

Atravesar el dolor y el sufrimiento

Los momentos duros forman parte de la vida y no podemos evitarlos ni evitárselos a los seres queridos.

Pero poseemos **capacidades** que nos permiten navegar por ellos y que es útil conocer y entrenar.

La vida es el mar. A veces quieto y sereno, donde es fácil navegar. Otras, cambiante y agitado, con fuertes olas que amenazan nuestro navío. En ocasiones, la tempestad aparece negra y oscura, haciéndonos temer lo peor. El miedo al naufragio nos mueve a aplicar entonces todos nuestros conocimientos, habilidades y esfuerzos para mantener la embarcación a flote. Nuestro navío es nuestra herencia y nuestro punto de partida. Podemos mejorarlo, ponerle nuevas velas, un motor más adecuado, sistemas de orientación para la navegación, y mantenerlo en buen estado o, por el contrario, resignarnos a lo que hay y vivir de rentas. Esta última estrategia es peligrosa: sea nuestro punto de partida mejor o peor, conviene conocer nuestra embarcación, mejorarla y prepararla para cuando llegue una tormenta.

UN MUNDO INCIERTO

No hay garantías. No hay certezas. Sabemos que no podemos vivir toda una vida sin probar el amargo sabor de la pérdida, de la enfermedad o de la muerte. Y que tampoco podremos ahorrárnoslas a las personas que amamos pues forman parte de la vida misma. Pero una vez aceptado que no controlamos nada de esto, somos responsables del resto de sufrimiento que pueda provenir de nuestra incompetencia emocional o del desacierto al escoger los valores que nos guían.

El dolor, la injusticia y el error tienen una diferencia: la injusticia y el error pueden ser ignorados, mientras que el dolor, no. Toda persona que sufre física o emocionalmente es consciente de que algo anda mal, intenta postergar el mundo externo a un segundo plano y se centra en su presente. El dolor relevante exige

atención inmediata puesto que una vez inmerso en él no hay afectos ni civilización que valga, solo un latido cruel que eclipsa lo demás. Podemos calmar el dolor con analgésicos pero el sufrimiento comporta aspectos psicológicos, emocionales y espirituales que no se pueden solucionar ni eliminar con fármacos. El sufrimiento tiene mucho que ver con la actitud con que la persona se enfrenta a una situación, con las respuestas que es capaz de dar, con su bagaje de recursos para gestionar las emociones caóticas que afloran, con la dimensión de temas pendientes y heridas emocionales que no ha sabido cerrar bien y su capacidad de resiliencia ante la adversidad.

EL SUFRIMIENTO INEVITABLE

Aconsejaba Montaigne aprender a soportar aquello que no podemos evitar: «Nuestra vida está compuesta, como la armonía del mundo, de cosas contrarias, así como de diferentes tonos, suaves y duros, agudos y sordos, blandos y graves. ¿Qué pasaría si un músico solo amara algunos de ellos? Es preciso que sepa usarlos en común y mezclarlos».

Todos los seres vivos sufren, pero tal vez solo los humanos sufrimos por aquello que ya ha pasado, o por un futuro que aún no ha llegado y que sabemos inevitable: nuestra finitud. Es el arma de doble filo de la conciencia de uno mismo: conocer algo es a menudo sinónimo de sufrir. Lo cierto es que no todo

El dolor pasa, la belleza perdura

A pesar de que Henri Matisse era casi treinta años menor que Auguste Renoir, los dos grandes pintores eran amigos entrañables y con frecuencia disfrutaban de su mutua compañía. Cuando Renoir ya no salía de casa, Matisse lo visitaba casi

diariamente. Renoir, casi paralizado por la artritis, seguía pintando. Un día, mientras observaba al anciano luchando penosamente para dar cada pincelada, Matisse exclamó: —Auguste, ¿por qué sigues pintando en medio de semejante dolor?

—Querido amigo —respondió Renoir con sencillez—, el dolor pasa pero la belleza perdura.

Una de sus más famosas obras, **Las Bañistas**, la terminó dos años antes de morir, tras catorce años de estar sufriendo la debilitante enfermedad.



Sentimientos que cabe reconocer

Numerosas emociones y sentimientos pintan el cuadro del dolor. Saber distinguirlos puede ayudar a no extraviarse.

Abandono: lo sentimos al perder todo lo bueno que proviene de la compañía de otros. Desamparo.

