

## SE LO QUE ES EL DOLOR, POR ESO VIVO CON ESPERANZA

Martina González, SSpS<sup>1</sup>

### Resumen

La toma de consciencia del dolor que nos afecta, así como de nuestra victimización, observados y acogidos amorosamente nos cura, humaniza y nos torna co-creadores. Este trabajo, que nos cabe hacer en nosotras/os, se extiende a nuestro alrededor y nos permite mirar la realidad con esperanza. Fuentes cristianas y de las congregaciones religiosas son testimonio de este camino y un apelo para nosotras/os.

**Palabras claves:** dolor, victimización, autoconocimiento, auto-perdón y esperanza.

*«Debemos construir un mundo nuevo y a cada nueva ofensa, a cada nueva atrocidad, debemos poner un fragmento de amor y bondad, una tarea que debemos realizar en nosotros mismos».*

Etty Hillesum<sup>2</sup>

Parece atrevido o ingenuo tener esperanza en tiempos en los que nuestra existencia se ve sacudida por escenarios de cambio e incertidumbre que parecen quitar el suelo a nuestro sentido de la vida.

Una tendencia puede llevarnos a buscar culpables fuera de nosotras/os para seguir afirmándonos como buenos y justos. Juzgar, sin embargo, puede ser una mera evasión o defensa que nos mantiene cerrados a la realidad y al movimiento que exige.

Pero podemos mirar, prestar atención y preguntarnos, ¿Qué significa para nosotras/os todo esto que nos sacude y que nos causa dolor? ¿Cómo nos afecta? ¿Cómo dialoga con nuestros valores y propósitos? ¿Cuál es nuestra responsabilidad, qué tenemos para ofrecer?

Durante mucho tiempo, tal vez, pensamos que este tipo de preguntas estaban fuera de nosotras/os. Y esperábamos que los responsables

---

<sup>1</sup> De la congregación Misioneras Siervas del Espíritu Santo, doctora en Ciencias de la Religión, facilitadora de las Escuelas de Perdón y Reconciliación – ESPERE en el Centro de Derechos Humanos e Educación Popular de Campo Limpo – São Paulo y en la Red ESPERE Brasil.

<sup>2</sup> Carta a Johanna y Klaas Smelik, 03 de julio de 1943.

hicieran algo al respecto. Ahora se abren tiempos en los que empezamos a descubrir otras perspectivas; empezamos a implicarnos, conscientes de que lo que está fuera de nosotras/os también está dentro y que de dentro de cada una de nosotras/os puede surgir un movimiento que nos permita decir “¡Se lo que es el dolor, por eso vivo con esperanza!”.

Mirar el dolor, reconocerlo, sentirlo y permitir que se abra paso en nuestro interior es un camino que hay que recorrer. El dolor y el conflicto son nuestros compañeros de camino. Pero, ¿los reconocemos? ¿Nos detenemos, los miramos y nos preguntamos qué hacen ahí?

El título de estas páginas fue sugerido por alguien que ha tenido la experiencia de conocer el dolor y acoger la esperanza. A continuación, queremos reflexionar un poco sobre esta posibilidad que nos humaniza, nos enaltece y hace fecunda nuestra vida.

### Una mirada a nuestra condición humana

Olga Botcharova<sup>3</sup>, una mujer rusa que actuó como mediadora de conflictos en la guerra de la antigua Yugoslavia, nos ofrece un diagrama de la violencia con siete pasos, que también podemos llamar negación del dolor. Paso 1, todo comienza con un acto que causa dolor; paso 2, ante nuestra dificultad para lidiar con el dolor que causa la agresión, reaccionamos en un movimiento automático físico y emocional que nos lleva al ataque, la huida o la negación; paso 3, nos damos cuenta del dolor y seguimos reaccionando ante él, ahora por miedo, vergüenza, supervivencia, necesidad de parecer buenos y ser aceptados. Un patrón arraigado en el ser humano que heredamos y aprendemos desde la infancia; paso 4, reprimimos el dolor, las emociones y los sentimientos que nos provoca; paso 5, este dolor reprimido nos hace sentir víctimas que se preguntan ¿por qué a mí?; paso 6, esta energía reprimida en nuestro interior busca salidas que se vuelven contra nosotras/os mismas/os como culpa y/o contra los demás como deseo de venganza; paso 6, esta energía fijada en la mente se proyecta contra nosotras/os mismas/os, rebajando nuestra autoestima y/o volviéndose contra los demás a través del juicio, la acusación, la deshumanización del otro; paso 7, esta energía reprimida nos lleva a ser violentos contra los demás y/o contra nosotras/os mismas/os, normalmente de forma justificada.

