



*Las heridas emocionales que causa la tragedia son más dolorosas que las enfermedades físicas. ¿Habrá alguna solución o esperanza?*

# Cómo enfrentar el dolor y el sufrimiento

SERIE:  
Esperanza  
para la familia

# Contenido

1. ESPERANZA EN MEDIO DEL DOLOR .....	7
2. EL ACOMPAÑANTE .....	11
- Vivían en el pasado	
- La pérdida de toda esperanza	
- Nunca estamos solos	
3. CÓMO ENFRENTAR EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO .....	19
- Paradigma del hombre sufriente	
- El sufrimiento de Job	
- Cómo enfrentar el dolor y el sufrimiento	
- Job en síntesis	
4. ¿POR QUÉ TENEMOS QUE SUFRIR? .....	29
5. DIEZ PROMESAS PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN .....	35

1

# Esperanza en medio del dolor

*Pablo Partida Gómez*

**¿Cómo enfrentar las adversidades  
y los problemas?**

Serie: Esperanza  
para la familia

**M**IENTRAS DURA nuestra fugaz existencia en que predominan el dolor, la injusticia y el sufrimiento, surgen breves momentos de felicidad. Aunque todos esos efímeros instantes son apenas bendiciones temporales. Hoy sonreímos; mañana, una espada atraviesa nuestros sensibles corazones con el dolor de enfrentar la muerte de un ser amado. Hoy disfrutamos un descanso apacible; mañana nuestros cuerpos se convulsionan mientras enfrentamos un torrente de calamidades. Sin embargo, aunque las circunstancias adversas no las podemos cambiar, nuestra manera de enfrentarlas, sí. No se trata de un cambio de actitud o ser más optimistas, sino de una transformación del corazón. Todos aquellos que hacen de Dios su esperanza y fortaleza, aun en el torbellino de desgracias que enfrenten, pueden mantener la calma y no renunciar a la vida, proseguir adelante con la plena certeza de que los espera un mundo mejor. «No se turbe su corazón. Ustedes creen en Dios; crean también en mí» (S. Juan 14: 1), dijo Jesucristo una vez.

Cuando Cristo vino a darse en sacrificio por la salvación del hombre, demostró que la vida cristiana no está exenta de aflicciones, pues él también las padeció; nos reveló que el camino a la gloria es de dolor. «Bienaventurados ustedes los que ahora

lloran, porque reirán» (S. Lucas 6: 21). La Biblia deja constancia indiscutible del dolor, los sufrimientos y padecimientos que el cristiano tarde o temprano enfrentará. Pero en esas circunstancias nuestra confianza incondicional en Dios nos da fuerza. La genuina fe nos transmite la plena convicción de que las desgracias temporales que enfrentaremos en nada se comparan con la inmensa gloria que está por venir (véase Romanos 8: 18). Job es un ejemplo perfecto de esta inmensa expectativa. Poseía una convicción anclada en su corazón: «Aunque el Señor me mate, yo en él confío» (Job 13: 15). Esa certeza tiene su raíz en la eternidad, no lo temporal; por eso que no existe desgracia, catástrofe, dolor, sufrimiento, por difícil que sea, que aniquile la esperanza del cristiano. La fe se aferra a lo que no ve el ojo terrenal. Esta sólida confianza permite al creyente sobreponerse a cualquier desgracia temporal que le sobrevenga. Tenía razón el matemático y filósofo Blaise Pascal cuando dijo: «No hay desgracia que valga contra quien tiene la seguridad plena de la eternidad». No la hay, cuando aceptamos a Jesucristo como nuestro salvador. Es el único que puede transformar el corazón endurecido del hombre y dar esperanza en el dolor.

