

EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO, O.C.D

¿POR QUÉ A MÍ?  
¿POR QUÉ AHORA?  
Y ¿POR QUÉ NO?  
SENTIDO DEL SUFRIMIENTO

Desclée De Brouwer  
Bilbao - 2009

*Este libro está dedicado a los que sufren,  
que de alguna manera somos todos, y,  
especialmente, a quienes me han ayudado  
con su fe, esperanza y amor a recorrer  
el camino de mi propio sufrimiento.  
Mi agradecimiento y reconocimiento infinito  
a todos lo que tratan de quitar, aliviar y  
borrar el dolor, especialmente, a médicos,  
sanitarios, psicólogos, sacerdotes...  
y a todos aquellos que día a día  
siembran en los corazones heridos y deshechos,  
un poco de fe, amor y esperanza.*

# ÍNDICE

Introducción	13
I. El por qué del sufrimiento y el silencio de Dios	21
Sufrimientos y cruces de nuestra humanidad	22
¿Qué es el dolor? Aportaciones de la Psicología	25
¿Es bueno o malo el sufrimiento?	28
¿Por qué el sufrimiento?	31
El dios de vida en una realidad de muerte	35
El silencio de Dios	39
Dios se esconde	42
¿Y quién tiene la culpa?	45
¿Todo depende de Dios?	49
Perdonar a Dios y a uno mismo	51
II. Actitudes ante el sufrimiento	57
Sentido del sufrimiento	58
Voces ante el sufrimiento	61
Cambiar nuestras mentes	63
No quejarse	67
Es así	70
Aceptarse a sí mismo	73
La tristeza es cosa inútil	76
El juguete roto	79
Despegarse	81
III. El cristiano y la cruz	85
Se le caía el cuerpo a pedazos	87
Eligió el amor	90
Y junto a la cruz estaba María	96
Jesús invita a llevar la cruz	98
La sabiduría de la cruz	101
La enfermedad como camino	104
La cruz de la enfermedad	107
La cruz del matrimonio	110
La cruz de la ancianidad	114
Entre la soledad y la compañía	117
La depresión y la ansiedad	121
Vencer los contratiempos	124
El dolor purifica	128
Saber aceptar la muerte	131
El gemido de un chelo (cello).	136
IV. Cómo superar el dolor	139
Dios ordena todo para nuestro bien	140

En la escuela de la sabiduría	142
Vivir cada minuto en paz	145
¿Alegría en el sufrimiento?	148
Sufrir con paciencia	151
Prestar atención	155
Aceptar la cruz como Jesús	159
Orar desde la adversidad	163
V. "Me cubres con tu palma" (sal 139.5)	167
Amor, medicina al alcance de todos	168
El cariño es fuerza	171
Amarse y no herirse	173
No condenarse y perdonarse	176
Jesús, el sanador	179
Miró con amor	181
Mirar a Cristo y a los otros	185
La cueva de mi refugio, tus manos	188
Curaba con sus manos	191
Las manos de María	193
Nuestras manos	196
Conclusión	201