

¿Qué es el sufrimiento?

Por E. Armstrong

Nadie desea sentir dolores como tampoco sufrir, pero con frecuencia uno de ellos nos alcanza e inesperadamente revivimos padecimientos inevitables. En esos momentos no tardamos en cuestionarnos su existencia aparentemente carente de sentido o de beneficio alguno. En el extremo, nos parecen un mal sueño, una pesadilla que así como aparece, pronto desaparecerá y todo volverá a ser como antes. Y nos preguntamos, ¿cómo sería mi vida sin este sufrimiento? ¿Qué sentido tiene este dolor y sufrimiento que únicamente deseo evitar a toda costa? ¿Por qué tantas personas sufren y padecen vidas donde sus desgracias y miserias les parecen insoportables?

Pero las respuestas no siempre son las esperadas, por ejemplo ante un mal sueño, la realidad de las pesadillas es que no pocas veces, y, especialmente cuando son reincidentes, reflejan el impacto en nosotros de situaciones emocionales pendientes que están influyendo y reduciendo la calidad de nuestra vida. En otras palabras, son somatizaciones de grandes preocupaciones que nos afectan y que con frecuencia nos estarían causando angustia.

El dolor se refiere al padecimiento por un golpe o herida recibida por causa de un acontecimiento físico o mental puntual o localizado, y el sufrimiento se refiere más al estado prolongado de los efectos de un padecimiento.

Padecer mantiene el sentido de cargar o sobrellevar aquello que no deseamos por ser una fuente de sentimientos de tristeza, desgracia y limitación.

Lo interesante es que el sufrimiento parece demostrarnos que cuerpo y espíritu, como razón y conciencia, como lo biológico y los pensamientos, o las emociones y los sentimientos, forman parte de una verdadera integridad.

Es un todo el que se resiente, recordándonos como sus partes se relacionan, mientras nos demuestra que dependen unas de otras. Sin embargo, ninguna explicación podrá convencernos de que existe alguna cualidad merecedora de nuestro aprecio ante el desaliento, el desgano, la amargura, la tristeza o la angustia que nos produce un dolor o el sufrimiento. Aún así, puede ser que siguiendo este breve desarrollo, al menos podamos comprendernos un poco mejor. Lo veremos.

Al menos pareciera que si estamos todos de acuerdo en que el sufrimiento es un invitado cuya presencia nadie desea en su vida y, por ello, quisiera proponer que intentemos visualizar mas adelante en estas líneas a las consecuencias probables de una hipotética vida sin dolor ni sufrimientos.

En paralelo hay un aspecto que puede ser un aporte tenerlo en cuenta durante este proceso: nadie puede apreciar lo que no conoce; como su opuesto, el que tanto nos afecta a todos y sin darnos cuenta: tanto aprecio por el deseo de tener lo que creemos conocer, pero que no conocemos.

Sabemos de sufrimientos y dolores, de padecimientos por carencias o limitaciones, como de cargar las heridas sufridas, esas que causamos a otros o a nosotros mismos, pero muy poco sabemos sobre el efecto de sus ausencias y es lo que veremos a continuación.

No se quien pueda sentir agrado al tener que detener su vehículo en cada semáforo con luz roja, sin embargo lo hacemos ya que, de lo contrario, nos exponemos a situaciones de mayor gravedad. La vida también nos expone ocasionalmente a riesgos que exigen nuestra atención prioritaria, como por ejemplo podría ser no cuidar una herida, hecho que nos podría exponer a sufrir daños mayores o irreparables. No atender las causas de un sufrimiento probablemente causaría que lo viéramos incrementarse gradualmente, hasta que este obtenga lo que su atención amerita, de lo contrario, llegaríamos a un punto en que el daño podría ser irreversible y objetivamente limitante.