Si bien es cierto que ante el dolor que nos llega y sacude nuestro cuerpo, parece que solo somos capaces de reaccionar en forma de ataque, huida

---

<sup>3</sup> Botcharova. “Implementation of Track Two Diplomacy”.

o negación (paso 2), en el tercer paso, «la toma de conciencia del dolor», podemos dar un giro. Recordando lo anterior y tratando de vernos en una situación de nuestra vida cotidiana en la que experimentamos una contradicción, algo que nos molesta, observemos los movimientos que nos vienen a la mente y los sentimientos que surgen en nosotras/os. Puede suceder que no les prestemos atención, o que ignoremos estos pensamientos y sentimientos; o, si les prestamos atención, tal vez miremos fuera de nosotras/os, juzgando y culpando, o desvalorizándonos a nosotras/os mismas/os o a la otra persona, o recomponiéndonos para seguir adelante como si nada hubiera pasado.

Como resultado, si no podemos observar y hacernos cargo de lo que nos ha ocurrido, continuamos con el siguiente paso, reprimimos el dolor (4); y pasamos al lugar de víctima (5). Al hacerlo, nos anestesiarnos, malgastamos energía, damos vueltas y vueltas a nuestros pensamientos, rezamos las oraciones más fervientes para defender y justificar nuestro victimismo.

### **Lugar de víctima - ¿por qué yo?**

La psicología ha avanzado en el conocimiento de nuestra psique y nos advierte que nos pongamos en contacto con ese lugar que guía nuestras relaciones como consecuencia de heridas y traumas vividos en el pasado o en el presente y que requieren atención.

De hecho, la violencia sufrida y no sanada por individuos, grupos o pueblos se transmite de generación en generación<sup>4</sup>. Con el avance de la ciencia actual, sabemos que la energía del dolor activada durante una situación violenta, cuando no se canaliza adecuadamente, queda fijada en el sistema nervioso. Cuanto más se fija esta energía, mayor es la probabilidad de desarrollar mecanismos de victimización, tanto hacia dentro como hacia fuera.

Para los pensadores del ámbito de la psicología, los pensamientos generan sentimientos, que generan acciones y se retroalimentan mutuamente. En el ámbito del pensamiento, como resultado de emociones y sentimientos disfuncionales, se acumulan energías que nos llevan a crear la «historia correcta» (paso 7) que nos deshumaniza a nosotras/os mismas/os y a los demás, alimentando creencias desconectadas de la realidad y que nos llevan a actuar dentro del círculo que reproduce la violencia.

El estado de victimización resta energía física, psicológica, mental y

---

<sup>4</sup>Yoder. *A cura do trauma. Quando a violência ataca e a segurança comunitária está ameaçada*, 54.

espiritual a nuestras vidas. Podemos incluso adoptar el sufrimiento como forma de vida y resignarnos a vivir como víctimas de un dolor no reconocido. Podemos incluso racionalizar y decirnos a nosotras/os mismas/os «no importa» o «yo estoy por encima», sintiéndonos superiores a lo que o a quien nos causó dolor y permaneciendo distantes o indiferentes. Pero nuestra mente se contamina y, con toda nuestra «buena voluntad», también contaminamos nuestro entorno. No solemos ser conscientes de ello; seguimos viviendo o, mejor dicho, siendo vividos por esas creencias, sin vivir lo que estamos llamados a vivir y a ser.

De hecho, resentidas/os, nos quedamos cerrados en los sentimientos de dolor y nos contamos y recontamos una historia en nuestra cabeza. El dolor no sanado actúa como un velo a través del cual valoramos la realidad que nos rodea. De esta forma, el resentimiento nos lleva a interpretar el mundo que nos rodea de forma equivocada, desconectadas/os efectivamente de la realidad, como una proyección hecha por la mente condicionada, pero creyéndonos dotados de razón en nuestros pensamientos y acciones<sup>5</sup>.

Como víctima, aunque sea inconscientemente, proyectamos hacia fuera lo que escondemos dentro y que no deja de clamar justicia o «venganza». Detenernos en el pensamiento «porque yo», «porque me hicieron eso» (paso 5) cristaliza el flujo constante de la vida en nosotras/os y nos cierra al poder del cambio. Nos imaginamos en un lugar conocido, familiar y «seguro», pero estancados ante la fuente de vida y cerrados a los diferentes modos de ser y de vivir.

