

II. ACTITUDES ANTE EL SUFRIMIENTO

La tristeza es cosa inútil

A un hombre ruso que cumplió 113 años, con todas sus facultades mentales y físicas en condiciones óptimas, le preguntaron por el secreto de su longevidad. Lo primero que ha dicho ha sido: *“No te entristezcas con las pequeñas cosas de la vida”*.

Es de sabios ahuyentar las tristezas que nos presenta la vida. La Sagrada Escritura nos advierte que *“todos los males vienen con la tristeza”* y *“la muerte viene con ella”* (Ecl 38,19). No te entristezcas porque el Señor es quien nos conforta en el día de la tribulación.

Y *“la tristeza, como dice T. De Kempis, es cosa inútil”* y no te traerá ningún bien. De ahí que no hay que entristecerse por un simple fracaso o porque las cosas no marchen como deseamos.

El compañero de la tristeza es el desaliento. Satanás exhibió a la vista de los diablos las varias *“herramientas”* que ellos pueden usar para desviar a los hombres: el orgullo, el odio, los celos, el sexo, la droga, el alcohol, el poder político, el dinero, etc. Una exposición de verdad impresionante.

Cerca de estos medios principales, había una herramienta pequeña y casi inadvertida.

Uno de los diablos preguntó: —*¿Qué es esto, y para qué sirve?*

—*Es un medio sumamente valioso: —explicó Satanás— sirve perfectamente cuando los demás medios fallan, se llama: el desaliento. Gracias a él, Satanás logra que mucha gente buena se pase la vida sin hacer nada. Y esa gente se pregunta: ¿Por qué debo arriesgarme yo, cuando nadie se arriesga?*

Jesús nos animó a tener valor, ya que él venció al mundo (Jn 16,29). Mas ¿cómo vencer el desaliento y la tristeza?

Cuando le asaltaban ideas de desánimo y desaliento Madame Curie, repetía: *“Si resistí ayer, también seré capaz de resistir hoy, y lograré resistir mañana”*. Y en esa *“universidad del sufrimiento”* aprendí una gran lección: vivir sólo un día cada día.

Carmen Conde, de la Real Academia Española, ha dicho al periodista que le hacía una entrevista: *“No te permitas nunca vivir sin ilusión. Te volverás triste. Y estar triste es pasajero, pero ser triste es... casi pecar”*.

Hay muchos remedios para combatir la tristeza. Entre ellos está el trabajo y ayudar a los demás. Estar ocupado es un medio excelente para no caer en la tristeza. A Einstein le preguntaron cuál era su fórmula para producir tan excelente rendimiento en sus trabajos, y la explicó así: *“Mi fórmula es trabajar mucho; callarme la boca; y descansar a tiempo”*.

Un día llegó un desconocido a pedirle trabajo en su empresa, y le fue negado. Entonces aquel hombre le dijo a Andrés Carnegie antes de despedirse: *“Le dejo una idea. Póngala en práctica, y si le produce buen efecto, me regala después algún dinero para mi sostenimiento. La idea es esta: Cada día haga la lista de las cosas que tiene que hacer, y hágalas según el orden de su importancia”*. Poco tiempo después aquel desconocido recibió una gran cantidad de dólares, porque el Sr. Carnegie había notado que aquel buen consejo le estaba produciendo maravillosos resultados.

Cuando se trabaja con gusto y con amor, no hay cansancio. T. Edison, que trabajaba 18 horas diarias y que muchas veces comía y dormía en el laboratorio para no suspender sus trabajos de investigación, sentía que el trabajo no le fatigaba porque lo hacía con verdadero gusto y agrado. Y exclamaba: *“Yo nunca sentí que estaba trabajando. Para mí el trabajo era una diversión”*.

Hay otro medio bien sencillo para curarse de la melancolía, según afirma Adler: *“Podrá curarse de su melancolía en 14 días si cumple esta prescripción: Pensar cada día el modo en que pueda ayudar más a los demás”*.

Carlos Jung declara: *“Una tercera parte de mis pacientes que sufren de tristeza y melancolía, deben esa enfermedad psicológica a que carecen de razones suficientes para vivir y de motivos que los lleven a actuar a favor de los demás”*. La receta es fácil de cumplir y además es ventajosa, pues todo lo que se hace en beneficio de otros queda como ganancia para el que obra. El proverbio chino dice: *“Siempre queda un poco de fragancia en la mano que obsequia rosas”*.

El Dr. Link, director del gran Centro Sicológico de Nueva York, escribió: *“Ningún descubrimiento psicológico moderno he conocido tan importante como este: que el esforzarse por hacer más sanamente feliz la vida de los demás, contribuye a conseguir al mismo tiempo la propia felicidad”*. Y Zoroastro repetía con frecuencia: *“El hacer bien a los demás, el tratar bien a todos, es fuente de alegría porque aumenta la propia felicidad”*.

