

## Sobre el sufrimiento

Victoria Molina / Psicoterapeuta

En esta ocasión tocamos un tema que, aunque es parte de la vida de todo ser humano, pareciera que, en la práctica, no se le quiere dar mucha importancia. Paradójicamente, la literatura al respecto es inagotable, por lo que nos limitaremos a hablar en términos generales.

### **Cultura que niega el sufrimiento**

Vivimos en una época en la que el sufrimiento es despreciado, negado, rechazado y hasta 'mal visto'; se le trata de esconder, ahuyentar o diluir a toda costa. Estamos inmersos en una cultura de la 'felizología', donde se busca el placer inmediato y fácil, imperando el culto a la juventud, a la belleza, a las posesiones materiales. Todo está orientado hacia el triunfo, todo es euforia y entusiasmo. Y, como alguien dijo acertadamente, "se vive en codicia, en lujuria, en violencia, en rencor", por tratar de cumplir esos objetivos.

Bajo estos parámetros que demanda la sociedad actual, se vive de espalda al sufrimiento y al dolor, y de esta manera es imposible aprender a manejar las frustraciones y las pérdidas (inevitables en la vida), razón por la cual el individuo no está preparado para asumir sus fracasos; no está preparado para aceptar sus propias limitaciones.

El hombre vive agobiado. Abrumado por un consumismo materialista ha olvidado muchos valores espirituales. La vida ha agregado progreso pero ha creado una sensación de opresión, de vértigo, de acción, convirtiéndose en una vida cargada de sufrimiento.

### **Dolor y sufrimiento**

El dolor y el sufrimiento nos acompañan desde que nacemos hasta que morimos. Están siempre allí, a nuestro lado. Nos recuerdan nuestra precariedad humana, sin embargo, pueden también convertirse en fuente de inspiración, de superación y de grandeza.

El dolor es una sensación aflictiva que afecta a nuestro cuerpo en forma localizada y definida. Es un displacer corporal localizado; una sensopercepción, un fenómeno neurológico en el cual intervienen receptores de estímulos, nervios sensoriales con fibras especializadas en la conducción, neurotransmisores, neuromoduladores y centros ubicados en el tronco cerebral y en el encéfalo. Según La Asociación Internacional para el estudio del dolor: "una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada a un daño tisular existente o potencial, o descrita en términos de ese daño".

El sufrimiento, según E. Cassell, es: "un estado específico de estrés que ocurre cuando la integridad de la persona está amenazada o rota, y continúa hasta que la amenaza desaparece o la integridad es restaurada". Por tanto, el sufrimiento (o dolor moral, como también se le conoce), es un fenómeno psíquico, un sentimiento sin localización somática definida. Es algo que nos afecta sentimentalmente y que no presupone daño tisular. El sufrimiento siempre implica cierto tipo de pensamientos y emociones y no puede existir sin ellos. Es el producto de una construcción mental, de una *interpretación*. Por ejemplo, una fractura en un brazo a causa de una caída, tendrá un significado diferente del de la fractura del brazo de una mujer provocada por el cónyuge en una pelea familiar. La similitud en los tipos de dolor no permite predecir adecuadamente el tipo de significado (interpretación personal) que la víctima le atribuirá (sufrimiento).

El ser humano sufre por muchas causas. Se sufre por la pérdida de un ser querido, por un amor perdido o no correspondido, por celos, envidias, por los fracasos, por desilusiones, por engaños, por frustraciones, por injusticias, por privaciones, por pobreza, por los errores cometidos, por estrés, por enfermedades somáticas y psíquicas, por catástrofes naturales, por la violencia social, se sufre solidariamente por el sufrimiento de otros, etc.

Aunque es posible diferenciar claramente el dolor físico del sufrimiento, no debe olvidarse que existen grandes relaciones entre ambos. Así, es común que el dolor, especialmente el dolor crónico, genere sufrimiento, principalmente bajo la forma de angustia, ansiedad o depresión. A su vez, el sufrimiento suele asociarse con síndromes dolorosos en una combinación típicamente psicósomática.

En el sufrimiento puede haber o no dolor. Cuando a un individuo se le diagnostica un cáncer potencialmente mortal, es posible que no sienta dolor físico, pero es muy probable que se sienta psicológicamente afectado y angustiado ante la noticia (sufre). Por otro lado, el jugador de tenis que termina lesionado pero gana el partido, puede experimentar dolor y al mismo tiempo dicha, por lo tanto no hay sufrimiento.

### **Lo “positivo” del sufrimiento**

A través del sufrimiento el sujeto puede llegar a descubrir un interesante número de virtudes y de valores; virtudes tan nobles y necesarias como la paciencia, la fortaleza, la tenacidad y la esperanza, por mencionar algunas. Todo sufrimiento nos puede conducir hacia este descubrimiento. Como lo menciona Eckhart Tolle: “el sufrimiento nos hace ahondar en nuestro ser... en gran parte está causado por el ego, aunque a la larga destruye el ego, pero no hasta que suframos conscientemente. El sufrimiento tiene un noble propósito: la evolución de la conciencia y la disolución del ego... Si te resistes al sufrimiento, el proceso es lento, porque la resistencia crea más ego que hay que disolver. Pero cuando aceptas el sufrimiento, hay una aceleración del proceso, provocado por el hecho de que sufres conscientemente. En medio del sufrimiento consciente está ya la transmutación. El fuego del sufrimiento se convierte en la luz de la conciencia”.

