia

Capítulo 11. Sufrir inútilmente. El mal manejo del dolor

1. ¡Soy una víctima!
2. ¿Por qué sufrimos inútilmente?
3. Principales diferencias entre dolor y sufrimiento
4. Cómo salir del papel de víctima

Capítulo 12. Seguir adelante a pesar de todo

1. La metamorfosis del dolor
2. Dolor y trauma
3. Administrar el dolor eficazmente
4. ¿Por qué a la gente buena le ocurren cosas malas?
5. Sé que esto también pasará
6. El dolor físico y el psíquico

Capítulo 13. El dolor como constructor de nuevas prioridades

1. Qué hacer con nuestro pasado doloroso
2. Qué hacer ante el dolor que no tiene fin
3. Si cierro mi pasado, abro mi futuro
4. El dolor ordena nuestras prioridades

Capítulo 14. El dolor que fortalece

1. Soy una persona resiliente
2. Cambiar el “por qué” por el “para qué”
3. Después del dolor, nos queda amigarnos
4. Superándonos en el dolor

Capítulo 15. El dolor espiritual

1. ¿Por qué Dios me mandó esta cruz?
2. Los dos planteos sobre el mal
3. La lección del dolor
4. El objetivo del dolor es transformarnos
5. Después de mi problema voy a estar mejor
6. Aceptar el dolor

Bibliografía

Sobre este libro

Sobre el autor

Otros títulos del autor

Créditos