

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Un camino a través del dolor» del autor Ed Young.

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/un-camino-a-traves-del-dolor>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



Cuando un cónyuge pierde a su esposa o a su esposo usamos la palabra viudo o viuda. Cuando un niño pierde a sus padres le decimos huérfano. Pero, no hay una palabra en nuestro idioma para identificar un padre que pierde a su hijo, y quizás eso sea apropiado, porque ninguna palabra es lo suficientemente grande como para abarcar tal dolor. Mis amigos Ed y Lisa Young tristemente se han unido a las filas de este club al que nadie quiere unirse, y han escrito desinteresadamente las lecciones que han aprendido, aferrándose a Dios en el camino. Estas páginas impregnadas de lágrimas te ayudarán a encontrar tu camino a través de cualquier dolor que enfrentes estando en este lado del cielo.

—**LEVI LUSKO**, autor; pastor principal de Fresh Life Church.

Con compasión y perspicacia, *“Un camino a través del dolor”* nos recuerda que nuestros momentos más oscuros pueden producir la adoración más poderosa.

—**CHRIS TOMLIN**, artista ganador de un premio Grammy.

Ed y Lisa han escrito una obra maestra sobre cómo superar las tormentas de la vida.

—**ENTEZEN FRANKLIN**, pastor principal de Free Chapel; autor bestseller del New York Time.

En *“Un camino a través del dolor”*, Ed y Lisa Young comparten sus momentos más vulnerables, ofreciendo un poderoso testimonio de la fuerza encontrada en la fe. Su compromiso inquebrantable con Jesús como guía durante los momentos más desafiantes de su vida es tanto inspirador como esclarecedor. Sus pasos prácticos para transitar el dolor y encontrar esperanza hacen de este libro un recurso valioso para cualquiera que busque superar las adversidades con un sentido más profundo de propósito y conexión con Dios.

—**JIMMY EVANS**, fundador y presidente de XO Marriage.

Este libro no está escrito con palabras grandilocuentes, pero cada palabra ha sido forjada en el yunque de la experiencia personal y el dolor. ¡Léelo... y cosecha los frutos!

—**O.S.HAWKINS**, presidente de Seminario Teológico Bautista del Sudoeste; presidente emérito de GuideStone Financial Resources.

UN CAMINO A TRAVÉS DEL DOLOR

Cómo un camino que
NUNCA HUBIERAS ESCOGIDO
HACE CRECER TU GOZO
y PROFUNDIZA TU FE

ED y LISA
YOUNG

AUTORES BESTSELLER DEL NEW YORK TIMES

A EJ, Landra y Laurie, y a sus excepcionales cónyuges, Jessica, Brad y Sam. Han permanecido firmes en la adversidad y el dolor, llevando el peso del duelo de manera admirable.

A nuestros hermanos, Ben, Cliff y Laurie. Su amor y apoyo durante nuestras horas más oscuras ejemplifican lo que debería ser una familia. Gracias por su amor y aliento constante.

A Denny y Sueda, Mac y Julie. Su sabiduría y simplemente el hecho de “estar presentes” para nosotros dan contexto a una amistad genuina en cualquier situación que la vida traiga.

A los líderes y miembros de Fellowship Church. Han caminado por este camino con nosotros y nos han mostrado cómo debería ser un “ejército de guerreros de oración”. Gracias por ser la iglesia.

A todos los que están atravesando cualquier tipo de dolor, pero especialmente la adicción, dedicamos cada palabra de este libro a ustedes. Manténganse en el camino de la mano de Jesús.

Por último, dedicado a LeeBeth. Siempre estarás en nuestro corazón y pensamiento, y tu vida seguirá teniendo un propósito mientras compartimos a Jesús con el mundo.

