

El propósito del dolor

He notado una tendencia creciente en nuestra sociedad marcada por una aversión al dolor. Sospecho que esta tendencia se debe a la fácil disponibilidad de medicamentos que enmascaran el dolor. Parece que el dolor es otra enfermedad que debe ser conquistada por la ciencia, junto con el cáncer y las enfermedades cardíacas. Pero el dolor no es una enfermedad. Olvidamos que el dolor es un mecanismo natural y útil destinado a informarnos cuando algo está mal. Tendemos a no escuchar nuestros cuerpos y, por lo tanto, no escuchar nuestro dolor. El dolor es un síntoma, no un problema. Cuando enmascaramos nuestro dolor, reprimimos los mensajes que nuestros cuerpos intentan darnos. Necesitamos aprender a escuchar.

No pretendo enfrentarme a las compañías farmacéuticas ni convencerte de que no tomes analgésicos. En cambio, quiero explorar el funcionamiento del dolor en nuestras vidas y lo que podemos aprender de él. Creo que el dolor puede ser nuestro maestro.

Aprendiendo del dolor

En su nivel más básico, el dolor es una advertencia. Se dispara cuando tocamos algo caliente o cuando nos lastimamos. Sentimos dolor cuando algo anda mal dentro de nosotros, como dolor de estómago o dolor de cabeza. A partir de los mensajes de dolor, aprendemos qué comportamientos evitar, como no tocar la estufa caliente. También aprendemos nuevos comportamientos, como usar gafas de sol cuando pasamos horas al sol brillante. Si el dolor es repetitivo, entonces debemos cambiar nuestro comportamiento para mitigar el dolor, como no comer alimentos que nos causan acidez estomacal. Escucha los mensajes que te da tu cuerpo y trata de aprender de ellos.

Estos principios también se aplican al dolor emocional. ¿Podemos aprender de nuestro dolor a cambiar nuestros comportamientos para no infligirnos dolor a nosotros mismos o permitir que otros nos inflijan dolor? ¿Qué te dice tu dolor? Si experimentas dolor emocional, estarás tentado a enmascararlo o

medicarlo. Pero siéntate el tiempo suficiente para comprenderlo y aprender lo que necesitas hacer para remediarlo. Si medicas tu dolor, entonces solo estás tratando el síntoma y permaneces en la oscuridad en cuanto a su causa. Procura comprender su causa para poder corregirlo.

Transformado por el dolor

En mi libro, *Cuatro en el jardín*, el Creador dijo: "El alma alcanza la plena maduración cuando se transforma por la vida, de la cual el dolor es un componente integral". El dolor tiene valor si permitimos que nos transforme. El dolor tiene un propósito espiritual. El apóstol, Pablo, entendió esto y trató de participar en los sufrimientos de Cristo como una forma de conocerlo mejor y llegar a ser más como Él. "Quiero conocer a Cristo, sí, conocer el poder de su resurrección y participar en sus sufrimientos, llegar a ser como él en su muerte". (Filipenses 3:10). Admito que este concepto está mucho más allá de mí, pero reconozco que la actitud de Pablo hacia el sufrimiento es rara en comparación con la importancia que se le da a minimizar el dolor en estos días. Esto es evidente en los anuncios que promueven la pérdida de peso o grandes abdominales sin hacer ejercicio. ¿Qué pasó con "no dolor, no ganancia"?

Pablo creía que el sufrimiento tenía el poder de elevarnos a un estado espiritual superior. "Porque nuestros problemas ligeros y momentáneos nos están logrando una gloria eterna que los supera a todos". (2 Corintios 4:17). Este poder no se encuentra en el sufrimiento en sí, sino en la capacidad de Dios de usar el sufrimiento para nuestro beneficio cuando confiamos en que Él lo hará. Dios solo puede transformar lo que le entregamos. Durante mi lesión en la espalda, creía que tenía algún propósito espiritual, aunque no podía verlo en ese momento. Sin embargo, confié en Dios durante ese tiempo oscuro y le confié mi cuerpo y mi alma, creyendo que Él podría usar la situación para lograr un crecimiento espiritual en mí. Si no lo hubiera hecho, dudo que hubiera aprendido o crecido tanto como lo he hecho.

Pablo vio beneficios para el sufrimiento. "No solo eso, sino que también nos gloriamos en nuestros sufrimientos, porque sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; perseverancia, carácter; y carácter, esperanza ". (Romanos 5: 3-4). Pablo enumera tres áreas que pueden desarrollarse a partir del sufrimiento: perseverancia, carácter y esperanza. Aprender a soportar el dolor desarrolla perseverancia que nos ayuda a resistir durante los desafíos largos o difíciles de la vida. La perseverancia produce un carácter más centrado en los demás que en nuestra propia comodidad. Y el carácter lleva a la esperanza de que, en este contexto, significa una confianza permanente en Dios durante los momentos de prueba donde la recompensa y la gratificación se retrasan, pero aún se cree.