En base a lo anterior, se podría entender que el sufrimiento no es algo tan malo, demoníaco y destructivo como lo hemos catalogado. Maticemos esto. El sufrimiento sí puede ser destructivo si se le deja actuar libremente en nuestro interior; si se le deja intacto hasta enquistarse y convertirse en morador permanente. En este caso, las consecuencias pueden ser significativamente dañinas para quien lo padece. Tal vez de aquí parte esa idea de que es algo que tenemos que quitar de nuestras vidas a cualquier costo. Como si los mensajes que hemos recibido desde siempre fueran: ‘es algo terrible, olvídale’ ‘es algo malo, no lo dejes’, ‘es horroroso, no lo permitas’, o incluso otros peores como: ‘es signo de debilidad’, ‘eso es de perdedores’, etc. Sin embargo nunca, y repito, nunca, nos dijeron: ‘es algo que forma parte de la vida de toda persona, algo que tenemos que aprender a identificar y gestionar para lograr integrarlo de forma sana en nuestro ser, y así poder transformarlo en oportunidad de crecimiento’. Entonces, podemos concluir que el sufrimiento puede no ser eso tan diabólico de lo que tenemos que huir; si es concientizado y manejado adecuadamente, nos puede abrir la posibilidad de transformación y superación.

Desafortunadamente nos encontramos bajo el influjo de una sociedad irónica que nos exige ser los más bellos, los más inteligentes, los más exitosos (en cualquier ámbito)... para poder tener la etiqueta de ‘aceptado’, con el mensaje implícito de que ‘los más’ son también los más felices (no

sufren). Con esta mentalidad, tan generalizada, las personas están, todo el tiempo, tratando de cumplir con esas expectativas, generándose así un estado de angustia y estrés constante, o sea, cada vez más sufrimiento en ese intento por ser más feliz.

### **Sufrimiento, medio ambiente y educación**

Esta sociedad demandante, superficial y materialista, no se preocupa por educarnos en una realidad y brindarnos las herramientas necesarias para enfrentarla, lo cual no supone, necesariamente, luchar contra ella, sino incorporarla como un hecho con el que podemos convivir de un modo creativo e integrador. Por ello, no contamos – o cada vez se cuenta menos – con los recursos suficientes para hacer frente a los fracasos y a las pérdidas. Esto lo podemos ver claramente en la pedagogía actual, donde el fracaso es considerado un fenómeno *exclusivamente* negativo y, siendo así, no queda otro remedio que tratar de evitarlo (no permitir eso tan malo); de ese modo sólo se conduce a una buena dosis de estrés, angustia y mayor frustración personal que, por supuesto, no se sabe elaborar, por lo que la única salida será crear mecanismos de defensa, gracias a los cuales el individuo no tenga que pasar adecuadamente por la experiencia de la frustración, con lo cual estamos quitando la posibilidad de aprendizaje para el sano equilibrio y desarrollo del sujeto. Este ejemplo lo podemos adecuar a casi todas las situaciones de la infancia y adolescencia, lo que nos refleja, en buena parte, los comportamientos y carencias de nuestro entorno.

Para concluir podemos decir que, a pesar de las influencias del ambiente, es posible crecer y madurar sanamente; es posible abrir la conciencia y dejar de ser arrastrados por corrientes vacías; es posible aprender a ser mejores seres humanos y con vidas más plenas.

Ya lo dice el Dr. Tullio Pizzi: “No obstante lo trágico de su existencia, de saber que es mortal, el hombre tiene un ansia de infinitud. Desea alcanzar lo inalcanzable, realizar lo irrealizable. El hombre anhela ser más y mejor de lo que es; quisiera ser inmortal. No le basta con existir, quiere siempre surgir, buscar horizontes infinitos. El hombre es un animal anhelante. En su búsqueda de la felicidad choca constantemente con el dolor y el sufrimiento. Pero el hombre ha aprendido a sublimar sus vivencias negativas. Ha aprendido que el dolor y el sufrimiento pertenecen a las experiencias humanas más radicales, que son nuestros compañeros inseparables y que nos hacen ser lo que somos. A través del dolor y el sufrimiento exploramos los resquicios más profundos de nuestro ser y nos creamos inquietudes no sólo negativas, sino aquellas que también nos obligan a pensar en nuestras más profundas posibilidades de acción y de creación. El dolor y el sufrimiento son creativos. Misteriosa y paradójicamente inspiran y han inspirado al poeta, al literato, al músico, al pintor, al escultor y, en otro orden de cosas, alimentan la fe y la esperanza del creyente. Antes que experiencias simplemente negativas, el dolor y el sufrimiento deben ser considerados como constitutivos básicos de la naturaleza humana. El hombre no se concibe sin dolor. El bienestar nos hace vivir en lo cotidiano, en lo rutinario. El dolor y el sufrimiento nos recuerdan lo trascendente de nuestra condición mortal. El dolor y el sufrimiento nos espiritualizan y nos hacen ser mejores”.