Contenido

<i>Corriendo hacia la tormenta</i>	xi
1. ¡Dolor, dolor, desaparece!.....	1
2. Un club al que nadie quiere pertenecer.....	15
3. Las botellas de plástico no sirven como anclas	35
4. Cuando la crisis llama.....	57
5. Me rindo.....	79
6. ¿Dios es bueno?.....	99
7. Equipaje de mano	119
8. TU giro en U.....	145
9. Como un teñido anudado.....	167
10. Juntos, paso a paso.....	187
<i>Epílogo</i>	207
<i>Agradecimientos</i>	209

Corriendo hacia la tormenta

Alguna vez ¿has estado en medio de una tormenta de arena? Nosotros sí. Hace varios años, en Arizona, fuimos sorprendidos por una. Una tormenta de arena es un fenómeno caracterizado por vientos fuertes que transportan polvo, escombros y, por supuesto, arena. Aunque generalmente estas no representan un peligro mortal, pueden resultar sorprendentes, enceguecedoras, impresionantes y desorientadoras. Estas características también describen de manera bastante precisa lo que se siente al estar atrapado en una tormenta en la vida.

Puede ser que estés atravesando una tormenta así en este momento. Incluso si no lo demuestras por fuera, estás atrapado en una tormenta de sufrimiento, lucha o incluso vergüenza, incapaz de ver tu camino, resultando casi imposible escuchar las palabras esperanzadoras y alentadoras de Dios y de otros. Quizás experimentas tanto dolor que no estás seguro si alguna vez podrás recuperarte. Y si has enfrentado una tormenta tras otra, es posible que hayas trabajado tan duro solo para sobrevivir, que no te des cuenta del alcance del daño que has sufrido. Es posible que ni siquiera quieras saberlo porque la simple idea de procesar tu dolor y la pérdida puede ser abrumadora. Tu situación actual podría ser la razón por la que elegiste leer este libro, buscando apenas un poco de alivio. O tal vez te has dado cuenta de que lo que has estado haciendo para enfrentar tu dolor no es saludable y que es hora de hacer un cambio.

Quizás has atravesado por algún tipo de abuso o negligencia. El dolor, la muerte, la desesperanza, el divorcio o la depresión. Tal vez te encontraste con alguien y pensaste: “¡*Guau!*, esta es la persona adecuada!”. Pero luego... ¡*boom!*, dejaron de responderte las llamadas y los mensajes... *dolor*. El adolescente rebelde... *dolor*. El diagnóstico... *dolor*. O quizás finalmente cerraste ese trato o conseguiste la promoción que tanto anhelas, pensando: “Bien, esto será la solución a mis problemas”. Luego todo se desmoronó... *dolor*.

Estas situaciones representan diferentes formas de trauma agudo, lo que explica por qué a veces resulta tan difícil superar nuestro dolor. Es normal sentirnos atrapados en emociones tales como la ira, la culpa, la confusión, la depresión, la vergüenza o la desesperanza mientras trabajamos para sobrellevar este tipo de sufrimiento. Esto es especialmente cierto si has estado lidiando con diversos traumas familiares durante la mayor parte de tu vida.

Tu dolor puede hacer que te aisles, te sientas rechazado o busques constantemente aprobación. Quizás, por temor a la crítica personal, puedas verte atrapado en relaciones poco saludables o sentirte culpable por defenderte a ti mismo. A menudo te juzgas con dureza, manteniéndote ocupado en todo momento o persiguiendo la perfección en todo. Estos comportamientos pueden ser señales de que estás encubriendo un dolor profundo en lugar de afrontarlo de manera saludable.

La verdad es que todos estamos batallando con el dolor en algún nivel. Si nos sentamos contigo para tomar un café y conversar, no pasaría mucho tiempo antes de que empezáramos a hablar sobre el dolor. Esto se debe a que el dolor es un compañero constante en la experiencia humana. Si no es nuestro propio dolor, será el dolor de alguien que conocemos y amamos.

¿No sería reconfortante poder anticipar el dolor y planificar cómo enfrentarlo? Imagínate poder decir: “En octubre, enfrentaré un momento difícil en mi vida. Estaré preparado con oración y habré estudiado el tema, me rodearé de personas que me alienten. Tal vez no sea un momento fácil, pero estaré listo y no será tan difícil”. Sin embargo, sabemos que el dolor no sigue nuestras expectativas. Es impredecible, caprichoso, toma el control. No discrimina; no puedes negociar, pagar o incluso orar para evitarlo. El dolor parece venir con una garantía de por vida, siendo el gran nivelador de la humanidad: todos lo hemos experimentado y continuaremos haciéndolo a lo largo de nuestra vida.