2

# El acompañante

*Nancy Canwell*

**¿Será posible que durante los momentos  
difíciles Dios quiera decirnos algo?**

Serie: Esperanza  
para la familia

**E**N EL ESTUDIO de mi padre hay un cuadro que ha estado ahí desde que tengo memoria. Se trata de una pintura de dos hombres que van por un camino. En medio de ellos aparece Jesucristo. En el marco de la pintura, hay un pequeño rótulo que dice: *El camino a Emaús*. Ese cuadro significó mucho para mí durante mi niñez y adolescencia. Cada vez que entraba al estudio de mi papá sentía que ese cuadro me atraía. Solía contemplarlo durante largos ratos, imaginando la escena.

Es posible que la importancia que el cuadro tuvo para mí radicara en el hecho de que me sentía identificada con los dos hombres que caminaban con Jesús (véase S. Lucas 24: 13-33). Yo también «recorrí» muchas veces el camino a Emaús. ¿Alguna vez pensó usted que **Cristo le había abandonado**, como aquellos hombres representados en el cuadro? ¿Le cegó tanto el dolor que no podía ver claramente? ¿Sintió abandono, sin darse cuenta de que **Jesús transitaba el camino del sufrimiento** a su lado?

Examinemos el relato en San Lucas 24 y veamos qué podemos aprender de la experiencia de esos hombres.

### **Vivían en el pasado**

Era el domingo de la resurrección. Algunas mujeres habían visitado el sepulcro de Jesús y lo encontraron vacío. ¡Su deseo se había convertido en realidad! Corrieron a contarlo a los discípulos pero no les creyeron. Los dos hombres que caminaban hacia Emaús, tampoco. El versículo 14 dice: «Iban hablando de todo lo que había sucedido». Eso es importante. No hablaban de sentir esperanza porque era el tercer día y Cristo estaba vivo. **Conversaban tristemente sobre lo que había pasado ya.** Todo indicaba que su esperanza estaba muerta. Regresaban a Emaús devastados.

Cuando nos desanimamos **nuestras conversaciones son muy parecidas** a la de ellos. **Hablamos de lo acontecido.** Lo revivimos en nuestra mente y mientras más insistimos, más lúgubre se torna el panorama. En vez de visualizar un futuro esperanzador, esos hombres pensaban en un pasado doloroso. ¿Alguna vez hemos actuado así?

«Cuando tenía salud».

«Antes teníamos más dinero que ahora».

«Cuando nuestro hogar era feliz».

«Antes no me deprimía tanto».

Es difícil imaginar **cómo es que esos dos hombres no reconocieron a Jesús** cuando comenzó a caminar entre ellos. ¿Por qué no se dieron cuenta? El versículo 17 dice que iban cabizbajos. ¡Estaban tan sumidos en el desánimo y la desilusión que ni siquiera levantaron la mirada!

Si usted es como yo, seguramente se desanima y desilusiona tanto que, en vez de voltear hacia arriba, no levanta su mirada del suelo, de este mundo. **Comienza a dudar que Dios esté al mando y su fe se diluye.** Cuando perdemos la fe olvidamos el hecho de que Jesús camina a nuestro lado.

*Cuando nos preguntamos por qué pasan ciertas cosas, Jesús trata de darnos una respuesta.*

### **La pérdida de toda esperanza**

Los hombres dijeron a Jesús: «Teníamos la esperanza» (versículo 21). En otras palabras, **estaban completamente desesperados.** A pesar de que las mujeres habían asegurado que Cristo estaba vivo, esos dos hombres no tuvieron la disposición de creer la buena noticia. ¿Alguna vez ha

permitido que el desánimo le impida asimilar una buena noticia, como «Dios en verdad te ama», «Él está al mando», «Dios sufre contigo», «Jesús viene pronto»?

Jesús quería reconfortar a esos hombres pero primero tenía que enseñarles una valiosa lección. Es posible que Dios **también quiera enseñar a usted una importante lección** durante los momentos de prueba. ¿Escucha usted lo que quiere decirle o vive en el pasado como aquellos hombres?

