

## Del dolor y la alegría

Andrea Gelsi

En el ejercicio de mi profesión como psicóloga, con frecuencia me encuentro con personas que sufren porque no logran conocer a fondo a quienes tienen a su lado. Es lógico que esto suceda porque todos queremos tener a nuestro alcance aquello que nos es ajeno del otro, para entenderlo mejor y evitar cualquier conflicto. Alguien comentó en una oportunidad: “Ojalá su cabeza fuera transparente, para que yo pudiera leer sus pensamientos y me diera cuenta de lo que siente”.

Es difícil expresar de forma adecuada la afectividad: las emociones, los sentimientos, las pasiones. Es posible demostrar satisfacción, tristeza, ira, confianza, celos, respeto, compasión, vergüenza, remordimiento etc., pero hacerlo con la persona adecuada, en el grado de intensidad esperada, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, no resulta sencillo.

Un buen termómetro para conocer a una persona es ver cómo se comporta en los momentos de dolor y de alegría: cómo reacciona ante el sufrimiento, cómo supera los procesos de duelo, cómo acompaña a los demás en el sufrimiento, qué le da alegría, si sabe disfrutar y compartir ese estado de ánimo, cuándo, cómo y por qué ríe. También podemos conocer al otro observando su humor y su estado de ánimo predominante. Es una expresión coloquial, decir “estoy de buen humor o de mal humor” cuando queremos reflejar nuestra disposición anímica ante las circunstancias que nos rodean.

El equilibrio entre ambos polos, la alegría y la tristeza, recibe el nombre de *eutimia*. Las desviaciones hacia uno u otro sentido, la sumisión en una depresión profunda, o el descontrol en un disfrute desmedido, fuente de posible malestar, reciben el nombre de *distimias*. Se trata de situaciones que requieren de tratamiento psicológico y o psiquiátrico.

A Josemaría Escrivá se le llamó “maestro del buen humor”. La expresión “maestro” suele usarse para referirse a músicos y pintores de

gran talento y trayectoria. Esos artistas logran un fino equilibrio entre los diferentes matices de color y de sonido para obtener una armonía agradable a los sentidos. Con su trabajo constante, bien hecho, y con el amor inmenso a la tarea que realizan, complementan su talento y son reconocidos y admirados.

Josemaría Escrivá era un maestro que tenía un gran talento, un natural don de gentes, pero que también trabajaba en su lucha ascética para lograr el equilibrio entre los matices de alegría y de dolor. Decía que debíamos ser sembradores de paz y alegría y que para hacerlo, debíamos hacer que la paz y la alegría reinaran primero en nuestros corazones. Tenía un amor inconmensurable por su tarea de sacerdote y contaba con la gracia de Dios.

#### *Paz y alegría en nuestros corazones*

Bajo una modalidad u otra el sufrimiento aparece, tarde o temprano, en nuestra vida y ante él tenemos que adoptar una actitud, una postura reflexionada que nos lleve a tener paz en el corazón en lugar de rebeldía. Frente a la experiencia subjetiva del dolor caben varias reacciones: la negación, la evasión, la exageración, etc. Aunque es difícil, es importante aceptarlo, y hacerle un lugar en la conciencia para poder enfrentarlo. Y para poder hacerle frente, la razón ayuda a distinguir lo importante de lo secundario, ya que la imaginación puede dramatizar demasiado el dolor, y la memoria puede intensificarlo porque lo relaciona con algún hecho doloroso pasado.

Una actitud positiva frente al dolor requiere del ejercicio constante de tres virtudes: el optimismo, la fortaleza, y la sociabilidad. La fortaleza nos permite ser valientes para aceptar el dolor y para resistir; el optimismo nos brinda la confianza en nuestras posibilidades de salir adelante sin dramatizar la situación, y la sociabilidad crea los cauces necesarios para el relacionamiento con personas y grupos que pueden condolerse y dar apoyo en los momentos de sufrimiento.

#### *La pregunta por el dolor y su porqué*

El sufrimiento propio y el ajeno, la muerte de los seres queridos, las grandes catástrofes, las guerras, los genocidios, la incomprensión y las injusticias nos llevan a preguntarnos por el misterio del dolor: ¿Por qué?