Por mucho que queramos gritar “dolor, dolor, aléjate” debemos aceptar que esa petición es imposible. Y esto nos deja frente a una verdad eterna: mientras estemos vivos, experimentaremos diferentes niveles de dolor. Y la única forma de atravesarlo es, paradójicamente, transitar a través del propio dolor.

Nuestro propósito es guiarte en los primeros pasos de tu viaje a través del dolor. Cuando las tormentas azotan nuestra vida, puede que no tengamos control sobre las circunstancias, pero sí sobre cómo respondemos a ellas. Te aseguramos que hay acciones que puedes emprender para superar tu dolor. Sin embargo, atravesarlo es imprescindible.

Queremos darte las palabras y la voz necesarias para que puedas hablar de tu dolor y abordarlo, y mostrarte que no tienes que transitar solo por este sendero difícil. Jesús, quien conoce bien este camino, se comprometió a ser tu ancla durante las tormentas de la vida. No prometió eliminar el dolor de tu camino, sino brindarte la fortaleza para sobrellevarlo, crecer a partir de él e incluso hallar gozo en medio de la adversidad.

Al otro lado de la tormenta, es posible que ya no seas la misma persona que eras antes. Quizás te quede alguna marca, pero

al elegir procesar tu dolor con Jesús y otros, te transformarás en alguien que nunca habrías imaginado ser: un alma sanada. Y si decides avanzar, ten la certeza de que estamos contigo en este camino.

Una última reflexión sobre las tormentas: cuando se avecinan, las vacas se tumban en el suelo, una rendición que las deja vulnerables a los peligros y prolonga su exposición a la tormenta. En cambio, los búfalos corren hacia la tormenta, lo que les permite atravesar los fuertes vientos y las lluvias con mayor rapidez. Así que juntos, estamos dando el primer paso para enfrentar la tormenta de frente, aprendiendo cómo Dios quiere que manejemos nuestro dolor.

Juntos, encontraremos un camino hacia la sanidad y la plenitud a través del dolor. Queremos ofrecerte las herramientas y el apoyo necesarios para expresar tu dolor y entender que no estás solo en este difícil camino.

¡Dolor, dolor, desaparece!

*Así como Pablo hizo temblar la cárcel
con su alabanza, ¡así te alabaré en las
tormentas de la vida!*

— Escrito en el diario personal
de Lisa, seis semanas antes del
fallecimiento de LeeBeth.

Si eres padre, es posible que hayas experimentado esos pensamientos tipo pesadilla: aquellos en los que te preguntas, “¿Qué pasaría si...? ¿Cómo reaccionaría si... mi hijo muriera de repente?”.

Recuerdo (Ed) haber tenido esos pensamientos y, en cuanto surgían, trataba de apartarlos rápidamente de mi mente. Sin embargo, un día, ese pensamiento horrible se hizo realidad. Estaba en casa, solo con nuestra hija LeeBeth, que en ese momento tenía treinta y cuatro años. De repente, pasé de ser su padre a ser su socorrista.

Lo que hasta entonces, había sido una noche relativamente tranquila se transformó en una escena caótica con llamadas al 911, la llegada de paramédicos, luces rojas y azules, corridas hacia el hospital, comunicaciones angustiosas con Lisa, que estaba fuera de la ciudad, y horas interminables de turbulencia. Cuando ahora revivo esa experiencia, me parece que la vida de LeeBeth estuvo en la cuerda floja durante horas.

Pero la verdad es que probablemente ella ya había partido antes de que yo tuviera la oportunidad de hacer la primera llamada de ayuda. El camino que nuestra familia comenzó a transitar en ese momento es uno que todavía hoy estamos recorriendo. Lisa y yo seguimos lamentando la muerte repentina de nuestra hija. A veces una avalancha de tristeza, ira, culpa y arrepentimiento nos golpea en los momentos más inesperados.

