

Dialoga con el dolor...

CUANDO LA VIDA DUELE...

Dialoga con el dolor...

Con demasiada frecuencia las personas que más sufren son las más sensibles, las que se preocupan por los demás, las que tienen corazón... Hay veces que esas mismas personas se preguntan por qué han tenido que ser y vivir así. Ven como otras personas más descuidadas parece que son más felices; al menos parece que tienen menos problemas...

El cuidado de los demás tiene que empezar por el de uno mismo.

Con cierta frecuencia he visto personas que lo han dado todo por los demás (padres, amigos, hermanos...) pero la respuesta por los beneficiarios de la misma no fue la debida. Lo que tenía que ser agradecimiento se convirtió en indiferencia, lo que podía ser amabilidad se transformó en agresividad. Ni que decir tiene que esto destroza a la persona que se entregó sin esperar nada a cambio. Insisto en estas últimas palabras: "sin esperar nada a cambio"...

Si no esperabas nada a cambio ¿por qué te duele la indiferencia del otro? ¿por qué te duele la falta de agradecimiento o de reconocimiento por tu entrega y sacrificio...?

Cuando duele la vida te das cuenta que sólo te tienes a ti y que tienes que aprender a educar tus momentos y sensaciones. Los demás son imprescindibles pero sólo tú tienes la última palabra para superar lo que te supera... Empieza a dialogar en este momento contigo mismo. Pregúntate el motivo del dolor por el que estás pasando. Tienes que aprender a dialogar con el dolor sea físico, moral o espiritual...

Muchas veces he experimentado en mi vida que el dolor, sea del tipo que sea, necesita que se dialogue con él. El dolor es como esa arruga incómoda de la frente o la ropa, pero cuando se incrusta en la vida molesta más.

Si quieres vencer el dolor que te acobarda, el que te oprime y hace oscuros tus días tienes que empezar por llevarte bien contigo mismo y saber que el sufrimiento, sea del tipo que sea, se elimina cuando somos capaces de querer superarlo. La mejor medicina contra el sufrimiento es dejar que sea él quien sufra por no poder destruir nuestra esperanza.

El dolor y el sufrimiento es un misterio que no llegaremos probablemente nunca a explicar del todo. Estará ahí, en nuestra vida, para recordarnos que tenemos que ser fuertes, que todos los males que ahora te destruyen pasarán. Sólo de ti depende que tu esperanza sea mayor que el dolor que la pulveriza...

Es muy distinto sufrir con esperanza que padecer sufrimientos porque no se tiene...

Seguro que nunca habías oído que una de las mejores medicinas contra el sufrimiento es la esperanza...

©2006 Mario Santana Bueno.