La intención de Dios

Si, durante nuestro sufrimiento, nos centramos en nuestra miseria y nos quejamos, yo creo que podemos sabotear la intención de Dios de usarlo para transformarnos. Incluso de Jesús, se dice que Él fue hecho perfecto a través del sufrimiento (Hebreos 2:10). Si Jesús, nuestro ejemplo, necesitaba sufrir para ser perfeccionado, entonces mucho más necesitamos ser perfeccionados a través de las experiencias de la vida. Una actitud de confianza es importante. ¿Puedes confiar tus dolorosas circunstancias a Dios para que Él pueda usarlas para profundizar tu carácter? Nuestra transformación tiene una importancia primordial para Dios, más que nuestro consuelo. Nuestros cuerpos y circunstancias no duran para siempre, pero nuestras almas sí lo hacen, por lo que Dios está invertido en desarrollar nuestras almas, preparándolas para la eternidad.

Creo que continuaremos creciendo en la próxima vida, pero esta vida se trata de desarrollar una elasticidad y humildad que fomente la mayor capacidad para el crecimiento futuro. A través de las experiencias de la vida, podemos desarrollar una capacidad espiritual para participar en la Vida y el Espíritu abundante y desbordante de Dios. Sin la necesaria transformación a nuestras almas, no podremos contener la inmensidad de tanta abundancia y

Presencia.

Beneficios del dolor

Una lección que aprendí del dolor es una aceptación y confianza más profundas. Es natural resistir el dolor y la incomodidad. Me resistí a la idea de que quedaría permanentemente discapacitado. Pero Dios me estaba diciendo: "¿Qué pasa si no mejoras? ¿Confiarás en mí de todos modos? Luché con esa pregunta por algún tiempo. Al final, la pregunta se redujo a: "¿Es Dios confiable o no?" Decidí que era confiable y que no sería menos capaz de cuidarme si estuviera discapacitado permanentemente. Lo que me ayudó fue conocer a una señora llamada Marcy diez años antes. Cuando la conocí, todavía estaba confinada a la cama debido a una lesión en la espalda cinco años antes. Ella irradiaba alegría y gratitud a pesar de su discapacidad y tenía una tremenda confianza en Dios.

Otra lección que aprendí durante ese tiempo fue vivir en el momento presente. Durante mi lesión, seguí temiendo el futuro, viéndolo como una carga inmanejable. También recordé los muchos meses de inmovilidad y deudas, y me deprimí por el tiempo improductivo de estar confinado a la cama y no obtener ingresos. Dios me enseñó a centrarme en Él en el momento y a no detenerme en el pasado o el futuro. Me recordó que no habita el pasado ni el futuro. Esas cosas son abstractas y no tienen realidad presente. Pero Dios habita en el presente y podemos experimentarlo allí. Cuando nos enfocamos en el pasado o el futuro, cortamos nuestra conexión activa con Dios porque nos metemos en nuestras mentes para obsesionarnos con eventos pasados o preocupaciones futuras.

Un beneficio sorprendente que descubrí fue que centrarme en el momento presente hizo que mi dolor fuera más manejable. La idea de un día entero de dolor fue aplastante, pero descubrí que podía manejar el momento actual de dolor que estaba experimentando. Y manejaría el siguiente momento de dolor, y luego el siguiente. No me preocupaba cómo pasaría el día, la semana o el

mes. En cambio, me quedé en el momento y lo logré. Esta es una excelente manera de abordar la vida cuando se siente abrumadora. Además, nos mantiene centrados en Dios que habita el momento presente y se pone a nuestra disposición en ese momento.

Carácter y madurez

La sociedad actual está acostumbrada a la gratificación instantánea. Me preocupa que estemos perdiendo las virtudes del sacrificio, la negación y la gratificación tardía. Durante la Segunda Guerra Mundial, cuando se promulgó el racionamiento, todo el país hizo sacrificios voluntarios para apoyar el esfuerzo de guerra. La Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial les enseñaron a mis padres cómo hacer sacrificios y vivir con menos. Veo cómo esos valores inculcados crearon una increíble generosidad en mis padres. El dolor y el sufrimiento pueden hacer lo mismo por nosotros. El dolor puede enseñarnos humildad, resistencia, disposición a sufrir por los demás y gratitud por lo que tenemos.

Santiago nos anima a estar agradecidos por nuestras pruebas. "Consideren pura alegría, mis hermanos y hermanas, cada vez que enfrentan pruebas de muchos tipos, porque saben que la prueba de su fe produce perseverancia. Deje que la perseverancia termine su trabajo para que pueda ser maduro y completo, sin faltar nada ". (Santiago 1: 2-4). Nuestra razón de gozo es que cuando perseveramos, produce una madurez completa que Pablo define como "alcanzar la medida completa de la plenitud de Cristo". (Efesios 4:13). Y esa es la intención de Dios para nuestra transformación, que seamos llenos de la plenitud de Dios y, por lo tanto, llevemos su imagen en toda su gloria.

Si le gustan los artículos de inspiración como éste, visite <http://www.rickhocker.com/articulos.html>

Rick Hocker

Autor de *Cuatro en el Jardín*.

Ganador del premio Readers' libro internacional favorito.

Una fantasía espiritual sobre el poder transformador de la confianza.

Disponible en impresión y libros electrónicos en todas las tiendas en línea.

Correo electrónico: rick@rickhocker.com

Sitio web: www.rickhocker.com

Amazon: www.Amazon.com/DP/0991557700

Facebook: www.facebook.com/RickHockerAuthor