Estaban confundidos y el Maestro apareció para despejar sus inquietudes. Cuando nos preguntamos por qué suceden ciertas cosas en la vida, **Jesús también trata de darnos una respuesta.** ¿No sería maravilloso que caminara y hablara con nosotros como en aquella ocasión? A pesar de que no podemos escuchar su voz físicamente, **siempre responde.** A medida que estudiamos la Biblia, ampliamos nuestro panorama y dedicamos tiempo a la oración, él **nos ayuda a entender el porqué de las cosas.**

### **Nunca estamos solos**

Cuando llegaron a Emaús y comieron con Jesús, los ojos de esos hombres se abrieron y se dieron

cuenta de quién era realmente la persona que los acompañaba. ¿Puede imaginar su emoción? ¡**Había cumplido su promesa!** ¡Una buena noticia había surgido de una mala! ¡Seguía viva la esperanza! Si los hombres no hubieran invitado a Jesús a comer con ellos, se habrían perdido esa maravillosa experiencia. Se habrían ido sin saber que había resucitado.

¿De qué nos perderíamos si no invitáramos a Jesús a permanecer con nosotros durante las pruebas que nos presenta la vida? **Perderíamos el poder necesario para superarlas.** Nos perderíamos las lecciones que dejó para nosotros. Nos privaríamos de su compañía y perderíamos la esperanza de ir al cielo.

*Aunque las circunstancias parezcan adversas no debemos olvidar que Jesús camina a nuestro lado.*

La verdad más hermosa de esta historia es que **Jesús estuvo ahí todo el tiempo.** Así como los acompañó, **también está con nosotros.** ¿Recorre usted el camino a Emaús? Cualquiera sea el camino por el que vaya, la buena noticia es que **Cristo le acompaña.** ¿Cómo lo sé? Por la historia de esos

dos hombres y muchos otros textos de la Biblia que muestran la compasión y el cuidado que tiene **para con nosotros cuando padecemos pruebas y dificultades**. Creo que si dejamos de andar cabizbajos y levantamos la mirada hacia el cielo, **él nos hará vencedores**. Lo podemos lograr al leer la Biblia, orar y fraternizar con nuestros amigos y personas que sufren.

Si Jesús quiso dedicar parte de su tiempo **el día de su resurrección** para caminar con dos hombres desanimados y reconfortarlos en el camino a Emaús, así será con nosotros. ¡Alguien camina a nuestro lado!.

3

# Cómo enfrentar el dolor y el sufrimiento

*Mario Pereyra*

**Las heridas emocionales que causa la tragedia son más dolorosas que las enfermedades físicas. ¿Qué hacer? ¿Habrá alguna solución o esperanza?**

Serie: Esperanza  
para la familia

**C**UANDO SUFRIMOS una agresión física que produce daño al cuerpo sentimos dolor. Lo lamentamos y buscamos curar la herida para mitigar la sensación de molestia. En definitiva el dolor es un mecanismo útil del organismo para advertirnos de la presencia de algo malo y la necesidad de actuar para remediarlo y recuperar la salud.

Sin embargo, **los daños emocionales nos producen una variedad de sentimientos:** congoja, amargura, pena, disgusto, desánimo, tristeza, desolación, decepción, angustia, desesperación, etcétera. El sufrimiento que experimenta una madre al ver a su pequeño hijo gravemente enfermo es probablemente mayor que el mismo dolor que padece el niño. Otros padres dicen que **preferirían un cáncer o cualquier otra enfermedad física** antes que sentir la angustia y la profunda tristeza de ver a sus hijos sufrir. En ocasiones **las heridas emocionales son más difíciles de cicatrizar** que las heridas del cuerpo.

A veces **pueden coexistir el dolor físico y el sufrimiento emocional.** Son los casos más graves. En la Biblia hay un ejemplo muy claro del

sufrimiento que surge inexplicablemente según la lógica humana, pero al mismo tiempo nos ofrece una serie de directrices para enfrentar esos estados de intenso pesar. Es el caso de Job.