## **Conozco el dolor**

Pero podemos crear otro movimiento dentro de nosotras/os mismas/os. Podemos romper este ciclo tan automático en los seres humanos de sentirnos seguros ocultándonos la verdad y el dolor por la necesidad de parecer buenos, perfectos, honrados, adecuados a lo que esperan de nosotras/os. Podemos salir del refugio de este lugar habitual que se ha convertido en un patrón automático y natural.

Podemos preguntarnos: ¿somos conscientes de nuestro estado de victimización? Y ahí está el gran salto, a partir del cual todo puede empezar a cambiar. Es donde se esconde el grito que reclama la profunda dignidad que en algún momento ha sido irrespetada y a la que aspira nuestro ser. Detrás de este dolor se esconden profundas necesidades insatisfechas,

---

<sup>5</sup> Bittencourt. "Dostoievski, Nietzsche e as marcas deletérias da vida ressentida", 37.

verdaderos tesoros para la vida que contribuyen para nuestro proceso de humanización, a la espera de ser escuchadas/os para conducirnos a otro lugar. Es el grito que abre el camino hacia lo que somos en nuestra esencia: amor.

Pero si huimos del dolor y seguimos siendo víctimas, debilitamos nuestra vida y nuestra creatividad. Liberarnos de esta condición es un camino fructífero y vital para nosotras/os. Como hemos dicho, el dolor es nuestro compañero de viaje. Enfermedades, ofensas, pérdidas, limitaciones, conflictos, accidentes, contradicciones, guerras cercanas o lejanas están presentes en nuestra vida cotidiana.

En nuestras tradiciones religiosas tenemos una «nube de testigos», ya sean grandes figuras bíblicas o nuestros fundadores, que han pasado por el dolor y se han transformado por él.

Conocer el dolor en nosotras/os mismas/os es un camino hacia la sabiduría. Estamos despertando para encontrar el camino que nos conduzca a ella. Para que el dolor de la victimización se deje encontrar, como ya hemos señalado, necesitamos cultivar una mente atenta capaz de prestar atención, para conocernos a nosotras/os mismas/os desde dentro, desde nuestra interioridad. En este camino encontramos lo que no corresponde a nuestro yo ideal y eso nos molesta. Pero necesitamos conocernos como posibilidad de amarnos, porque solo podemos amar lo que conocemos. También hace posible amar a los demás, porque no podemos dar lo que no tenemos.

Otra forma fundamental de conocernos es cultivar una mirada amorosa y sin juicios que permita a la víctima dejarse encontrar. Conviene insistir en las expresiones encuentro y acogida. Cuando sentimos dolor, en lugar de juzgarlo, rechazarlo, catalogarlo o definirlo, podemos mirarlo, darle el espacio, la atención y el cuidado que necesita. Y verlo no como un problema, sino como un regalo. Los sentimientos que surgen en nosotras/os son mensajeros que señalan necesidades que piden ser reconocidas. Desde esta perspectiva, la incertidumbre es un regalo, la ira es un regalo, la impotencia es un regalo. Depende de cómo habitemos esos sentimientos; de cómo escuchemos lo que quieren decirnos.

Podemos tener el valor y la libertad de no tener miedo, de adentrarnos en nuestras sombras y aceptarlas, comprenderlas y amarlas. Por lo tanto, el encuentro amoroso con la víctima en que me he convertido, me permitirá liberarla, soltarla, entregarla. El dolor desaparecerá. Me permitirá ir a la fiesta, a la danza de la vida. Incluso me permitirá descubrirme y resignificarme, humanizarme, volverme más sabio, más compasivo, más comprensivo; me permitirá amarme. Este dolor ha dejado huellas de más vida y belleza, más salud, flexibilidad y libertad. He descubierto el poder

de ser más libre y más feliz. Acoger el dolor de esta manera, curándonos y transformándonos, es lo que llamamos perdonarnos a nosotras/os mismas/os y a las personas que nos han causado el dolor.

