

Pilar Sordo

Bienvenido dolor



Una invitación a desarrollar
la voluntad a ser feliz

Pilar Sordo

Bienvenido dolor

Una invitación a desarrollar
la voluntad de ser feliz



ÍNDICE

Introducción.....	9
CAPÍTULO 1	
La felicidad: un valor anhelado.....	17
• Lo bueno dura poco.....	24
• Falta de visibilización y de personificación	36
• ¿Qué es la felicidad?	50
• La voluntad de ser feliz	76
CAPÍTULO 2	
El dolor: un compañero de viaje	87
• Una encomienda no solicitada	90
• No se puede arrancar del dolor	104
CAPÍTULO 3	
La única certeza: la muerte	111
• Las cuatro etapas del duelo.....	116
• Las contradicciones del duelo.....	136
CAPÍTULO 4	
El cáncer sana	145
• La llegada de la encomienda	149
• Una maratón de aprendizaje	154
Conclusiones.....	169
Agradecimientos.....	179

INTRODUCCIÓN

Muchas veces me preguntan si para escribir un libro me tengo que encerrar o hacer algo especial. La verdad es que un libro se escribe más con disciplina que con inspiración y tengo que reconocer que este, particularmente, me ha costado mucho empezarlo. Cuando trato de averiguar por qué, surgen muchas posibles respuestas: la primera es que trata sobre un tema complejo... hablar del dolor nunca ha sido fácil.

La segunda es que las investigaciones que respaldan este libro son difíciles de traducir en términos sencillos, y como ese ha sido mi objetivo primordial en cada uno de mis libros, los resultados han pasado mucho tiempo en mi cabeza intentando ser simplificados.

Un tercer aspecto, no menos importante, es que en términos emocionales este no ha sido un año fácil ni para mí ni para mi país, por lo que he tenido que estar permanentemente enfrentando situaciones que me han impedido lograr esa disciplina necesaria para encerrarme a escribir este libro.

Humorísticamente, le he comentado a mucha gente cercana que traducir estas investigaciones a términos más simples me ha producido «una estitiquez literaria», la cual no me ha permitido escribir de manera fluida y ha hecho salir de forma atorada algunas de las ideas que van a ver expresadas en *Bienvenido dolor*.

Espero haber tomado «el laxante» adecuado para que toda la información salga en la manera en que ustedes se lo merecen.

Siempre he pensado que mis libros no debieran necesariamente encasillarse en el concepto de autoayuda, porque son el resultado de investigaciones y no necesariamente de un acto de iluminación personal, que evidentemente no creo tener. Sin embargo, no

puedo dejar de observar ni de opinar acerca de la gente que ha manoseado y denostado el concepto de autoayuda; son personas que se ubican en un lugar, a mi juicio, de mucha soberbia, ya que creo profundamente que todos, sin excepción, necesitamos ser ayudados en la vida, y si un libro (por malo que este sea) contiene una sola línea que a un ser humano cualquiera le sirva para darse cuenta de algo que antes no había visto, sin duda alguna que ese libro tiene sentido y valió la pena el tremendo esfuerzo que su autor realizó para escribirlo.

Bienvenido dolor suena o parece un nombre extraño, paradójico, contradictorio; para muchos incluso puede resultar agresivo, sobre todo en el marco de una estructura social que hemos construido todos, que genera la ilusión, ficticia, por supuesto, de haberle ganado al dolor. Ejemplo de eso son los avances en medicina, que nos intentan mostrar que cada día y con mayor frecuencia van apareciendo los tratamientos y medicamentos para que, aparentemente, no nos duela nada. Desde el

punto de vista emocional, los seres humanos también hemos ido diseñando conductas, rituales, «escapes» que nos hacen sentir que del dolor se puede arrancar y que de una u otra forma lo podemos evadir.

¿Por qué entonces escribir un libro que se titule *Bienvenido dolor*? En una ocasión, un ciudadano argentino me dijo que yo estaba usando este título porque no conocía el dolor, de lo contrario, jamás lo hubiera llamado así. Claramente no estaba en lo cierto.

La gran mayoría de ustedes me conoce, pero para los que no, les tengo que informar que mi vida, como la de muchos, no ha sido nada fácil y por lo mismo es que decidí investigar y reflexionar acerca de los beneficios que tiene mirar el dolor, tocarlo y recibirlo como una «encomienda» que llega sin que la solicitemos, pero que sin duda alguna, si estamos dispuestos a abrirla, encontraremos dentro de ella cientos de regalos y oportunidades para poder ser mejores personas.

Bienvenido dolor es una invitación a transitar por un camino que nos hace enfrentarnos

simultáneamente a lo más frágil y más fuerte que tenemos, a nuestras debilidades y fortalezas, a nuestras voluntades y miserias, a entender que la llegada del dolor es inevitable, pero que la elección por el sufrimiento depende enteramente de nosotros. Pero no se engañen... este libro es una invitación alegre, que probablemente nos hará entender aspectos de nuestro funcionamiento personal y social donde, con mucho humor y emoción, pretendo desenredar y traspasarles toda la información de la que mi pequeñez es capaz para que quizás en estas líneas encuentren alguna luz, alguna reflexión o algún ejemplo que les permita acercarse a sus miedos, a sus fragilidades, a lo más hermoso y a lo más oscuro que tenemos.

Quiero que me acompañen a caminar por este sendero, que se llama *Bienvenido dolor* y que nos hará transitar por estaciones o capítulos que tratan sobre la felicidad, las emociones, el cáncer, la muerte y otras formas de partir, para terminar en la última estación, en la cual espero hayamos disminuido algún

miedo, alguna resistencia, alguna defensa, para que juntos seamos todos capaces de decir con fuerza, con ganas y, aunque parezca extraño, con alegría: «¡Bienvenido dolor!».