Rockefeller se había dejado dominar por las preocupaciones y era un esclavo del dinero. En el trabajo se volvió frío y antipático y su salud empezó a empeorar. Los médicos le dieron a elegir entre el dejar de preocuparse y recuperar la salud, o el seguir preocupándose y ser derrotado por la enfermedad. Fue entonces cuando empezó a dejar de preocuparse, a hacer ejercicio físico y a descansar lo necesario, cosas estas que le dieron la vida. Empezó a trabajar en el jardín. Aprendió a jugar golf. Practicaba diversos juegos. Cantaba y hablaba con los vecinos. Pero aún hizo algo mucho más efectivo: en sus largas horas de insomnio se había puesto a pensar: hasta ahora sólo he buscado ganar dinero para mí. ¿Por qué no dedicarme a ayudar a los demás? Y esa fue su salvación. Comenzó a pensar en cuanta felicidad humana podría conseguir para los demás, regalando su dinero. Todo lo que se piensa hacer por los demás, no hay que dejarlo para el futuro, para cuando mueran, ahora, en vida, es el tiempo propicio. Para hacerles felices a los otros, para demostrar el cariño, para regalar una flor, hay que aprovechar el momento presente.

El juguete roto

Swami Dayánandiyi Saráswati, maestro hindú, cuenta la parábola del juguete roto: El niño lloraba porque se había roto su juguete. Era nuevo, pero frágil, se había resbalado entre sus dedos, en su primer contacto con la maravilla inesperada, y había caído al suelo donde había estallado en mil pedazos, sin que pudiera ya reconocerlo o repararlo. El padre consoló al niño: *“Era solo un juguete, y era de barro. No valía mucho y, de todos modos, habría acabado por romperse. Te traeré uno nuevo. No merece la pena llorar por eso...”*. Pero el niño decía entre sollozos que aquél era el juguete que él quería, y no otro; y nada le sirvió de consuelo en su tragedia inocente e infantil. Su padre lo dejó, se encogió de hombros y se dijo a sí mismo suavemente: *“Dejémoslo estar. Ya aprenderá cuando crezca...”*

Ese mismo padre del niño fue aquel mismo día a la oficina, y allí se enteró de que en el último ascenso su nombre había sido pasado por alto, y a otros los habían ascendido, pero no a él. Fue a ver a su jefe y protestó ante él con toda la fuerza por la injusticia de la cual había sido objeto. Su jefe le escuchó pacientemente, le explicó despacio las razones y las circunstancias que justificaban tal medida y aclaró que nada perdía con ello, pues todo tenía sus ventajas si sabía verlas. Pero de nada sirvieron las explicaciones, y cuando el hombre se marchó hecho una furia, su jefe murmuró para sí: *“No importa. Ya lo verá cuando tenga más experiencia...”*.

El jefe volvió a su casa tras aquel intenso día, y allí se encontró con una nota escrita en la que su mujer aludía a los enfrentamientos domésticos que habían tenido últimamente y le informaba que se marchaba para reflexionar por su cuenta unos días, y que ya le avisaría más adelante lo que decidiera. El jefe se hundió en la desesperación, se le cayó el mundo encima, y no supo cómo reaccionar hasta que se le ocurrió ir a casa de sus padres a desahogarse con ellos. Su madre le escuchó y le dijo: *“No te preocupes, hijo mío. Tu padre y yo también tuvimos nuestras diferencias y, como ves, siempre se arreglaron. No es para tanto. Ten un poco de paciencia, y ya verás cómo todo va bien...”*.

Cuando los otros reaccionan desproporcionadamente a lo ocurrido, pensamos que exageran y tratamos de consolarles diciendo que no es nada, que no hay que dar tanta importancia, que ya se pasará... Sin embargo cuando nos toca a nosotros, las cosas cambian. Entonces, por cualquier cosita, el mundo se nos viene abajo y no sabemos cómo salir de esa gran tragedia.

Es la misma semilla la que lanza el sembrador. El fruto depende de la tierra, no tanto de la semilla, aunque ésta también ayude o no. Una vez salió un sembrador a sembrar. Y al sembrar, unas semillas cayeron a lo largo del camino; vinieron las aves y se las comieron. Otras cayeron en pedregal, donde no tenían mucha tierra, y brotaron en seguida por no tener hondura de tierra; pero, en cuanto salió el sol se agostaron y, por no tener raíz, se secaron. Otras cayeron entre abrojos; crecieron los abrojos y las ahogaron. Otras cayeron en tierra buena y dieron fruto, unas ciento, otras sesenta, otras treinta. (Mt 13,4-9).

Se juzga de distinto modo el actuar del otro al modo de obrar de uno mismo. Para nosotros siempre tenemos disculpas, por muy grandes que sean los errores; para los otros, aunque sea pequeña la falta, no hay justificación. ¡Invirtamos, pues este proceso!