### **Paradigma del hombre sufriente**

Job aparece en la Biblia como **un hombre doliente, herido por la enfermedad, la soledad y la incomprensión**, que busca desesperadamente una respuesta de Dios. Padece una extraña enfermedad de la piel, probablemente pénfigo o «fuego salvaje» que lo tiene afiebrado, con todo su cuerpo ampollado. Sus heridas supuran y experimenta una tortura terrible. «La piel se me reseca, y se me desprende, y en los huesos siento un ardor insupportable» (Job 30: 30). Aun así, **lo que más lo atormentaba era que el Señor no le respondía**, así como su resistencia a aceptar que todo fuera parte de algún plan divino.

Algunos eruditos opinan que el origen del nombre de Job se deriva de una palabra hebrea cuyo significado es «ser hostil»; han sugerido que refleja la inflexibilidad de Job al negarse a aceptar la voluntad de Dios. Así pues, Job **es el nombre del hombre que se resiste a sufrir**.

### **El sufrimiento de Job**

Hundido en las tinieblas del abismo de la pesadumbre y el tormento, exclama: «Pasan mis días más veloces que una lanzadera, y ya he perdido toda esperanza. Dios mío, recuerda que mi vida es como un suspiro, y que mis ojos no volverán a ver el bien. Los que hoy me ven, no volverán a verme, pues cuando tú me mires, dejaré de existir. Como nubes que se van desvaneciendo son los que mueren: del sepulcro jamás volverán. Jamás vuelven a su casa; en su lugar de origen son olvidados. Por eso no puedo quedarme callado. Es tanta mi angustia y mi amargura que tengo que dar voz a mi queja» (Job 7: 6-11).

*El hombre no es un ser condenado a muerte, aunque en ocasiones su existencia se vuelva hostil y todo parezca adverso e inexplicable.*

El libro de Job narra el drama del dolor y el sufrimiento humano sin límites y fronteras temporales. **El hombre que en su aflicción pregunta por qué tenemos que sufrir.** Si la vida humana es un continuo dolor, ¿por qué Dios nos la da? ¿No sería mejor que hubiera cerrado las puertas

del vientre materno? Como Job exclamaba: «¿Por qué no morí dentro de su vientre, o al momento mismo de nacer?» (Job 3: 11). Sin embargo, en medio de sus gritos de dolor, a diferencia de quienes claudican y bajan los brazos en la lucha, Job **nunca perdió la fe y la confianza**. En medio de las lágrimas encontró espacio para la esperanza.

### **Cómo enfrentar el dolor y el sufrimiento**

La crisis de Job fue una oscilación entre **la desesperación y la esperanza, que impregnaba toda su dura experiencia**. De todos modos, su intensa fe religiosa y la convicción arraigada de una esperanza trascendente lo condujeron a esperar contra toda esperanza. El hombre no está condenado a la muerte sino que está hecho para la vida, aunque en ocasiones la existencia se vuelva hostil y todo parezca adverso e inexplicable.

En algunos momentos Job **abandonó toda esperanza** (Job 17: 11-16), pero en su agonía sostuvo la dicha de la recompensa eterna. Al fracasar completamente todas sus ilusiones terrenales, dirigió su mirada hacia el futuro a la espera del aliento que aliviara su existencia. De esa manera **la historia gana fuerza** y crece en dirección al

desenlace tan imprevisible que va más allá de toda lógica humana.

### **Job en síntesis**

En la primera serie de discursos (capítulos 3 -14) Job, quebrantado por las penas, el dolor y la depresión, experimenta temores, angustia y pesimismo (3: 25). Mira el fin de su existencia desde una perspectiva humana, como si la aflicción y las lágrimas nublaran de su visión lo que es trascendente. Al extinguirse para siempre todas las cosas queridas de su mundo, hijos, bienes y salud, **aparece la muerte como un bálsamo para el sufrimiento** (3: 13-19), el fin de la vida terrenal (7: 6-10) y todas las alegrías (10: 21, 22), perdida toda expectativa de recuperación (7: 6; 10: 21; 14: 1, 2).

