



# EL SUFRIMIENTO -

El sufrimiento es un hecho natural, un problema que está siempre de actualidad porque acompaña al ser humano en toda su historia, y no podemos encontrar una explicación satisfactoria.

Se llega a conocer qué es el sufrimiento a través de la experiencia directa mediante la vivencia de él en uno mismo, o mediante la presencia constante junto a los que sufren.

Aún tratándose de una experiencia personal podemos señalar:

1. El sufrimiento es una dolorosa experiencia. Es algo con lo que no se cuenta. Albergamos siempre la esperanza de que no nos toque a nosotros.
2. En el sufrimiento la persona se encuentra frágil, vulnerable y triste.
3. El sufrimiento pone en entredicho la existencia humana.

El SUFRIMIENTO nos llega a través de diferentes caminos:

**NATURALES:** desastres naturales: sequías, terremotos, riadas...

**FISICOS:** molestias crónicas o pasajeras, muertes, enfermedades, accidentes...

**SIQUICOS:** desequilibrios de la persona, temores, deseos nunca satisfechos de felicidad, de vida, de verdad; poner, seguridad o confianza en "sueños imposibles", depresiones, sentimientos de culpabilidad, ver sufrir a otros...

**MORALES:** sufrimientos por el mal realizado y por el bien no hecho...

**PENSAMIENTOS ERRONEOS:** "todo me sale mal", "esta vida es un asco". Nosotros mismos causamos sufrimientos a otros y viceversa, también a nosotros nos lo causan. Las relaciones humanas están marcadas por la experiencia del sufrimiento que puede incluso afectar a grupos humanos en su conjunto.

Frente a esta experiencia cabe preguntarnos: ¿QUE INTERPRETACIONES Y ACTITUDES TOMAMOS? ¿COMO LOS VIVIMOS? Y ¿COMO INTENTAMOS SUPERARLO?

# CÓMO Y POR QUÉ SUFRIMOS



SUFRES Y OTROS SUFREN  
JUNTO A TI

Ante la realidad del SUFRIMIENTO, como hecho humano que afecta a **toda la persona y a todas las personas**, muy diversos son los modos y maneras de situarse ante él y afrontarlo.

.- **Con rebeldía:** enfrentañdose a él, rechazándolo, revolviéndose contra él. ¿"por qué tuvo que tocarme a mí"? Las consecuencias de ello siempre son negativas pues todavía aumenta más, amargamos la vida a quienes nos rodean y terminamos rechazándonos a nosotros mismos. Maldecimos y nos quejamos continuamente.

.- **Con pesimismo:** Niega en la persona otras posibles metas, su capacidad de superación, y no reconoce los aspectos positivos de la vida. Se acepta el sufrimiento como algo ante lo que nada puede hacerse. "Qué se le va a hacer, resignación". La lástima y la amargura afloran continuamente.

.- **Depresión:** en algunos casos la persona se sumerge en un abismo de angustia y depresión. Se han roto los planes proyectados y la vida deja de tener sentido y aliciente.

.- **Con miedo:** ante el sufrimiento surge a menudo el miedo, incluso el pánico. Paraliza a la persona, le impide pensar, razonar, buscar salidas.

.- **En positivo:** quizás tras una etapa de desconcierto e intranquilidad se buscan otros aspectos positivos que puedan ayudar a aceptar, reconocer y afrontar esta realidad. Se valora la amistad, los pequeños detalles, la sonrisa, la compañía, lo positivo de cada día, o se ocupa el tiempo ayudando a otros que sufren... El sufrimiento también puede unir y ayuda a madurar.

## CAUSAS

- a.- Hay una realidad determinante, **el egoísmo e individualismo**, que lleva a que la persona se cierre en sí misma, se preocupe sólo de sí mismo y a que todos los demás tengan que hacer lo mismo.
- b.- **Vivimos como si fuéramos "todopoderosos"**, es decir, olvidando que el sufrimiento puede llegar en cualquier momento. Por eso cuando "nos toca" de lleno no estamos preparados y reaccionamos de forma negativa.
- c.- **No pensamos con realismo:** queremos vivir a menudo como en una "burbujita" donde todo es maravilloso y no nos falta de nada. Olvidamos entonces nuestras limitaciones, nos alejamos de la realidad, hasta que la burbuja se rompe.
- d.- **Nos marcamos metas inalcanzables:** aspiramos a tener más, a llegar más alto, a ser el número uno, y cuando llega el fracaso, el sufrimiento aflora con crudeza.

Lo realmente determinante es cómo se vive, cuáles son las actitudes que pueden ayudarnos y cuáles no. Como toda la persona, también el SUFRIMIENTO es una realidad abierta a la esperanza y abierta a la propia vida y a la de los demás, que puede vivirse en solidaridad.