Angustia: malestar físico y emocional. Agitación, ahogo, dificultad para respirar. Opresión.

Arrepentimiento: malestar por haber hecho o no haber hecho algo que ha causado daño. Mueve a la acción reparadora.

Aversión: sentimiento de rechazo, desprecio. Deseo de alejarse de alguna cosa, situación o persona.

Culpa: es una interiorización de la vergüenza. Juez y víctima al mismo tiempo. Remordimiento y malestar.

Desánimo: falta de energía y vitalidad debido a una causa psíquica o física conocida o no. Abatimiento, desgana, desmoralización.

Dolor: sentimiento que corresponde a todo aquello que nos disgusta.

Frustración: la realidad desmiente la esperanza o la confianza depositada en un proyecto.

Impotencia: sufrimiento por creer que se carece de fuerza, valor, salud o algo que se necesita.

Ira: emoción primaria que surge cuando la marcha de las cosas se ve alterada por un obstáculo, una ofensa o una amenaza que nos irrita y provoca una reacción en contra.

Miedo: emoción primaria indicativa de peligro. Mecanismo de seguridad orientado a la supervivencia.

Pena: sentimiento natural ante la pérdida. Puerta que permite ir de un estado a otro y elaborar el duelo.

Resignación: conformarse con un mal renunciando a luchar. Sin voluntad, pasividad.

Soledad: sentimiento de carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

Tristeza: emoción primaria vinculada con pérdidas vitales. Introversión, aislamiento, pasividad, desmotivación general.

Todos podemos ser capaces de mantener nuestra esencia interior y de permanecer íntegros por dentro a pesar de las adversidades que nos depara la vida.

depende de nosotros y que nadie podrá vivir sin conocer el regusto amargo del dolor y el sufrimiento. Existe, pues, una parte de dolor y sufrimiento inherente al hecho de estar vivos. Y como somos seres sensibles y vulnerables, sufrimos cuando la existencia nos coloca ante la enfermedad, la pérdida o la muerte de las personas que amamos. Este sufrimiento no puede ser escondido ni eliminado. Por lo tanto, es inteligente aprender a gestionarlo para convertirlo en un aprendizaje que nos mejore a nosotros y, con nosotros, al mundo. No es prudente intentar aprender a nadar en medio de un naufragio. La prevención constituye una estrategia más eficaz.

EL SUFRIMIENTO EVITABLE

«Todo lo que no acaba con nosotros nos hace más fuertes» —decía Nietzsche—. Y San Agustín afirmaba: «Es malo sufrir, pero es bueno haber sufrido». ¿Es siempre así? ¿Acaso el sufrimiento es inevitable para crecer como personas? Si bien mueve a desplegar nuestras habilidades y capacidad de adaptarnos a lo que nos ha tocado vivir, no compartimos la idea de que quien no sufre en la vida no consigue crecer tanto como quienes sí lo han hecho.

Ahora bien, supongamos que la carga de sufrimiento inevitable que una persona deberá aceptar por vivir sea X. ¿No parece a veces que este sufrimiento se multiplica tanto que hace imposible la continuidad de una existencia? ¿Y que incide en el entorno de dicha persona al ocasionar oleadas de sufrimiento en quienes la rodean? Este es el sufrimiento evitable que es poco inteligente asumir. No siempre sabemos gestionar bien las adversidades. Quien se enfrenta a ellas sin la fortaleza, el sentido y las competencias emocionales adecuadas puede ahogarse en ese mar.

Ante cualquier hecho siempre podemos elegir nuestra actitud. Dar respuestas mezquinas, basadas en el egoísmo o fruto de la ira o el resentimiento, aumentará la tasa de sufrimiento. Tal vez debamos considerar que haya personas

que no sufren tanto porque han hecho elecciones más inteligentes y acciones más respetuosas, creativas, amorosas y compasivas. Evitar el sufrimiento innecesario es nuestra responsabilidad.

LAS EMOCIONES COMO ALIADAS

La evolución nos ha dotado de un código emocional que nos aporta informaciones importantes sobre nosotros mismos, sobre cómo manejamos nuestras relaciones personales y cómo damos sentido a nuestra vida. Si estamos atentos y aprendemos a traducirlas, las podremos transformar en conocimientos útiles y aplicarlos para mejorar nuestra vida y el mundo donde vivimos. Se trata de no esconderlas, no ignorarlas y no huir de ellas. Se trata de hacer equipo entre mente y emoción, con vistas a actuar de forma más responsable y coherente.