Sin embargo, aun en esas sombrías profundidades de la desesperación emergen los primeros destellos de la esperanza. Job reflexiona: «Cuando el hombre muere, ¿acaso vuelve a vivir?» (Job 14: 14). **Entonces agrega con entusiasta fe:**

«Mientras tenga que cumplir mi servicio obligatorio, esperaré con paciencia a que llegue mi relevo. Cuando tú me llames, yo te responderé; y te deleitarás en la obra de tus manos» (versículos 14, 15).

En la segunda serie de exposiciones (capítulos 15-31) los pensamientos de Job sobre la vida futura crecen con mayor esperanza. Su fe se extiende hacia los horizontes celestiales, en donde encuentra un defensor, «abogado» o «intercesor» que defiende su causa (Job 16: 18, 21). Entonces **resplandece la fe en su máxima intensidad** al declarar lleno de confianza inquebrantable: «Yo sé que mi Redentor vive, y que al final se levantará del polvo. También sé que he de contemplar a Dios, aun cuando el sepulcro destruya mi cuerpo. Yo mismo seré quien lo vea, y lo veré con mis propios ojos, aun cuando por dentro ya estoy desfalleciendo» (19: 25-27).

*La naturaleza del dolor emocional lo hace más difícil de sobrellevar que los padecimientos físicos.*

Los ataques de Zofar (Job 20) y las acusaciones de Elifaz (capítulo 22) arruinan ese ámbito de libertad inesperadamente conquistada, que lo había llenado de un dulce consuelo. Oscurecen la visión de Dios (23: 3-9) y obligan a Job a defender su causa (27: 3-6). Resume su experiencia al decir: «Cuando

yo esperaba el bien, me vino el mal» (Job 30: 26). Entonces nuevamente **cae al pozo del desaliento**. En ese estado de postración anímica permanece Job mientras habla el joven Eliú (32-37), hasta que finalmente interviene el mismo Dios para devolver la esperanza perdida, rescatarlo del infierno desolado en que se encontraba **luchando con las miserias del cuerpo y las incertidumbres del espíritu**. Así la esperanza que trasciende triunfa sobre la injusticia y los horrores del dolor.

### **Seguridad frente a la aflicción y el sufrimiento**

La experiencia de Job la comparte toda persona que tiene la plena seguridad de que Dios la acompaña, consuela y fortalece cuando transitamos por el «valle más sombrío» (Salmos 23: 4). Dios siempre aparece al lado del sufriente y asiste al enfermo en el lecho de la aflicción. **El dolor no es lo opuesto a la felicidad**. Se puede ser feliz hasta en el sufrimiento.

«Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación» (S. Mateo 5: 4). Las palabras de Jesucristo para consolar al que llora **muestran la elección divina** por el doliente, la simpatía hacia el discapacitado y el que padece angustia o enfermedad. ¡Esa seguridad es un gran consuelo!.

4

# ¿Por qué tenemos que sufrir?

*Pablo Partida Gómez*

**Nuestra arrogancia es un trapo sucio que  
carece de valor. Todos nuestros logros son  
residuos que el viento se lleva hacia el infinito.**

**Serie: Esperanza  
para la familia**

**E**S MUY DIFÍCIL a veces descifrar la voluntad de Dios cuando la tragedia irrumpe en nuestra vida. Hay momentos de duda, dolor e incertidumbre. La fe parece flaquear. Dios guarda silencio.

*¿Dios mío? ¿Dónde estás? ¿Por qué te ocultas?  
¿Por qué no intervienes? ¡Mira cómo se burlan de mí!  
¡Lobos rapaces me acechan en todo momento  
listos a devorarme!  
¿Por qué parece que el mal triunfa sobre el bien?  
¿Por qué no estás aquí?*

En esos momentos te das cuenta de lo inestables que son aquellas cosas en las que depositamos nuestra confianza. La vida es una breve ilusión. Lo que tenemos hoy mañana ya no es nuestro. Los momentos más hermosos y lindos de la vida son vapores que fácilmente se deslizan por nuestras manos. Nuestra arrogancia es un trapo sucio que carece de valor. Todos nuestros logros son residuos que el viento se lleva hacia el infinito.