# JESÚS SUFRIÓ

## RESPUESTA DE DIOS AL 'SUFRIMIENTO HUMANO

- 1.- EL SUFRIMIENTO NO VIENE DE DIOS. Su presencia indica que allí aún no ha llegado su Reino. Dios tampoco calla ante el dolor y el sufrimiento: su respuesta es la vida, muerte y resurrección de su Hijo Jesús. El ha pasado por la experiencia y ha penetrado su sentido.
- 2.- JESUS "VARON DE DOLORES Y EXPERTO EN SUFRIMIENTOS" (Isaías 53,3) ha experimentado la tristeza, la soledad, la insolidaridad, la traición, la angustia, el dolor humano de morir joven, sufrió hasta el silencio de Dios.
- 3.- LA CRUZ -el sufrimiento- NO ES LA ULTIMA PALABRA DE LA HISTORIA. En la Resurrección de Jesús, Dios se manifiesta como el salvador de todo sufrimiento humano. En ella está el motivo de esperanza, incluso contra toda esperanza. (Apocalipsis 21,1-4; Juan 1-6; I Tesalonicenses 4,17).

## RESPUESTA DE LA IGLESIA-LOS DISCIPULOS AL SUFRIMIENTO

- El distintivo de sus discípulos será su capacidad de curar con amor las heridas de la humanidad (Marcos 16,18). Jesús sigue sintiendo como propias la soledad del enfermo, el hambre del hambriento, la prisión del cautivo y los andrajos del desnudo (Mateo 25,31-46).
- Quien siguiendo a Jesús cargado con su cruz (Marcos 8,34) confía su vida a Dios y se pone en sus manos, puede que diga muchas veces "pase de mí este cáliz", pero no sufrirá con miedo, depresión y desesperanza. Podrá decir con Jesús "hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo" (Mateo, 6,10), convencido de que la voluntad de Dios es nuestra paz (Juan XXIII) y consciente de que EL todo lo dispone para el bien de los que ama (Romanos 8,28).
- LA IGLESIA-LOS DISCIPULOS- siempre se ha tomado muy en serio el acompañar al que sufre y curar dolencias. Para ello crea: dispensarios, hospitales, organiza la Pastoral de la salud, nacen órdenes religiosas para atender a los que sufren, cuida a los transeuntes, sin techo, toxicómanos, visita enfermos...  
Jesús también actúa en su Iglesia por medio de los sacramentos de la Penitencia y la Unción de Enfermos.  
**!QUIEN QUIERA ACERCARSE A DIOS DEBE ACERCARSE AL QUE SUFRE!** (Juan 4,13ss).



e S peranza  
Jes U cristo  
Fe  
son R isa  
serv I cio  
coMpañia  
sol I daridad  
pl E garia  
eva N gelio  
a T ención  
am Or

**SABEMOS QUE EL AMOR DE DIOS NO PROTEGE DE TODO SUFRIMIENTO  
PERO PROTEGE EN TODO SUFRIMIENTO (H. Kung)**

# CÓMO VIVIRLO



## 1. EL QUE SUFRE:

- aceptar con toda consciencia que el sufrimiento es una realidad que hay que aceptar y superar.
- No sufrir con el ánimo hundido y realizar todas las actividades que se pueden hacer y que dan satisfacción.
- Poner los remedios que están a nuestro alcance y colaborar con los profesionales de la salud para aliviar el sufrimiento.
- No aprovecharse del sufrimiento para utilizar a todos, y amargarles la vida.
- Hablar de lo que sentimos (miedo, rabia...), de lo que nos preocupa, de las dudas, de los deseos.

## 2. EL QUE ACOMPAÑA:

- Estar con el que sufre ayudándole a realizar todas las actividades que pueda. Hablar de los acontecimientos normales, noticias, sucesos... como cuando se está bien.
- Escuchar al que sufre, hacerle grata nuestra presencia.
- No culpabilizar al que sufre; no utilizar frases hechas o consejos.
- Practicar el buen humor como la mejor ayuda que se le puede ofrecer.
- Ayudar al que sufre a aprovechar el sufrimiento para hacerse fuerte, a aprender lo positivo que se tiene, ser agradecido, arreglar problemas, es decir, a encontrarle sentido.

## 3. TODOS:

- + Unirnos, denunciar, y ser solidarios para erradicar las causas de aquellos sufrimientos provocados por la injusticia, o el egoísmo, o la violencia.
- + Fomentar grupos de apoyo entre personas que sufren por hechos similares.

## 4. LOS CRISTIANOS:

- Tener presente que también en el sufrimiento estamos acompañados por AQUEL (Jesús) que en su vida experimentó el sufrimiento, la incomprensión y la injusticia.
- Vivir con esperanza y seguros de que Dios nos quiere y que el sufrimiento no es un castigo suyo.



!SOLICITALOS!

SUSCRIBETE: M.R.C. - Apartado 57 - 26200 HARO (La Rioja)