El miedo, como el impulso a defendernos, la ira, el orgullo, la ofuscación, la ambición, el resentimiento, la envidia, la culpa..., pueden empeorar nuestra vida si mandan en nuestra mente y en nuestras acciones. Solo si sabemos aceptar lo que sentimos y canalizar de forma no destructiva estas emociones podremos convertir el sufrimiento y las experiencias difíciles en oportunidades de mejora personal. Es preciso mejorar la gestión de nuestras emociones porque, si bien no somos responsables de lo que sentimos, sí que lo somos de nuestras conductas, de nuestra pasividad y del impacto que tienen en el clima emocional de este extraordinario todo compartido del que formamos parte.

La violencia y los sufrimientos acumulados en nuestro interior pueden equivaler a una bomba que corre el peligro de explotar en cualquier momento. Es preciso desactivarla. Pero urge realizar higiene emocional diaria: si nos limitamos a almacenar las emociones caóticas en nuestro interior y a reprimirlas, si no cerramos nuestras heridas emocionales y las lanzamos como lluvia ácida a las personas que nos rodean, estas conductas incrementarán nuestro sufrimiento y



AGE FOTOSTOCK

el de los demás. ¡Aplicemos la ecología emocional en nuestra vida!

LA GESTIÓN ECOLÓGICA DEL SUFRIMIENTO EN SEIS PASOS

1. Principio de realidad: «Lo que es, es». Partimos de la aceptación de la situación, pero no de la resignación.
2. Reconocer y traducir las emociones vinculadas al sufrimiento (véase el recuadro en la página de la izquierda).
3. Incorporar la información emocional a nuestro mapa mental.
4. Desprenderse de las emociones y sentimientos desagradables teniendo en cuenta el impacto en el medio relacional. Evitar reprimirlas y afeerrarse a ellas.
5. Preservar un espacio interior donde refugiarse cuando afuera todo es caos. Un espacio libre de contaminación emocional y de ruidos, donde habite el silencio y pueda nacer la palabra limpia y honesta. La meditación, la contemplación y

el seguimiento de la propia respiración pueden ayudar a crearlo.

6. Pasar a la acción. Algunas formas de hacerlo pueden ser: practicar la atención plena o *mindfulness*; conectarse a la gratitud por todos los dones que recibimos a diario; detectar temas pendientes y heridas emocionales y realizar acciones para cerrarlos, como perdonar y decir lo que necesita ser dicho; cultivar afectos más constructivos (compasión, consuelo, esperanza, serenidad); apreciar y gozar de cada uno de los pequeños placeres que nos regala cada día; alimentar relaciones basadas en el amor y no en la necesidad o la dependencia (esta red de afectos constituye la mejor base para abordar la adversidad).

«Se nos ha dicho que mientras hay vida hay esperanza. Yo digo que es al revés: Solo mientras hay esperanza hay vida», dice el filósofo Emili Lledó. La esperanza es una previsión deseable sin confirmar: uno confía en que lo que desea va a suceder. La

LIBROS

DICCIONARIO DE LOS SENTIMIENTOS
José Antonio Marina
Ed. Anagrama

EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO
Viktor Frankl
Ed. Herder

ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL NUEVO MILENIO
M. Conangla y J. Soler
Ed. Zenith

fuerza de la esperanza es necesaria para continuar luchando cuando nuestros paisajes emocionales son desgracias, situaciones difíciles o intolerables.

CONSUELO, ESPERANZA Y SENTIDO

El sufrimiento inevitable puede deparar aprendizajes importantes para la vida. Darle un sentido puede ayudar a superarlo. No hay que resignarse a la fatalidad, el azar o la mala suerte. Es preciso que asumamos la responsabilidad de cambiar las causas, de provocar nuevos efectos y de rodearnos de personas respetuosas y amorosas que sustituyan a otras destructivas o violentas. Todos podemos ser personas capaces de mantener nuestra esencia interior y de permanecer íntegros por dentro a pesar de las adversidades que nos depara la vida. Pero es preciso crearlo y sentirlo con el corazón. Trabajemos con esperanza para poder afirmar, como Cernuda: «Creo en mí por que algún día seré todo aquello que amo». ■

M^a MERCÈ CONANGLA Y JAUME SOLER
www.fundacioambit.org