LeeBeth era una joven brillante, inteligente, fuerte, creativa, ingeniosa y fiel. Su lealtad era inquebrantable. Su risa era estruendosa y muy particular. Todo el tiempo estaba haciendo bromas. Su sonrisa irradiaba luz. Siempre hablaba con valentía, también estaba dispuesta a confiar en personas que recién conocía y era muy comprometida con sus amistades. Luchaba valientemente por lo que era correcto y tenía una fe inquebrantable en la bondad de su gran Dios. Sus amigos y familiares la amaban entrañablemente, y ella amaba profundamente al Señor. Desde nuestra perspectiva, no se suponía que terminara así. Entonces, ¿cómo fue que llegamos a esta situación?

Menos de tres horas antes de la muerte de nuestra hija, Lisa y yo habíamos tenido una charla sincera con LeeBeth acerca de la vida. Le dijimos, y más adelante explicaré por qué: “Si sigues así, podrías morir”. Entonces le pregunté: “¿Quieres vivir?”. A lo que respondió: “¡Sí, por supuesto!”. Ella no deseaba morir, pero no sabía cómo sobrellevar su dolor.

En nuestros más de treinta años de ministerio, nunca nos habíamos sentido tan débiles y vulnerables como nos sentimos hoy. Predicamos la palabra de Dios durante décadas, pero nunca habíamos tenido que vivirla desde un lugar de tanta desesperación. Enfrentamos problemas y atravesamos el dolor, pero nunca de esta manera. Solo es por la gracia de Dios que lo estamos logrando.

Jesús dijo: “Dios bendice a los que lloran” (Mateo 5:4, NTV). Todos lloramos y todos experimentamos la vida y la muerte. La muerte es una parte natural de la vida. Sin embargo, esta pérdida fue imprevista. No se esperaba que ocurriera, lo que añadió un factor adicional de dificultad a nuestro duelo. Nos sentimos perdidos en un territorio desconocido y desesperados por encontrar una salida.

Abordando el dilema del dolor

Hace muchos veranos, hice (Ed) senderismo con nuestro hijo EJ, en las selvas de México. Fuimos con un guía que había crecido en la zona. Esta selva estaba repleta de lagunas, arroyos y sinuosos senderos interminables, donde desviarse del camino principal resultaba peligroso. En ella, se destacaba un árbol conocido como *chechén*, cuyo contacto con la piel, provocaba una reacción alérgica desagradable. También había cocodrilos y un tipo de serpiente extremadamente venenosa llamada *Fer-de-lance*, también conocida como “serpiente de dos pasos”. Esta serpiente es tan agresiva que prácticamente te persigue, y si te muerde, solo tienes un par de pasos antes de que el veneno te paralice.

Escuchamos con atención al guía, especialmente cuando nos indicaba con precisión dónde pisar. Él podía ver peligros que nosotros no veíamos. Él decía: “No, no, no pises allí; podrías

hundirte hasta el pecho. Estarías en problemas allí". Con su orientación, avanzamos de manera segura por la selva.

Ahora, qué ridículo habría sido si le hubiera dicho: "Sabes qué, muchas gracias. Tú quédate atrás. Yo abriré mi propio camino. Yo determinaré por dónde ir. Conozco la selva". He visto un par de películas. He visto el "*Canal Discovery*". EJ y yo nunca habríamos sobrevivido a ese viaje. Este viaje a través del dolor que Lisa y yo estamos atravesando, no es diferente de aquel. Solo hay un Guía calificado para eliminar obstáculos, mostrarnos dónde pisar, tomarnos de la mano y guiarnos para sortear barreras internas, dándonos la resistencia emocional y física para seguir adelante: su nombre es Jesús. Transitar la muerte de nuestra hija sin nuestro Guía para mostrarnos el camino, paso a paso, habría sido imposible. Pero, ¿cómo sabemos que podemos confiar en Dios para guiarnos cuando este permite que exista tanto dolor?

