

EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO, O.C.D

¿POR QUÉ A MÍ?  
¿POR QUÉ AHORA?  
Y ¿POR QUÉ NO?

SENTIDO DEL SUFRIMIENTO

---

DESCLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2009

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	13
I. EL POR QUÉ DEL SUFRIMIENTO Y EL SILENCIO DE DIOS.....	21
Sufrimientos y cruces de nuestra humanidad	22
¿Qué es el dolor? Aportaciones de la psicología.....	25
¿Es bueno o malo el sufrimiento?.....	28
¿Por qué el sufrimiento?.....	31
El dios de vida en una realidad de muerte ...	35
El silencio de Dios.....	39
Dios se esconde.....	42
¿Y quién tiene la culpa?.....	45
¿Todo depende de Dios?.....	49
Perdonar a Dios y a uno mismo.....	51
II. ACTITUDES ANTE EL SUFRIMIENTO.....	57
Sentido del sufrimiento.....	58
Voces ante el sufrimiento.....	61
Cambiar nuestras mentes.....	63
No quejarse.....	67
Es así.....	70
Aceptarse a sí mismo.....	73
La tristeza es cosa inútil.....	76
El juguete roto.....	79
Despegarse.....	81

III. EL CRISTIANO Y LA CRUZ . . . . .	85
Se le caía el cuerpo a pedazos . . . . .	87
Elegió el amor . . . . .	90
Y junto a la cruz estaba María . . . . .	96
Jesús invita a llevar la cruz . . . . .	98
La sabiduría de la cruz . . . . .	101
La enfermedad como camino . . . . .	104
La cruz de la enfermedad . . . . .	107
La cruz del matrimonio . . . . .	110
La cruz de la ancianidad . . . . .	114
Entre la soledad y la compañía . . . . .	117
La depresión y la ansiedad . . . . .	121
Vencer los contratiempos . . . . .	124
El dolor purifica . . . . .	128
Saber aceptar la muerte . . . . .	131
El gemido de un chelo (cello) . . . . .	136
IV. CÓMO SUPERAR EL DOLOR . . . . .	139
Dios ordena todo para nuestro bien . . . . .	140
En la escuela de la sabiduría . . . . .	142
Vivir cada minuto en paz . . . . .	145
¿Alegría en el sufrimiento? . . . . .	148
Sufrir con paciencia . . . . .	151
Prestar atención . . . . .	155
Aceptar la cruz como Jesús . . . . .	159
Orar desde la adversidad . . . . .	163
V. “ME CUBRES CON TU PALMA” (sal 139.5) . . . . .	167
Amor, medicina al alcance de todos . . . . .	168
El cariño es fuerza . . . . .	171
Amarse y no herirse . . . . .	173
No condenarse y perdonarse . . . . .	176
Jesús, el sanador . . . . .	179
Miró con amor . . . . .	181
Mirar a Cristo y a los otros . . . . .	185
La cueva de mi refugio, tus manos . . . . .	188

Curaba con sus manos .....	191
Las manos de María .....	193
Nuestras manos. ....	196
CONCLUSIÓN .....	201

## INTRODUCCIÓN

---

El sufrimiento ha sido siempre compañero inseparable del ser humano, es tan viejo como la humanidad misma; él, como un ladrón, siempre nos inquieta, interfiere en nuestras vidas y sigue siendo el síntoma dominante de las consultas médicas. No podemos vivir excluyendo el dolor aunque nuestra sociedad trate de eliminarlo, maquillándolo, prometiéndonos paraísos artificiales. El sufrimiento existe, a pesar de nuestra lucha por combatirlo y eliminarlo. Después de miles de años de evolución y grandes descubrimientos, los humanos seguimos sufriendo irremediamente. Grandes y pequeños, hombres y mujeres han dicho su palabra sobre el dolor y el sufrimiento y el mundo está lleno de quejas y gemidos, pero seguimos sin saber por qué sufrimos, ni cómo remediarlo. El sufrimiento es un malestar que puede abarcar toda nuestra vida en todos sus planos: físico, psíquico, emocional, familiar, religioso... Es, por otra parte, uno de los grandes retos para la madurez; el sufrimiento nos hace más humanos y más divinos o nos rompe en mil pedazos. El sufrimiento es un gran problema por solucionar, pero es, sobre todo, un misterio que hay que aceptar y vivir.