¿Por qué ahora? ¿Por qué a mí? ¿Para qué? ¿Cuál es su sentido? Sufrir por alguien o por algo nos permite sobrellevar el dolor; lo que da sentido al dolor es el amor. Nada de esto es fácil. Hacer las cosas por amor implica un acercamiento al tema que incluye nuestro sentido de la vida. Estamos frente al tema de por qué y para qué amamos, vivimos y morimos.

### *Dimensión espiritual del dolor y la alegría*

A través de su predicación y de sus escritos, los maestros de la espiritualidad han intentado acercar el Evangelio a nuestra vida cotidiana. En la parábola del Banquete de bodas, los empleados recibieron la orden de salir a los caminos y traer a los pobres, a los lisiados, a los ciegos y a los cojos. "Son innumerables los pasajes del Evangelio en los que Jesús se movió a compasión al contemplar el dolor y la enfermedad y sanó a muchos como signo de la curación espiritual que obraba en las almas. Si el Señor permite que tengamos enfermedades, fracasos, humillaciones, contradicciones, es porque nos hace corredores con Él. Debemos preocuparnos por la salud física de quienes estén enfermos y también de su alma. Procuraremos ayudarles con los medios humanos a nuestro alcance y haciéndoles ver que ese dolor si lo unen a los padecimientos de Cristo, se convierte en un bien de valor incalculable: ayuda eficaz a toda la Iglesia, purificación de sus faltas pasadas y una oportunidad que Dios les da para adelantar mucho en su santidad personal porque Cristo bendice en ocasiones con su Cruz"<sup>2</sup>.

El misterio del dolor es difícil de entender fuera del contexto de la fe. ¿Cómo puede ser considerado el dolor, en cualquiera de sus formas, una bendición?

En junio de 1974, tuve la oportunidad de viajar a Buenos Aires con un grupo de amigas para conocer a Josemaría Escrivá. Yo había oído hablar de ese sacerdote español a mi hermano Eduardo, que pocos años antes había pedido la admisión en el Opus Dei. Eduardo era seis años mayor que yo. Tengo un recuerdo muy vivo y tierno de ese hermano mío. Como él sabía que a mí me gustaba dibujar, cuando venían sus amigos a jugar a casa, me dejaba participar de su club preferido de fútbol –Peñarol– con la

<sup>1</sup> Cfr. Lc. 14, 21.

<sup>2</sup> FERNANDEZ CARVAJAL, Francisco, "Los enfermos predilectos del Señor", *Hablar con Dios*, Palabra, Madrid, p.251.

condición de que les pintara los escudos. Eduardo tenía muchos amigos y se interesaba a fondo por cada uno de ellos. Era bromista, compartía con mi padre un fino sentido del humor del que todos disfrutábamos. En la mesa familiar, en la que habitualmente nos sentábamos a comer mis padres, los ocho hermanos y algún amigo más, nos divertíamos con sus chistes, que a veces tenía que explicar con paciencia a alguno que no los había entendido ya que, como solía comentar mi padre, si no se integra a los demás en un chiste, es mejor que no se cuente, porque los demás pueden sentirse incómodos.

Eduardo murió a los diecinueve años, el 27 de mayo de 1969. Había salido con tres amigos íntimos a andar en canoa. Algo imprevisto sucedió y murieron tres de ellos; sólo uno pudo llegar a la costa a nado. La búsqueda se extendió por una semana hasta que la prefectura los encontró sin vida.

Fue una experiencia durísima para todos, especialmente para mis padres, quienes pocos años después, el 11 de abril de 1976, perderían también a mi hermano mayor, Adolfo, y a su hijo de seis meses, en un accidente automovilístico en Chile. Adolfo era también una persona muy especial, alegre, responsable, y un apoyo muy grande para mis padres y para todos nosotros.

En 1974 yo tenía diecisiete años. Cuando mis amigas me animaron a ir a Buenos Aires para conocer a Josemaría Escrivá, confieso que me divertí la aventura de viajar en grupo y de llevar bolsas de dormir. Sin embargo, nunca me imaginé que habría tanta gente reunida para oír al Padre. Cuando lo escuché por primera vez en el teatro San Martín me di cuenta por qué tantos querían conocerle. El Padre irradiaba una especial calidez, tenía unos ojos pequeños y vivaces y su mirada comprensiva e interesada se detenía frente al interlocutor. Sus respuestas a las preguntas que le hacían eran de una elevada inteligencia emocional. Podía conmoverse profundamente y a continuación salirse de la pena para ofrecer una solución posible, dando un sentido al sufrimiento del otro, con una palabra o un gesto que reconfortaba de verdad brindando esperanza. Tenía esa alegría que irradian las personas que están en paz consigo mismas, porque les brota del interior de su alma, y que no guarda proporción con lo que les ha sucedido en la vida.