La cuestión del dolor es quizás el tema más profundo que muchos de nosotros planteamos contra el cristianismo. ¿Cómo podría un Dios bueno y amoroso, permitir tanto dolor y sufrimiento en el mundo? Todo lo que Dios tendría que hacer es mover las placas geológicas unas pocas pulgadas y no tendríamos tsunamis o terremotos. Todo lo que tendría que hacer es erradicar las células que atacan nuestros cuerpos y causan cáncer y otras enfermedades horribles. ¿Por qué Dios no hace esas cosas? ¿Por qué no interviene? ¿Cómo podemos confiar en Dios, considerando lo dolorosa que es la vida? ¿Cómo podría nuestro dolor tener algún significado? Estos son grandes interrogantes. Son preguntas que ambos le hemos hecho a Dios, y estoy seguro de que tú también lo has hecho. Y sin embargo, el apóstol Pablo habla sobre el dolor como algo fundamental en la vida de un seguidor de Cristo. Él escribió: "Y si hijos, también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, si es que

padecemos juntamente con él, para que juntamente con él seamos glorificados. Pues tengo por cierto que las aflicciones del tiempo presente no son comparables con la gloria venidera que en nosotros ha de manifestarse" (Romanos 8:17-18, RVR1960).

Como seguidores leales de Jesús, somos libres del poder destructor del pecado y de la muerte. Somos hijos de Dios, parte de su familia, ¡y esperamos con expectativa un futuro sin dolor en el cielo con nuestro Señor vivo! Esa es nuestra increíble herencia.

Sin embargo, el mundo aún no ha sido liberado del poder del pecado y la muerte. El pecado todavía causa estragos en nuestro mundo, trayendo muerte, decadencia y disfunción, desde las células más pequeñas de nuestros cuerpos hasta el liderazgo de los países más grandes. Los crecientes efectos del pecado conducen al mal y al sufrimiento que Dios permite pero no causa.

Pablo continúa explicando que el dolor está entrelazado en la misma naturaleza de la creación: "Contra su propia voluntad, toda la creación quedó sujeta a la maldición de Dios. Sin embargo, con gran esperanza, la creación espera el día en que será liberada de la muerte y la descomposición, y se unirá a la gloria de los hijos de Dios". (Romanos 8:20-21, NTV).

Espera un momento, espera un momento. ¿La creación fue sometida a frustración por la voluntad de aquel que la sometió? ¿Por qué Pablo dice eso? Si retrocedemos a la historia de la creación narrada en Génesis, el primer libro de la Biblia, leemos que Dios dio su gran regalo de vida y relación a Adán y Eva. Vivieron en perfecta armonía con Dios por un tiempo, pero luego se rebelaron. Fue entonces cuando el pecado entró en la escena, y Dios permitió que la frustración chocara con la creación. ¿Por qué? Porque nos dio libre albedrío. La frustración es el resultado del pecado, un resultado de nuestro libre albedrío, y trajo

consigo la decadencia y erosionó la creación perfecta de Dios, una creación que incluía un mundo sin dolor.

La caída de la humanidad, esta rebelión, no fue ni es responsabilidad de Dios. Es nuestra. Y debido a esa elección, nosotros vivimos en un lugar que está lleno de frustración, que no es perfecto y que frecuentemente está marcado por el dolor. Debido a esa elección, las tormentas de la vida caen tanto sobre los justos como sobre los injustos (Mateo 5:45). Podrías decir: "Bueno, ciertamente no estaba en el jardín del Edén. No me rebelé contra Dios. ¿Por qué estoy pagando por el error de otra persona?". ¿Alguna vez has pecado? ¿Has dicho alguna vez una mentira, incluso una "mentira piadosa"? ¿Has codiciado lo que tenía tu vecino? ¿Has alterado un poco algunas de tus declaraciones de impuestos? ¿Has luchado con el orgullo? ¿Con el egoísmo? Todos somos culpables de pecado, así que todos hemos contribuido a la caída del mundo. ¡Pero la buena noticia es que Jesús vino a pagar el precio por nuestro pecado y restaurarnos a una relación perfecta con él! Recuerda, Pablo nos dice que nuestros sufrimientos actuales no son nada en comparación con lo que Jesús puede y hará en nosotros. La gran esperanza de sanidad y transformación es parte de lo que estaremos desarrollando a lo largo de este libro.