No hay, pues, respuestas para el sufrimiento desde la razón; las palabras elocuentes no sirven de nada. La única respuesta válida para el creyente es levantar los ojos al

crucificado, mirarlo y pedirle luz y fuerza. Ante quien sufre no hay palabras apropiadas para consolar, incluso, muchas veces, sobran las palabras y las razones. Sólo hace falta escuchar los quejidos y lamentos de quien sufre y tratar de comprenderlos, amando siempre. Pero lo difícil es, precisamente, acoger el dolor. No somos nada ni nadie para entender y por tanto explicar el sufrimiento humano. Sólo podemos estar ahí y ofrecer el pequeño consuelo de unos brazos abiertos.

Hay sufrimientos reales, que se pueden tocar y palpar, pero los hay, también, producidos por la mente y la fantasía. Sufrimos por todo y por nada, por lo que merece la pena y por lo insignificante. Sufrimos al envejecer, al enfermar, al fracasar, al perder a un ser querido. Sufrimos porque nos apegamos con uñas y dientes a las cosas, a las personas, a los acontecimientos y sin embargo, vivir, aunque parezca paradójico, es desprenderse y aceptar las pequeñas muertes y resurrecciones; pero hay que reconocer que esto no es fácil, ya que seguimos preguntando y dando vueltas a tantos porqués que no tienen respuesta. A veces somos un poco tontos, pues no nos basta saber que la vida es dura, que las cosas son como son; también nos empeñamos en hurgar en las heridas que hemos recibido y en hacer el sufrimiento más grande de lo que es y, por tanto, la vida insoportable.

En la palabra sufrimiento englobamos tanto el dolor físico como cualquier otra clase de dolores. Dolores como los ocasionados por las guerras, los desastres naturales, las enfermedades, los fracasos, los divorcios, las etapas de la vida... *“El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional”* (Marcel Proust). El dolor se refiere al cuerpo, se puede localizar; el sufrimiento hace relación al alma, no se puede localizar, es subjetivo, tiene relación con el pasado y con

todo lo que envuelve a la persona. El sufrimiento es la actitud que tomamos ante el dolor. En este libro hablaremos de sufrimiento y dolor, como si fueran la misma realidad.

*“Yo nunca escribiría un libro sobre el sufrimiento”,* decía alguien muy querido para mí. Y añadía que el debate sobre el dolor termina siempre siendo *“justificativo”* cayendo irremediabilmente sobre el lado de los amigos de Job, o sobre la teología del mérito en caso del Nuevo Testamento. Y sin embargo en ninguno de los dos casos, Dios sanciona, Dios simplemente calla.

El arzobispo de París, cardenal Veillot, tuvo experiencia del sufrimiento agudo ocasionado por un cáncer en fase terminal. El aconsejaba: *“Nosotros sabemos decir frases hermosas sobre el sufrimiento. Yo mismo he hablado de ello con calor. Decid a los sacerdotes que no digan nada. Nosotros ignoramos lo que es sufrir y yo ahora lloro sufriendo”.*

Yo, realmente, no he hecho caso de esa persona tan cercana, a quien debo tanto, ni de lo que aconsejaba el arzobispo de París. A pesar de estas recomendaciones, me he atrevido a escribir este libro, con la única finalidad de llevar un poco de luz y una gota de consuelo a todos los que sufren, temblando eso sí, y con mucho respeto, como si fuera de rodillas y pidiendo perdón a todos los que sufren de verdad, porque es fácil herir, con la palabra o por el silencio, los sentimientos de quienes tienen las heridas en carne viva o, peor aún, cerradas en falso.

