Matutina para Mujeres | Jueves 11 de Abril de 2024 | Ante el dolor ajeno

Descripción

Ante el dolor ajeno

“El dolor de ahora es parte de la felicidad de antes. Esa es la cuestión”. **C. S. Lewis**

Recientemente, una amiga mía perdió a su padre. Yo estaba con ella cuando el pastor de la iglesia llegó y, al verla llorar, la regañó diciendo: “No llores. Llorar por la muerte de alguien no tiene sentido para quienes tenemos esperanza”. Si aquel comentario me dolió a mí, no quiero imaginar cuánto le dolió a ella. Nunca me comentó nada al respecto, pero el hecho de que, ante aquella frase, ella se echara a llorar todavía más, lo dice todo.

Esas palabras no me parecieron oportunas por varias razones, pero mencionaré solo tres. 1) Porque *Jesús lloró* tras la muerte de Lázaro (Juan 11:35), y nadie diría que Jesús no tenía esperanza. Jesús no solo teníaesperanza, sino también poder para resucitar a su amigo de la muerte; pero también tenía emociones. Negar las emociones humanas sería como negar nuestra humanidad misma. 2) Porque *el dolor de una pérdida es inevitable*. Cuando hemos tenido tal conexión con alguien que nos generó felicidad, sufrir es la respuesta natural de nuestro cerebro al perder esa fuente de felicidad (esa fuente de liberación de dos hormonas de la felicidad llamadas oxitocina y dopamina). 3) Porque llevan implícito un *juicio de valor*, y acompañar a alguien en su peor momento requiere que lo hagamos sin juzgarlo, sin pretender comprender lo que está pasando. Cada sufrimiento es único, ¿quién soy yo para erigirme en juez del sufrimiento ajeno?

En *Sobre el duelo y el dolor*,[46] Elisabeth Kübler-Ross comenta: “Si pedimos a las personas que superen las etapas del duelo demasiado deprisa, lo único que conseguimos es alejarlas de nosotros. Siempre que pedimos a los demás que sean distintos a como son, o que sientan algo diferente, no los estamos aceptando como son ni aceptamos dónde se encuentran. A nadie le gusta que le pidan que cambie y nos disgusta todavía más cuando estamos de duelo”.

Cuando perdemos a alguien, el mundo se detiene y todo parece irreal. No es el mejor momento para que nos den consejos, porque el cerebro no está preparado para absorberlos. Lo único que se consigue es alejar a la persona y perder su confianza. Dos tragedias en un solo día.

¿Quieres ayudar ante el dolor ajeno? Las palabras apenas son necesarias; se trata de aliviar con un abrazo y con nuestra simple presencia, dispuesta a hacer lo que deba hacerse.

> ***“El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza” (Sal. 34:18).***

46 Elisabeth Kübler-Ross, Sobre el duelo y el dolor, (Buenos Aires: Oniro, 2017), p. 30.