El dolor es inevitable, pero también es comprensible cuando entendemos que vivimos en un mundo caído. Pero tener ese conocimiento no necesariamente hace que soportarlo sea más fácil, ¿verdad? No detiene el dolor, no cura las heridas y no nos enseña cómo mantener el gozo y la paz a pesar del constante flujo de dolor dentro y fuera de nuestra vida. Abordar nuestro dolor y avanzar hacia la sanidad es un proceso, uno que requiere honestidad.

Dolorosamente honesto

El problema con el dolor no es solo que duele, sino que además no tenemos idea de cómo manejarlo. Queremos evitarlo. Ignorarlo. Hacer que desaparezca por cualquier medio posible. Sobre todo, no queremos enfrentar nuestro dolor, ¡cualquier cosa menos eso! ¿Por qué? Porque el dolor nos hace sentir incómodos, y somos criaturas que atesoramos nuestra comodidad. Para tratar con el dolor, primero debemos reconocerlo, y eso requiere ser dolorosamente honesto.

Como parte de la decisión de Lisa y la mía de ser honestos sobre lo que hemos pasado, recientemente hicimos una “auditoría del dolor” de los años que llevamos casados. Les pedimos ayuda a algunas personas mucho más inteligentes que nosotros y ellos nos elaboraron una lista de experiencias estresantes que a menudo conducen al divorcio. Cuando juntos leímos su sinopsis, solo nos miramos, sin estar seguros si debíamos reír o llorar. Aquí están algunas de las experiencias dolorosas que marcamos en esa lista:

Mudanza. Al principio de nuestro matrimonio, nos mudamos de Houston a Dallas para comenzar juntos una iglesia, dejando atrás a toda nuestra familia y amigos.

Infertilidad. Lisa sufrió un aborto espontáneo, y luchamos contra la infertilidad secundaria después del nacimiento de nuestra hija mayor, LeeBeth.

Un niño con necesidades especiales. Cuando era bebé, nuestro hijo, EJ, fue diagnosticado

con neurofibromatosis, un trastorno genético que conlleva, en el peor de los casos, a muchos escenarios alarmantes.

Un embarazo múltiple. Tuvimos a nuestras gemelas, Landra y Laurie, en 1994 mientras nuestra iglesia estaba creciendo a un ritmo vertiginoso.

Una hija con un trastorno de la alimentación. Landra ha compartido públicamente sobre su lucha de varios años con un trastorno de la alimentación.

Un nido vacío. En 2012, Landra y Laurie, las más jóvenes de nuestros cuatro hijos, se graduaron de la escuela secundaria y se fueron de casa.

Una hija con adicción. LeeBeth sufrió de alcoholismo, y luchamos junto a ella mientras hacíamos todo lo posible para apoyarla y estabilizarla.

La muerte de nuestra hija. El 19 de enero del 2021, perdimos a LeeBeth de manera repentina y trágica.

Mientras miramos nuestra vida juntos en retrospectiva, ¿seguimos teniendo preguntas? ¡Oh, sí! ¿Algunas de estas experiencias siguen siendo dolorosas de contar? Increíblemente sí. ¿Hay momentos en los que ambos todavía estamos enojados, preguntándonos por qué Dios nos ha permitido tanto dolor? Absolutamente. Pero también sabemos que es esencial ser honestos acerca de nuestro dolor, no solo con nosotros mismos, sino también con Dios. A Él no lo asusta nuestra ira honesta, ni lo intimidan nuestras preguntas difíciles. ¿Cómo lo sabemos?

Solo lee algunos de los Salmos, como este, en el que David derrama su corazón ante Dios:

Dios mío, Dios mío,
¿por qué me has abandonado?
¿Por qué estás tan lejos de salvarme,
tan lejos de mis gritos de angustia?
Dios mío, clamo de día, pero no respondes;
clamo de noche y no hallo reposo.
(Salmo 22:1-2, NVI)

Ese es un clamor sincero, uno muy directo y muy crudo. Y todos hemos experimentado eso, ¿no es así? *Dios, ¿dónde estás? ¿Por qué no respondes? ¿Por qué no actúas? ¿Por qué aún estoy sufriendo?*

Aunque está bien preguntar, “Dios, ¿por qué? ¡¿por qué?!” llega un momento en que también debemos hacer otra pregunta. Ese es el momento en que pasamos de “¿Por qué a mí?” al “¿Y ahora qué?”. En algún momento, hacemos la transición desde la decepción y el dolor que nos consumen hacia la esperanza y la sanidad que solo Jesús puede brindar. Nuestra decisión diaria de transitar a través del dolor junto a Dios determinará qué tan bien vaya nuestro manejo del dolor y nuestra recuperación.