El título de este libro es: *¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? Y ¿por qué no?* Son preguntas que, al menos en los momentos aciagos, casi todos los seres humanos nos hacemos y para las que no encontramos salidas convincentes. Toda respuesta ante el dolor es superflua y nos deja insatisfechos. Es cierto que en la vida todo depende de los ojos con que miramos, o lo que es lo mismo, la actitud con que

afrontamos los acontecimientos y el sufrimiento mismo, pues *“Lo que afecta a los hombres no son los hechos, sino sus opiniones acerca de los hechos”* (Epicteto). Todo depende de quien observa y desde el lugar que lo hace. El mismo barrio, la misma realidad, es distinta para cada vecino. Cuando al otro no le gustan nuestras ideas, decimos que tiene prejuicios; pero cuando a nosotros no nos gustan las suyas, aparentamos ser personas con un buen juicio crítico. Cuando el otro gasta mucho, decimos que derrocha; pero cuando lo hacemos nosotros, alegamos que somos generosos. Así de distinta puede ser nuestra visión de un mismo hecho y, por lo tanto, del sufrimiento del otro y del nuestro.

Y ¿Por qué no? Es la respuesta al ¿por qué a mí? Y al ¿por qué ahora? No se trata de consolar a nadie, ni de restar importancia a las preguntas precedentes, ni de desviar la atención o exacerbar la ira de quien ya está airado por las pérdidas vitales. ¡No! Tampoco se trata de escribir algo desde el plano de las ideas. No es el caso, porque quien escribe ha pasado por los mismos problemas de todos.

La respuesta a esta pregunta un tanto irritante y polémica, está en el corazón de cada cual. Es la posibilidad de un espacio abierto para la reflexión sobre verdades sencillas que a veces olvidamos con graves consecuencias para nuestro ánimo.

Se trata de recordar que todos estamos en el mismo barco, que en algún momento de la vida, nuestros manuales técnicos (los genes), dictarán que aparezca tal o cual enfermedad, en connivencia con otros factores que unas veces dependen de nuestras actitudes y estilos de vida y otras del ambiente. A todos, en cualquier momento, nos puede fallar el trabajo, se nos puede morir un ser querido o se nos puede romper el amor, pero por eso mismo, por-

que “a todos nos puede pasar”, el ¿por qué a mí?, tiene que dejar de ser un lamento, una imprecación a Dios, o un grito de ira rebelde que con su agujijón nos envenena, para convertirse en una mirada en derredor, capaz de entender nuestra fragilidad y la grandeza con que podemos afrontar todo lo que la vida nos depara, siempre y cuando no nos creamos víctimas.

A pesar de todo, siempre habrá alguien que razone con la misma pregunta para afirmarse en lo contrario: ¿Y por que no puedo yo irritarme, rebelarme y seguir preguntándome? ¡Ciertamente! También esto es posible, aunque no deseable, porque aunque la historia está llena de seres humanos anónimos de los que nadie contó su dolor, siempre es mejor respetar el misterio que tratar de entrar en él con una espada en la mano.

Sí será importante el encontrar un sentido a nuestro sufrimiento, ya que nadie nace sabiendo sufrir ni hay en nuestra escuela temprana ninguna asignatura que nos enseñe a enfrentar el dolor; ni sabio que pueda explicarnos su por qué. Las grandes religiones han dicho su palabra sobre el tema, pero éste, sigue siendo la asignatura pendiente de la humanidad y compañero inseparable de todos los seres humanos. Se aprende sufriendo, como se anda andando, o se alimenta uno comiendo. Sólo sabemos que estamos ante algo parecido a un camino, que nadie puede transitar por mí y para el que no valen medios de transporte. Hay que hacerlo de forma personalizada, paso a paso. Y, a simple vista, no hay respuestas para el que sufre, no hay una razón que nos convenza ni un sentido aparente y, esto es, precisamente, lo que le machaca al ser humano, pues bien decía Víktor Frankl que el hombre no se destruye por sufrir; el hombre se destruye por sufrir sin ningún sentido.