El sufrimiento como el dolor son los síntomas de un riesgo inminente, una advertencia que busca nuestra atención inmediata ante la situación de daño inminente que nos exige le demos una solución. Y como tal, es un peso que debemos cargar hasta alcanzar la esperada y aceptable solución, en el caso de que obtenerla sea posible.

De acuerdo a lo anterior, la presencia de daños severos a nuestro cuerpo, mente o espíritu, en el caso de que no sean advertidos oportunamente,

causaría un estado de conciencia que impediría reconocer la importancia de lo que nos esté afectando. Si esto ocurriera, tampoco tendríamos la conciencia necesaria acerca de las consecuencias probables por omitir o desatender aquello que nos afecta, porque no lo reconoceríamos. Y aquí podemos apreciar otro aspecto del dolor y el sufrimiento que no es menor, ya que son percepciones sobre hechos que, para el pensamiento, exigen prioritariamente nuestra respuesta inmediata.

En acuerdo a lo señalado y resumiendo, el dolor y el sufrimiento son percepciones involuntarias pero necesarias, porque nos advierten sobre la necesidad de una urgente respuesta de solución. Sin embargo, si al eje y sentido de toda la existencia, incluyendo la personal, lo encontramos en la práctica del Amor, vale recordar que este no se presenta en ausencia de algún grado de sacrificio, con dolor o sufrimiento. El Amor exige y nos demanda sufrir o padecer para que podamos llegar a observar su presencia y sus efectos transformadores. El Amor no es una intención, tampoco el resultado de palabras sin respaldo, no es una abstracción intelectual del pensamiento, tampoco es la satisfacción de un deseo, es energía y presencia viva, manifiestada como la sencilla y humilde consecuencia de una voluntad que se expresa por medio de un acto de desprendimiento para beneficiar a otra persona. Y desprenderse de lo que se aprecia para darlo a quien pueda necesitarlo mas, siempre conlleva sentimientos de tristeza, una forma de sacrificio y ciertamente la pérdida emocional de lo que fue dado. En alguna medida, podemos observar que Amar es sufrir voluntariamente para dar a otra persona la satisfacción de recibir el servicio de una pequeña ayuda puntual, en un aspecto que muy probablemente lo valorará.

El sufrimiento involuntario es, por lo tanto, indicador de una necesidad propia que exige nuestra atención; mientras que el sufrimiento voluntario nos muestra el costo personal de cubrir una necesidad ajena que exige o requiere de nuestra atención. ¿Podría haber belleza en todo lo que nos rodea? ¿Incluso en aquello que despreciamos?

Con los costos y el peso emocional que conlleva el sufrimiento y el dolor, siempre son verdaderas advertencias cuya ausencia o desatención significará crecientes costos y padecimientos superiores. Una vida sin sufrir, sin padecer, sin tristezas ni dolores, no es vida; porque, para que haya vida debe haber Amor, y para que el Amor se haga presencia hay un costo que pagarlo contiene un grado de sufrimiento y sacrificio.

De este modo, estamos llegando al centro del tema que nos convoca: el sentido del sufrimiento. La existencia parece mantener un sentido bien definido, cuyo horizonte como su origen y también su medio, es uno: aprender el infinito valor del Amor para la propia vida. Si quieres profundizar en el conocimiento del Amor, encuentras material en mis libros para jóvenes, y especialmente en los siguientes: *Los pilares de la felicidad*, *Tu vida en un instante*, como en los cuentos infantiles que he publicado, los que realmente tienen poco de cuentos y de infantiles.