Dolor, perseverancia y propósito

Es posible que no te des cuenta, pero tienes la opción de cómo manejar tu dolor. ¡Sí, es así! Tú, y *solo tú*, eliges el curso que tomarás a través de tu dolor. Una opción es quedarte herido. Puedes volverte un amargado. Puedes hundirte en la depresión. Puedes darle la espalda a Dios. Puedes culparte a ti mismo y a los demás. Puedes llorar hasta que te sientas entumecido,

negándote a dar el primer paso. Muchas personas eligen quedarse heridas, y continuar atrapadas allí. Subsecuentemente, su dolor no tratado causa daño colateral a su familia y sus amigos. Esa es una parte desgarradora del ciclo del dolor: el dolor perpetuando más dolor, porque las personas heridas hieren a otras personas.

Por eso debemos enfrentar nuestro dolor y manejarlo a la manera de Dios. Elegir quedarse herido no nos afecta solo a nosotros, sino también a nuestra familia, a nuestros amigos, a nuestra comunidad e incluso al mundo. Hay mucho en juego para aquellos que toman esa decisión.

La mejor opción es seguir el camino a través del dolor que nos lleva al trono de Dios. No es un camino sin dolor. Y a corto plazo, al menos, puede ser más doloroso que elegir permanecer paralizado. Pero mientras transitamos este camino a través del dolor, nos volvemos más fuertes, más sabios y en general más saludables. Sobre todo, vemos a Dios con más claridad.

A medida que hemos recorrido nuestro propio camino a través del dolor, hemos descubierto que Dios es digno de confianza, y creemos que tú también lo descubrirás. Él no nos abandona en nuestro dolor. Está con nosotros, nos sostiene y nos consuela en Él. Dios nos muestra cómo procesar nuestro dolor y nos ayuda a descubrir la importancia que este dolor puede tener en nuestra vida a medida que nos acercamos más a Él y dependemos más de Él. Hemos aprendido que Dios es más grande que todas nuestras preguntas. Dios es más grande que nuestro dolor. Dios es Dios. Dios es soberano. Y Dios no desperdicia nada, hay un propósito en nuestro dolor.

Permítenos decirlo de nuevo: *Hay un propósito en nuestro dolor*. Considera esta declaración del apóstol Pablo: “Nos regocijamos en la esperanza de alcanzar la gloria de Dios. Y no solo

en esto, sino también en nuestros sufrimientos, porque sabemos que *el sufrimiento produce perseverancia*” (Romanos 5:2–3 NVI, énfasis añadido).

La clave de la perseverancia es saber cómo responder a la presión. La presión puede causar daño, como cuando se acumula en la tubería y la hace reventar. Pero la presión también puede convertir el carbón en diamantes. Entonces, cuando se trata de lidiar con el dolor, las elecciones que hacemos acerca de cómo procesarlo determinarán si estamos en el camino para convertirnos en un diamante o en una tubería a punto de reventar.

La perseverancia es la fuerza y el compromiso para seguir adelante. Pero a menudo nos rendimos antes de alcanzar el éxito. Nos cansamos, nos aburrimos, nos frustramos. Así que renunciamos porque la presión es demasiada. Pero Pablo tiene algo más que decir al respecto: “...sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, carácter; y el carácter, esperanza. Y la esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón mediante el Espíritu Santo que nos ha dado” (Romanos 5:3-5, NVI).

Pablo deja claro que nuestro dolor no tiene que ser sin sentido; puede ser fructífero, desarrollando en nosotros perseverancia, carácter y esperanza.

La *fuerza* de nuestro dolor es nuestra naturaleza caída.

El *curso* de nuestro dolor puede amargarnos o mejorarnos.

Y ahora, podríamos decir que la *fuerza* de nuestro dolor es intencional y productiva.