El contenido de este trabajo está repartido en cinco capítulos: “*El poder del sufrimiento y el silencio de Dios*”. “*Actitudes ante el sufrimiento*”. “*El cristiano y la cruz*”. “*Cómo superar el dolor*” y “*Me cubres con tu palma*”. En todos ellos, de una manera sencilla y amena, por medio de parábolas, anécdotas, citas, y testimonios, hay material abundante para reflexionar, ayudarse y ayudar a otras personas que pasen por la misma experiencia.

No cabe duda de que las distintas aptitudes, los diversos enfoques pueden ayudarnos a sufrir con amor, porque saber sufrir es la sabiduría más excelente. Nunca podremos adivinar ni hacernos una remota idea del valor de tantas vidas que parecen inútiles, simplemente porque están condenadas a vivir de por vida, en una cama, en una silla de ruedas u olvidados en el rincón de una habitación. Teilhard de Chardin sentía una envidia sana ante la grandeza de su hermana Margarita postrada en una silla de ruedas, como quedó reflejado en el extracto de una de las cartas remitidas a su hermana: “... *Mientras que yo, entregado a las fuerzas positivas del universo recorría los continentes y los mares, tú, yacente, transformabas silenciosamente en luz, en lo más hondo de ti misma, las peores sombras del mundo. A los ojos del creador, dime ¿Cuál de los dos habrá obtenido la mejor parte?*”. Y es que de alguna forma Margarita había comprendido que, a pesar de que tenía el corazón estrujado por el dolor y rota el alma por soportar tanto sufrimiento, era dichosa y feliz, aunque muchos no la entendieran.

Dios es amor, misericordia, y porque nos ama, también sufre con nuestros sufrimientos. Estamos en las manos de Dios, pero Dios, de alguna forma, tiene las manos atadas y también depende de las nuestras para consolar y aliviar el sufrimiento del ser humano. El dolor es un mal que hay

que evitar. Hay que luchar contra él, mientras se puede, pues *“no tenemos ninguna necesidad de personas resignadas, sino de hombres en pie que luchen contra el sufrimiento, y que, cuando el sufrimiento no quiera ceder –a pesar de ser un mal y de seguir siendo un mal–, lo utilicen con Jesucristo y gracias a Jesucristo para sacar algún provecho. También los desperdicios, echados al fuego, se convierten en luz y calor”* (Michel Quoist).

Dios nos ha creado por amor y para que amemos y seamos felices. El sufrimiento es un mal que, en la medida de lo posible, hay que evitar. Conviene, pues, echar mano de todo lo que nos ayude a aliviar el sufrimiento: medicina, psicólogos, sacerdotes, amigos, familia, paciencia, alegría... pero tenemos que contar, sobre todo, con la fe, con la esperanza y con el amor. Sabemos que está por llegar y llegará, ese día que anticipa el Apocalipsis (21, 1-5), cuando Dios hará nuevas todas las cosas y ya no habrá gritos ni fatigas, porque el mundo viejo habrá pasado. Tal será la Creación final de un universo transfigurado, donde no habrá más dolor ni llanto.

Nuestro agradecimiento y reconocimiento infinito a todos lo que tratan de quitar, aliviar y borrar el dolor; especialmente, a médicos, sanitarios, psicólogos, sacerdotes, voluntarios y personal de hospitales que duplican sus horarios y sus manos para hacer en cada momento lo que buenamente se puede, y tratan, sobre todo, de sembrar en los corazones heridos y deshechos, un poco de fe, amor y esperanza.