Despegarse

Un día un niño vio cómo un elefante del circo, después de la función, era amarrado con una cadena a una pequeña estaca clavada en el suelo. Se asombró de que tan corpulento animal no fuera capaz de liberarse de aquella pequeña estaca, y que de hecho no hiciera el más mínimo esfuerzo por conseguirlo. Decidió preguntarle al hombre del circo, que le respondió: *“Es muy sencillo, desde pequeño ha estado amarrado a una estaca como esa, y como entonces no era capaz de liberarse, ahora no sabe que esa estaca es muy poca cosa para él. Lo único que recuerda es que no podía escaparse y por eso ni siquiera lo intenta”*.

El ser humano ama toda clase de apegos a personas, ideas, lugares, conocimientos, etc. y si vamos a examinar las relaciones del alma, debemos tener en cuenta su amplia gama de amores e inclinaciones. Sin embargo, si bien el alma se hunde con exuberancia en sus apegos, algo en ella también se mueve en otra dirección, mostrando y sintiendo gran

resistencia a apegarse y quedar aprisionada.

El alma manifiesta de muchas maneras su tendencia innata al apego. Una de ellas es la predilección por el pasado y la resistencia al cambio. Así muchos no se deciden a dejar su ciudad natal, el hogar, un trabajo... Inclusive la persona apegada puede llevar una vida cómoda, de paz, sin grandes pretensiones pues el apego, mientras existe, es la razón de su existencia. Sin embargo, no todos somos iguales. Para unos el hogar es sagrado, un pedacito del Edén; para otros es una prisión de la que hay que escaparse cuanto antes mejor. El alma está apegada a la vida en todos sus detalles. Prefiere la proximidad al distanciamiento. El alma está siempre apegada a lo que en realidad ocurre, no necesariamente a lo que podría pasar o lo que ha de suceder. Los sueños retratan a veces nuestro apego al pasado.

A veces el apego va acompañado por la emoción de la melancolía. Como melancólicos nos pone también el recuerdo del pasado. Somos así, lo que nos agrada, lo que nos esclaviza nos deja un gran poso de tristeza. A lo largo de los siglos, la melancolía se ha visto como un estado característico del alma. El apego, por supuesto, no siempre es problemático. Puede haber un profundo placer en añorar el pasado y entregarse a los recuerdos. El apego a personas, lugares y objetos puede parecernos una carga. El encuentro con un amigo de la infancia, el tocar y oler nuestra tierra y nuestro pasado despierta los más nobles sentimientos.

Pero el apego muchas veces nos esclaviza y no nos permite gozar de las personas y de las cosas. Epicteto nos enseña a relativizar las cosas y los acontecimientos. Es posible que sus afirmaciones seas exageradas. Aún así recojo algunas:

“¿Por qué te enojas cuando te quitan algo que es tuyo? ¿Es porque valoras mucho y estás aferrado a lo que te quitan? El remedio es sencillo. No valores tus vestidos, y no te enfadarás con el ladrón que te los roba. No admires la belleza de tu mujer, y no te enfurecerás contra el adúltero que la posee. Ten en cuenta que el ladrón y el adúltero no toman cosas “tuyas”, ya que tus vestidos y tu mujer no están en tu poder: si has de enfadarte, enfádate contigo mismo, no con el ladrón o el adúltero. Míralo de esta manera: si le enseñas un pastel a un hambriento, y luego te lo comes tú, ¿no tratará él de arrebatártelo? No provoques al ladrón que los ve. Si exhibes la belleza de tu mujer, invitas al adúltero que la ve. Posee sólo lo que realmente posees, y muéstrate inalterable ante lo demás”.

Despegarse para ser libre, es una tarea de cada día y de mucho tiempo. El ser humano se forja, para el bien o para el mal, poco a poco. El ejercicio diario, la repetición de actos, nos hace virtuosos o viciosos. Nada grande se logra de repente, todo requiere su tiempo y su esfuerzo. Sin disciplina no se llega a ninguna parte. “*Un toro bravo no se hace en un día. Y un hombre bravo tampoco. Tenemos que disciplinarnos en el invierno para estar listos en la campaña de verano, y no precipitarnos cuando no estamos preparados*” (Epicteto). La disciplina, lo mismo que las dificultades, asusta. Un campeón necesita entrenarse para poder triunfar y lo necesita hacer con todo el entusiasmo de que es capaz. “*Si el hombre busca a Dios como busca al dinero, pronto lo encontraría*”, nos recuerda san Juan de la Cruz.

“Si nos aplicásemos a este ejercicio de la mente con la misma energía con que nos aplicamos a nuestros negocios, pronto obtendríamos resultados dignos de mención. ¿Es que está mal dedicarnos a los negocios? No, pero estaría mejor que nos dedicásemos con igual celo al menos al negocio que más nos interesa, que es el saber-no sólo en teoría, sino sobre todo en la práctica-cómo dominar nuestras reacciones ante las cosas que suceden, de modo que regulemos nuestros sentimientos, fomentemos el ecuánime desprendimiento y alcancemos la paz” (Epicteto).

EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO, O. C. D

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

SENTIDO DEL SUFRIMIENTO