Cuando es posible apreciar el valor del Amor, aquellos medios que nos permiten acceder a Él como su costo o el sacrificio que puedan llegar a implicar, sentimos que pasan a ser un asunto menor. Pero no siempre es así, ya que todo lo que implique un desorden existencial es causa de sufrimientos estériles, padecimientos y dolores sin sentido. Todos los actos que hacemos, causamos o provocamos con ausencia de nuestro Amor caen en este espectro donde lo que hagamos, aún con la mejor intención, carecerá de sentido. En otras palabras, la indiferencia humana hacia quienes padecen el dolor o el sufrimiento, causa un desorden ante una realidad que nos requiere y nos exige compartir y compartirnos, utilizando las formas mas solidarias y compasivas posibles para nuestra condición de vida. Quizás, el mayor dolor y el mayor sufrimiento sea el que puede causar nuestra indiferencia hacia quienes están a nuestro alcance, pero que nos reusamos ver para evitar sentir la culpa de haberles negado nuestra ayuda.

El Amor es una mano extendida, y en consecuencia, el mayor sufrimiento humano es aquel de enfrentarse a una mano recogida. Para el Amor, no hay sufrimiento que no se justifique cuando le damos un sentido mas trascendente a los momentos vividos. Por el contrario, sin Amor, todo sufrimiento nos quema destruyendo toda esperanza.

La respuesta está dentro de cada ser, al elegir las causas que motiven sus acciones, porque vivir es caminar siguiendo la alegre senda de ir aprendiendo a Amar; donde ni padecer, ni sufrir, ni costo alguno detendrá a quien busca saborear nuevamente el sentimiento comunitario de triunfo por haber participado en un nuevo acto de Amor. Para esta persona, el sufrimiento pasa a ser un medio que le permite obtener lo mas apreciado por quienes aprecian la vida.

Teniendo claro que lo opuesto al sufrimiento es la compañía, la solidaridad, la compasión y todo lo que ayude a evitar la indiferencia de unos ante el abandono y la vulnerable soledad de otros, es mas probable aceptar que no

es lo mismo sufrir en soledad que acompañado, con recursos que sin ellos, o amado que abandonado. La diversidad de realidades y circunstancias ameritan nuestra prudencia al evaluar las realidades ajenas como la propia; somos iguales en muchos aspectos, pero nuestras vivencias no son iguales, aún así, el indeseado dolor, la tristeza, la angustia como el sufrimiento, jamás han sido un problema o un mal como superficialmente solemos interpretarlos. Son los síntomas que percibimos, son reacciones cuyas manifestaciones nos advierten del real problema que nos puede estar afectando: su causa. Por lo tanto, lamentarnos o deprimirnos por un síntoma que es ciertamente ingrato es un completo absurdo, ya que nuestro foco debiera centrarnos en buscar las soluciones a la causa de los hechos que nos afectan negativamente; o darle más importancia a los hechos donde apreciamos que pueden tener consecuencias positivas para nuestra vida, como lo son aquellos donde pusimos nuestro Amor.

Ahora seguramente notas que si el sufrimiento no existiera, persistiríamos en nuestras conductas y comportamientos inconvenientes para nuestra vida y persona, o no podríamos llegar a darnos cuenta oportunamente de nuestras mayores necesidades, o no tendríamos la oportunidad de reaccionar para solucionar lo que nos está afectando negativamente.

El ingrato sufrimiento nunca fue el culpable ni la causa de nuestros males, como si lo es la falta de visión ante lo que es un verdadero aporte para nuestras vidas, al invitarnos a un cambio que puede ser más necesario de lo que pensábamos.

Parece que lo ingrato nunca fue el sufrimiento, ni el dolor, ni la tristeza, ni la angustia, ni la depresión, y siempre lo ha sido nuestra falta de agradecimiento ante lo que me advierte una necesidad de cambio, de reaccionar ante lo que me ocurre, o de buscar ayuda para mejorar mi calidad de vida y evitar una mayor limitación por lo que es causa de mi padecimiento.