Me enteré en esa oportunidad de que al Padre también se le habían muerto tres hermanos y esto me hizo revisar el porqué de esa alegría franca. Josemaría Escrivá solía decir que la alegría es consecuencia de sabernos queridos con predilección por nuestro Padre Dios, que siempre nos acoge, nos ayuda y nos perdona: *"Quieres un secreto para ser feliz? date*

y sirve a los demás, sin esperar que te lo agradezcan”<sup>3</sup>. “¿No hay alegría? Piensa, hay un obstáculo entre Dios y yo. Casi siempre acertarás”<sup>4</sup>. Más adelante dice: “Para poner remedio a la tristeza... ¡haz oración!”<sup>5</sup>. Todavía recuerdo cómo me ayudaron las palabras de una niña de once años dirigidas a su madre al enterarse de la muerte de una amiguita: “Dios no se la llevó, ella tuvo un accidente y El la recibió”.

Al Padre le decían maestro de buen humor, nombre que le venía muy bien porque era muy alegre, pero también porque supo transmitir con vocación de maestro las enseñanzas de Jesús acerca de las Bienaventuranzas. Bienaventurado significa “feliz, dichoso”, y en cada una de las bienaventuranzas Jesús promete la felicidad y señala el camino para conseguirla. Jesús comprende que existe en los hombres un afán irresistible de ser felices, pero muchas veces buscan la felicidad donde no hallarán sino desdicha. Dice Jesús a quienes lo siguen –en aquel momento y ahora- que no será un obstáculo para ser felices el que los hombres los insulten, los persigan, los calumnien de cualquier modo por su causa. Los anima a que estén alegres porque la recompensa será grande en el cielo.

He comprobado esta auténtica felicidad en muchas personas que saben querer. Son personas que libran una batalla diaria consigo mismas para ser mejores y para ayudar a otros de forma desinteresada. Esto conlleva un trabajo psíquico y de dirección espiritual muy importante como se desprende de la lectura de *Camino* o *Forja*. Al leer los puntos de meditación de esos libros se nos introduce en un camino conocido lleno de dificultades, senderos de montaña, desiertos, y enseguida se nos hace patente la necesidad del agua del espíritu, llena de sentido; para poder seguir adelante y llegar a algún valle.

Durante su estadía en Buenos Aires, en una íntima reunión a la que asistimos un grupo de estudiantes uruguayas, cuando Josemaría Escrivá se enteró de que yo era hermana de su hijo espiritual que había muerto a los diecinueve años, se me acercó con una sonrisa tierna y comprensiva, me hizo la señal de la cruz en la frente como solían hacerlo mis padres antes de que nos fuéramos a dormir, y me dijo que no me preocupara –se ve que yo estaba emocionada– porque estaba seguro de que mi hermano estaba con Jesús. Aunque yo estaba convencida de eso, no tenía ni un atisbo de la fe que él tenía, y me hizo mucho bien que una persona tan cercana a Dios estuviera tan convencida de que si uno seguía a Cristo de esa manera iba a

<sup>3</sup> *Forja*, n. 368.

<sup>4</sup> *Camino*, n. 662.

<sup>5</sup> *Camino*, n. 663.

ser tan bienaventurado como para estar con Él.

Actualmente, en mi consulta rezo mucho por mis pacientes para que la psicoterapia que emprendemos juntos les ayude a entender y a liberarse de todo aquello cotidiano y de su historia que los conflictúa y les impide ser felices. Los encomiendo para que una vez terminada su terapia también puedan seguir el camino de las bienaventuranzas para lograr ese otro grado de felicidad plena al que todos aspiramos.

El Padre era un cálido y santo maestro del buen humor, que a pesar de estar entre multitudes lograba un ambiente de intimidad increíble, y si uno observaba a la gente, hasta el más adusto se conmovía escuchando lo que él tenía para decir del Evangelio.

Fue una persona muy querible para mí, no sólo por lo que él fue, sino por los frutos que dio y que hoy agradezco poder disfrutar a mi lado.