Entonces te preguntas: «¿Eso es todo lo que hay en esta efímera existencia? ¿Acaso no hay algo más trascendente que las falsas ilusiones que la vida ofrece?».

*La vida es una breve ilusión. Lo que tenemos hoy mañana ya no es nuestro.*

De pronto ves un conjunto de nubes que como ejércitos bien ordenados se deslizan por el cielo cerúleo. Un viento fresco acaricia tu rostro mientras reposas en un hermoso árbol frondoso que ofrece sombra a los peregrinos cansados. Ahí escuchas el silencio de Dios...

*Ahora comienzas a entender la realidad de la vida.*

*Todo lo bueno y hermoso que existe en este lúgubre mundo es solamente un eco de lo que está por venir.*

*Un día contemplarás la gloria eterna de las cosas más sublimes que tus ojos jamás hayan visto y podrás decir: «¡Valió la pena! ¡Sí, valió la pena el dolor!». Ahora reirás y la eternidad apenas comenzará.*

5

# Diez promesas para las personas que sufren

*César Sánchez Murillo*

**En la Palabra de Dios encontramos consuelo  
y esperanza ante las adversidades.**

Serie: Esperanza  
para la familia

**1 El sufrimiento produce paciencia y desarrolla la madurez en nuestra vida.**

«Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando estén pasando por diversas pruebas. Bien saben que, cuando su fe es puesta a prueba, produce paciencia. Pero procuren que la paciencia complete su obra, para que sean perfectos y cabales, sin que les falte nada» (Santiago 1: 2-4).

**2 Cuando en el nombre de Jesucristo enfrentamos tentaciones, tenemos la promesa de que la corona de vida está reservada para nosotros.**

«Dichoso el que hace frente a la tentación; porque, pasada la prueba, se hace acreedor a la corona de vida, la cual Dios ha prometido dar a quienes lo aman» (Santiago 1: 12).

**3 La gracia que Dios brinda es más grandiosa que el tamaño de cualquiera de nuestros problemas.**

«Él me ha dicho: Con mi gracia tienes más que suficiente, porque mi poder se perfecciona en la debilidad» (2 Corintios 12: 9).

**4 Si sufrimos rechazo por ser fieles a Cristo, el Señor promete nunca abandonarnos.**

«Podrían mi padre y mi madre abandonarme, pero tú, Señor, me recogerás» (Salmos 27: 10).

**5** Si hemos padecido por la injusticia humana, recordemos que Dios es juez justo y tiene señalado un día para poner un alto a la gente malvada.

«El Señor sabe librar de la tentación a los piadosos, y sabe también reservar a los injustos para que sean castigados en el día del juicio» (2 S. Pedro 2: 9).

**6** Seguir al Señor puede significar pruebas, pero estas son pasajeras, lo que Dios nos ofrece es la eternidad.

«Les causa gran regocijo, aun cuando les sea necesario soportar por algún tiempo diversas pruebas y aflicciones» (1 S. Pedro 1: 6).

**7** Dios tiene el control de este mundo y tenemos la certeza de que ante toda adversidad saldremos victoriosos.

«A ustedes no les ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla» (1 Corintios 10:13).

**8** Podemos experimentar una comunión íntima con Dios cuando enfrentamos el dolor.

«Cercano está el Señor para salvar a los que tienen roto el corazón y el espíritu» (Salmos 34: 18).

**9** El sufrimiento nos recuerda que necesitamos a Dios y la mejor manera de encontrarlo es en el estudio de la Biblia.

«Antes de sufrir, yo andaba descarriado; pero ahora obedezco tu palabra» (Salmos 119: 67).

**10** Cuando superamos los problemas, Dios promete usarnos como instrumento en sus manos para llevar consuelo y fortaleza a aquellos que sufren.

«Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que también nosotros podamos consolar a los que están sufriendo, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios» (2 Corintios 1: 3, 4).

[www.tuespaciojoven.com](http://www.tuespaciojoven.com)