Aliviados de la carga, al perdonarnos y perdonar, podemos acompañar el cambio constante de la vida en sus expresiones. La vida es una evolución constante que nos presenta cosas diferentes. Descubrirme constantemente es una expresión viva de la vida. Descubrir que lo que me amenaza tiene su belleza. En el diferente del que me alejaba, que me causaba miedo, lo que me hacía sentir insegura/o —en ese diferente sexualmente, de otro color, de otra clase social, de otro género... —descubro que, al igual que yo, forma parte de la infinita multiplicidad de la vida que llamamos universo, conciencia, Dios. Cada diferencia conlleva un don único y necesario para el conjunto; en la multiplicidad infinita de las cosas, la vida se expresa y fluye en mí.

En el misterio de la Vida que nos habita, podemos acoger amorosamente las manifestaciones que nos victimizan, donar el dolor que nos provocan, liberarnos del miedo que nos paraliza ante lo nuevo, lo diferente, las situaciones de crisis que amenazan nuestra falsa seguridad; por otra parte, al perdonar y perdonarnos, no gastamos energía aferrándonos a apegos a ideas, creencias, patrones familiares o culturales... y así nuestra energía queda libre para convertirnos en co-creadores y abrirnos a cada acontecimiento<sup>6</sup>.

Cuando hemos experimentado este movimiento en nuestros procesos vitales, sabemos cómo nos convertimos en las causas de los acontecimientos que dan vida. Sabemos hasta qué punto este espacio de libertad ha cambiado y está cambiando el curso de nuestras vidas y las de otras personas. Todo surge de la intimidad de nuestros sentimientos y luego se expande. Podemos responsabilizarnos del mundo sanando nuestra mente y sanando nuestros sentimientos.

### **iPor eso vivo con esperanza!**

Conscientes de que todo está interconectado, desde nuestro espacio interior, desde nuestro sentir y actuar, podemos recrear nuestras relaciones con otras criaturas. A partir de la calidad de nuestra capacidad de cuidarnos y amarnos a nosotras/os mismas/os y a los demás, nos convertimos en sujetos de una evolución personal, relacional y social muy poderosa. Sanándonos a nosotras/os mismas/os, sanamos nuestra humanidad, nuestra Casa Común. Por eso tenemos esperanza.

---

<sup>6</sup> Casarjian, *O livro do Perdão*, 35.

Tenemos una gran oportunidad —elegir— y en esta elección podemos crear un acto de amor que exprese libertad, no necesidad; que se mueva desde un punto de vista que exprese plenitud y no carencia. En esta elección hay libertad total para el ser humano.

Estamos hablando de una nueva versión del ser humano que tiene lugar desde la esencia misma de nuestro ser. Un cambio sutil que requiere entrenamiento para adquirir nuevos hábitos. Como Jesús se refirió al Reino, ya está sucediendo entre nosotras/os, pero aún está en construcción. Es ahora, pero todavía no.

Veamos a María Magdalena delante de la tumba; ella se dio la vuelta. Cuando se dio la vuelta, pudo encontrar una voz en lo más profundo de su ser, llamándola por su nombre, que la lleva a descubrir en sí misma su verdadera identidad. Al darse la vuelta, encuentra un sentido más allá del oscuro paisaje que está viendo. Puede mirar desde otro lugar, redescubrir y resignificar lo que está viviendo. Las lágrimas se convirtieron en luz ya de esta manera encontró la energía para correr y anunciar.

Ya no tenía que quedarse pensando en quién se había llevado el cuerpo; ya no se avergonzaba de ser discípula de un perdedor. Creemos que María Magdalena, como cada una/o de nosotras/os, como mujer del alba, hizo el camino para descubrir esto en las circunstancias más diferentes a lo largo de su vida, ensayando una y otra vez este girarse, este descubrimiento de sí misma como camino, hasta que se hizo una con la Fuente de la Vida y pudo anunciar: «He visto al Señor». “¡Sé lo que es el dolor, por eso vivo con esperanza!”

### Bibliografía:

Bittencourt, Renato. “Dostoievski, Nietzsche e as marcas deletérias da vida ressentida”. *Theoria - Revista Eletrônica de Filosofia* 07 (2011).

Botcharova, Olga. “Implementation of Track Two Diplomacy”. En *Forgiveness and Reconciliation. Region, Public Policy and Conflict Transformation*. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2002.

Casarjian, Robin. *O livro do Perdão*. Rio de Janeiro/RJ: Rocco, 1994.

González, Martina. *Perdão, Dom e Compromisso*. Presentación en el VII ENESPERE, Junio, 2023.

Yoder, Carolyn. *A cura do trauma. Quando a violência ataca e a segurança comunitária está ameaçada*. São Paulo: Palas Atenas, 2018.