

Transformar el dolor en amor

“La última lección que todos debemos aprender es el amor incondicional, el cual incluye no solo a los demás, sino también a nosotros mismos”

Elizabeth Kübler-Ross

El amor incondicional es el sentimiento más puro y noble que existe, es amar sin esperar nada a cambio, es querer con cada uno de nuestros sentidos y con cada partícula de nuestro ser. Es a su vez, apreciar al otro por cómo es, haga lo que haga, diga lo que diga, aun cuando ese alguien no esté a nuestro lado. Decía Herman Hesse que aquel que sabe amar siempre acabará ganando en la vida.

Si hay un afecto profundo, auténtico y sin condición alguna, es el que establecemos con nuestros hijos. Los hijos que no están despiertan en nosotros ese amor incondicional, aquel que no tiene reclamos ni expectativas, que no necesita siquiera de la presencia física del ser querido para amar, para expandirse, pues pese a no tenerlo físicamente los seguimos amando igual. Así lo expresan los iniciadores de Renacer en su libro “Donde la palabra calla”: *“Cuando un hijo nace, conocemos una nueva clase de amor, un amor que no conocíamos. Cuando muere un hijo nos enfrentamos a algo desconocido, un dolor nuevo y también un amor nuevo, el amor incondicional que sentimos por nuestros hijos, el que no necesita la presencia ni el contacto físico, para ser, crecer y expandirse.”*

Y frente al amor incondicional vemos nuestra vida, por primera vez, con los ojos del espíritu despojado, los ojos al desnudo, mi yo frente a mi existencia, desnudo frente a mi existencia. Por eso tengo la posibilidad desde allí, desde esa posición de rodillas frente a la vida de levantarme, porque elijo hacerlo y porque elijo, por encima del dolor, el amor. El amor por nuestros hijos debe ser el que, lentamente, vaya ganando terreno al dolor, por eso hablamos de que el dolor va cediendo, pero cederá en la medida que ejerzamos la autorrenuncia al sufrimiento.

“El amor incondicional realmente existe en cada uno de nosotros. Es parte de nuestro ser más profundo. No es una emoción activa sino una forma de ser. No es un “te amo” por esta o aquella razón, no es un “te amo si me amas”. Es un amor sin razón, es un amor sin objeto”.- Ram Dass

Renacer nos muestra una luz tan poderosa y valiosa como la vida de nuestros hijos, y debe ser lo suficientemente poderosa como para abrirse paso entre la maraña de emociones y sentimientos negativos que dominan ese tiempo de duelo. Esa luz tiene que proyectarse en el mundo, fuera de nosotros pero a la vez cubriéndonos, protegiéndonos, alimentándonos. La única luz que nos protege y nos alimenta, y en la cual podemos vivir en plenitud, es la luz del amor incondicional, el mismo amor que sentimos por nuestros hijos, ya sea que estén de este o del otro lado de la vida.

Debo tener esa confianza anticipada, confiar en que así como la vida me presenta esta situación tan dolorosa, la vida también tiene un sentido valioso y luminoso para que yo lo descubra y entonces me lance por encima de mis emociones hacia aquello más luminoso: el amor por nuestros hijos, los que no están y los que están. Renunciemos al dolor desesperado por algo mucho más elevado, por el amor incondicional, porque hoy aquí todos nosotros, cuando nos miramos a los ojos, nos encontramos, nos reencontramos y nos abrazamos, ¿qué sentimos sino amor? el amor incondicional, aquel que los hijos nos enseñaron.

Para Elizabeth Kübler-Ross el sentido de la vida es aprender el amor incondicional y realmente el amor es la única experiencia real y duradera de la vida, es lo contrario del miedo, es la esencia de la creatividad, la gracia del poder, es la energía que nos conecta y vive en nuestro interior. El amor es el único don de la vida que no perdemos nunca y es lo único que podemos dar de verdad. En este mundo de ilusiones y espejismos el amor es la fuente de la verdad.

El amor incondicional es algo que cada uno de nosotros debe aprender antes de poder volver al lugar de donde vino, y cuando lo aprendamos y lo practiquemos, habremos aprobado el más importante de los exámenes.

Dice también Kübler-Ross que ese amor incondicional también nos incluye a nosotros mismos, esta frase me encanta, porque me recuerda que no puedes olvidarte de ti y creo que esta es una de las tareas más complejas que tenemos como ser humano, aprender a valorar lo que eres, a verte como un ser único y valioso.

Parte de amar también es aprender a dejar ir ¿no te has percatado de cómo lo que hay a tu alrededor cambia? ¿no te has dado cuenta de cómo tú vas cambiando? Tu cuerpo, tus circunstancias, tu actitud y tus experiencias se van modificando a lo largo del tiempo. Inevitablemente vivimos en un continuo cambio. El amor, al ser potencialmente una de las experiencias más maravillosas por las que podemos pasar, pretendemos atesorarlo, retenerlo y seguir sintiéndolo de forma eterna, y no nos damos cuenta que el amor es así, es eterno, pero es necesario aceptar que se transforma y fluye como el agua de un manantial. Amar es incompatible con la retención, el amor en esencia supone libertad. Este es uno de los aprendizajes más importantes por los que nos toca pasar si queremos combatir la frustración, el rencor, el sufrimiento, e incluso el odio que aparece cuando nos aferramos con fuerza a lo que ya no existe.

El amor no duele, es un sentimiento que se disfruta y que se vive con entusiasmo, con ilusión y con la calma de sabernos con las personas que queremos. Supone una gran paz interior y una liberación en la expresión de nuestro ser. Ante este sentimiento el sufrimiento no tiene espacio. Dejar ir es nuestra mejor prueba de amor.

Para Viktor Frankl, el amor es un fenómeno específicamente humano, algo más que un estado emotivo, es un acto intencional, no depende de la "existencia" y se halla consiguientemente por encima,...."así, y solamente así, puede comprenderse que el amor sea capaz de sobreponerse a la muerte del ser amado, de sobrevivir; sólo así se comprende que el amor puede ser **"más fuerte que la muerte"**, es decir, que la destrucción de la existencia física del ser amado. Cuando una persona noble y buena ha vivido a nuestro lado, no nos es arrebatada nunca completamente. Deja detrás de sí un vestigio luminoso semejante a esas estrellas apagadas que se ven desde la tierra después de muchos siglos...."

Recordemos que si estamos de este lado de la vida es porque la vida aún espera mucho de nosotros, esa vida que tras la muerte de nuestros hijos cobra un sentido incondicional y se vuelve mucho más valiosa; que nuestros hijos no están atrás, están adelante nuestro. Recordemos que podemos rescatar del dolor a nuestros hijos, ¿cómo? con Amor, y que esa marca que nos dejaron nuestras hijas, que nos dejaron nuestros hijos, no es una marca de dolor, sino una marca de Amor Incondicional.