Es poderoso, ¿verdad? No disfrutamos de nuestro dolor. No esperamos el dolor con ansias. Pero podemos cambiar nuestra perspectiva sobre el dolor, porque el dolor no es agonía por el simple hecho de serlo. Hay significado en nuestro sufrimiento: Dios quiere ayudarnos a tener una perspectiva adecuada

de nuestro dolor para que este dolor pueda ser intencional y fructífero.

Para comprender mejor lo que esto podría significar para ti, hagamos el ejercicio de llenar los espacios en blanco. Piensa en lo más doloroso con lo que estás lidiando en este momento. Puede ser algo doloroso que hayas experimentado en el pasado pero el sufrimiento todavía está muy presente en tu vida. Lee nuevamente la declaración de Pablo: "Y no solo esto, sino también en nuestros sufrimientos" (Romanos 5:3 NVI). Ahora, reemplaza "nuestros sufrimientos" con el dolor por el que estás pasando: "Y no solo esto, sino que también nos gloriamos en _____".

¡Guau! Incluso puedes gloriarte en ello. Puedes glorificarte en eso, es decir, seguir experimentando un gran gozo, porque no es sin sentido. Tu dolor puede tener un propósito, produciendo algo bueno en ti, si estás dispuesto. Por mucho que queramos decir: "Dolor, dolor, vete lejos, y no regreses más", no podemos. Intentar escapar del dolor es como jugar a la "pelota envenenada" con un jugador profesional de fútbol americano, quien te va a golpear cada vez que te tire con la pelota. Pero no tenemos que vivir con miedo o bajo el peso del dolor. No tenemos que herir a las personas, dejando que nuestro dolor provoque más dolor. No tenemos que vivir vidas limitadas por andar con nuestro corazón herido. En cambio, podemos permitir que el dolor cumpla su propósito en nosotros. Podemos mejorar, no amargarnos. Podemos permitir que la presión produzca diamantes de perseverancia, carácter y esperanza en nuestra vida. Podemos. La elección es solo nuestra, pero no tenemos que enfrentarla solos. El amor de Dios ha sido derramado en nuestro corazón, y Él está con nosotros en cada paso que damos.

Dios ha vencido al mundo

LeeBeth tenía un diario personal. Esto fue lo último que escribió antes de morir:

En medio de sus desafíos con la adicción, LeeBeth sabía de dónde venía su ayuda. Y estaba segura de que a pesar de sus pruebas, a pesar de su inmenso dolor, servía a un Dios que ha vencido al mundo. LeeBeth tenía razón. Dios ha vencido al mundo y todo lo que hay en él, incluido su dolor. Incluido tu dolor.

Juan 13:33

Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen (perfecta) paz + confianza.

En este mundo afrontarán aflicciones

+ frustraciones + pruebas; "PERO"

(¡TOMA CORAJE, SEGURIDAD y

ANÍMATE!)

Yo he vencido al mundo. Le quité el poder para hacerte daño y lo conquisté para ti.

*Nota escrita
en el diario de LeeBeth*

Si nos permitimos sentir nuestro dolor y enfrentarlo, Dios puede sanarlo. Pero debemos hacer nuestra parte. El plan funciona si trabajamos con Jesús como nuestro guía. Solo Él puede ayudarnos a atravesar nuestro dolor.

Da un paso adelante

Para ayudarte a avanzar en el camino a través del dolor, cada capítulo concluye con preguntas de reflexión y una sugerencia para ayudarte a dar el siguiente paso.

- ¿Cómo reaccionas ante la idea de que nuestro dolor puede tener un propósito y ser productivo? ¿De qué manera te impulsa? ¿De qué manera te desafía?
- ¿Qué te viene a la mente cuando consideras ser honesto contigo mismo, con Dios y con los demás sobre tu dolor? Considera cualquier miedo o preocupación, así como cualquier esperanza que puedas tener.
- Dedicar veinte o treinta minutos para realizar un análisis del dolor. Utiliza una hoja de papel o un diario para enumerar los traumas o dificultades que has experimentado. ¿Cómo te han afectado estas experiencias? ¿Y a tus relaciones?