Pero debo insistir en los aspectos del sufrimiento que nos afectan la convivencia y la calidad de vida personal. Desvalida es una persona que no dispone de la capacidad de solución que le permita salir de aquello que le causa malestar o sufrimiento. Es una situación extrema para quien la sufre, porque la percibe como la consecuencia de sus mayores limitaciones o como si fuera culpable al no poder cambiar su realidad y salir adelante por sí misma. Un error mental de interpretaciones que es habitual, profundizando los sentimientos de angustias y depresiones, ya que, en estos casos, el verdadero culpable es otro: quien pudiendo colaborar ayudando en algo a

quien requiere de lo mínimo, elude su responsabilidad humana y pasa de largo, continuando su vida con un aparente aire de indiferencia ante lo que aqueja a quien es su hermano/a; y por lo tanto, parte de sí mismo/a. La actitud indiferente es la de quien no se reconoce a sí mismo/a en el prójimo; no comprende que sin el prójimo no somos nadie, y quien es nadie no es nada porque no sabe ni lo que tiene, ni para que lo tiene. El mayor sufrimiento que un ser humano puede alcanzar es su mayor pobreza: la de quien no sabe Amar.

No vaya a ocurrir con el sufrimiento lo que vemos ante las desigualdades humanas, ya que nos cuesta aceptar que ambas no son ni buenas ni malas, mas bien son parte de los instrumentos que la vida nos ofrece, para permitirnos una existencia comunitaria e interdependiente, con la capacidad individual de cambiar, reaccionando mas oportunamente ante lo que nos demanda nuestro entorno. El atender las causas de sufrimientos y a las desigualdades humanas producidas por alguna carencia que si podemos cubrir sirviendo en alguna medida, es nuestro bien mayor; así como lo opuesto, desatender a estas oportunidades de cambios nos producen males que limitan y nos reducen como seres.

Si los privilegios humanos nunca fueron el resultado de nuestras elecciones, sino mas bien, por condiciones adscritas -genéticas, sociales, económicas, etc.- las cuales permitieron o facilitaron nuestros posteriores actos. Si esto influenció los resultados personales obtenidos, los mismos que luego se disfrutaran, entonces, el mas auténtico sentido de la responsabilidad humana debiera ser el de sentir agradecimiento por lo adquirido y estar dispuestos a compartir con la alegría de quien se siente un privilegiado por todo lo que posee.

Agradecer los mayores poderes que todos disponemos, como lo es el de actuar con Amor en lo que se nos da, en silencio, solidariamente y frente a cada oportunidad en que nos sea posible, no es una virtud, es una necesidad.

Sin necesidades pendientes no hay dolor, padecimientos o sufrimientos, pero tampoco las vitales oportunidades de cambiar, de mejorar y crecer para llegar a ser una persona. Ser implica tener el don de la vida, y vivir no se puede restringir al instante, al momento, al presente, al llegar a ser algo definitivo. Ser, implica reconocerse y reconocer la variada, cambiante y rica existencia de la cual participamos; Ser implica un estado vital, y por lo tanto, estar afecta al cambio infinito y permanente. La vida es movimiento, es

cambio, es compartirse al sentir que formamos parte de algo que nos supera y motiva hacia una búsqueda constante de nuevos desafíos; pero hoy es difícil poder discernir acerca de si el cambio sigue a la vida, o si la vida sigue al cambio. Sin embargo, si conocemos el poder que poseemos para darle un sentido a todo lo que hacemos, haciendo posible que hasta el gesto mas pequeño e insignificante llegue a tener un valor infinito y un impacto eterno, habremos dado un primer paso. Descubrirlo, es una tarea pendiente que podría valer todas las penas y sufrimientos que implique nuestro proceso. La decisión es individual, porque todo depende de cada persona y de nadie mas. Tampoco necesitamos mas de lo que ya cada uno posee para elegir lo que mas queremos para nuestra vida, ya que es viviendo como nos hacemos persona. Si somos lo que hacemos, es porque podemos hacer lo que somos. No hay límites, no tenemos límites, la vida no nos pone límites, el sufrimiento, las carencias o el dolor no son los verdaderos límites. Los auténticos límites son los que cada uno de nosotros se impone.