



## EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

Todos a lo largo de la vida, en alguna ocasión o en muchas, sentimos o hemos sentido dolor: de muelas, de oídos o nos hemos sentido baldados y doloridos hasta los huesos por una gripe... El dolor no se siente por igual en todas las personas. Se percibe la sensación dolorosa a partir de un punto que es diferente para cada persona y también es diferente la forma de enfrentarse a él.

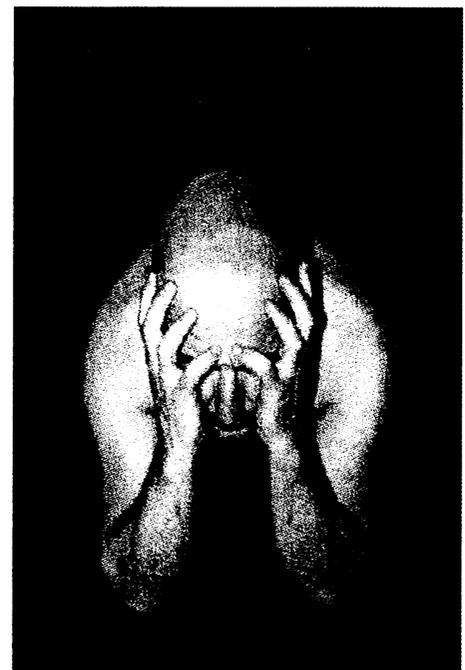
Queremos hablar de los dolores o sufrimientos intensos, largos, por enfermedades de difícil solución o sin solución, por golpes de la vida: accidentes de tráfico, invalidez, separaciones matrimoniales, paro, pobreza,.. Son los dolores y sufrimientos que nos suponen un mazazo y trastocan nuestras vidas y las de los que nos rodean.

Existe el dolor **físico** y puede ser curable o incurable. Podemos distinguir el dolor, que tiene más carácter físico, del sufrimiento que nos puede causar angustia, tristeza, rabia, culpa, vergüenza, .. También nos causan dolor y sufrimiento las enfermedades, la invalidez, el deterioro, la muerte de las personas que queremos. Incluso a veces decimos: "me duele más que si me pasara a mi" ante situaciones que viven nuestras personas queridas: la drogadicción de un hijo, las separaciones matrimoniales, el paro, la enfermedad de un hijo minusválido..

A veces el sufrimiento ante este tipo de enfermedades y circunstancias de la vida nos parece insoportable, creando una gran angustia, porque la situación nos golpea y tenemos una reacción visceral, "nos sale de dentro", "nos duele en el alma", sin pasar por la cabeza. Con seguridad durante un tiempo nos pueden paralizar, unos no encuentran salida y otros lo asumen y les sirve para madurar.

Una de las grandes dificultades que tenemos para manejar el dolor se debe a que vivimos en una cultura que lo niega y evita a toda costa, hay incluso enfermedades innombrables y malditas o más vergonzantes como el sida y los trastornos psíquicos, se esconde la vejez, el deterioro y la muerte.

El hombre lucha contra el dolor y si nos comparamos con otros muchos seres humanos, aun en medio de nuestra enfermedad o sufrimiento, tendremos que reconocer que somos privilegiados pues disponemos de condiciones que otros no tendrán: atenciones sanitarias y humanas, técnicas avanzadas, transporte, ...



**¿Qué nos causa dolor y sufrimiento?**

# Las causas por las que el hombre sufre son diversas

## 1. El ser humano es un ser insatisfecho.

Tenemos muchos deseos legítimos y necesarios. Otros son innecesarios. Deseamos salud, dinero y amor. No todos con la misma intensidad ni en el mismo orden. Deseamos también tener un trabajo no fatigante, remunerado de tal manera que nos permita vivir sin agobios. Deseamos entendernos y llevarnos bien con las personas de la familia. Deseamos tener amigos y no solo colegas o compañeros. Deseamos acertar en las decisiones importantes de la vida: vocación, fe o no fe, modo de cuidarse y de vivir, valores a tener en cuenta. Deseamos vivir en paz. Deseamos saber más y que haya justicia. También hay deseos menos necesarios o menos legítimos. Así algunos desean tener tanto dinero que no se lo puedan gastar, otros desean comer o vestir con lujo; hay quien desea poder vengarse sin que se note. De hecho, muchos deseos necesarios o innecesarios no se logran. La persona sufre por ello. El grado de este sufrimiento depende de la insatisfacción de la persona.



## 2.- El ser humano es un ser frágil.

El ser humano puede dominar el mundo, explicar las leyes que gobiernan el universo, fabricar máquinas grandes que ayudan a satisfacer deseos humanos necesarios y legítimos. También es capaz de hacer máquinas muy pequeñas con las que puede estudiar al universo, al ser humano y encontrar remedios a sus graves enfermedades. Pero a la vez el ser humano es frágil, capaz de perder la vida ahogado, aplastado en un accidente laboral o de circulación o de un ataque al corazón. Ante la fuerza amenazante y descontrolada de la naturaleza la persona se muestra débil, frágil y pequeña. Esta fragilidad le hace ser precavido y también sentir miedo más o menos intenso y sufrir.

## 3.- El ser humano es un ser temporal o mortal.

Todos tenemos fecha de caducidad. Desde el momento de nacer empezamos a morir. Y nace en nuestro interior el miedo, la desazón o disgusto a la muerte con más o menos intensidad y duración. La caducidad o temporalidad se nota en la piel, en el cerebro y en todo el cuerpo. De ella dan fe los hospitales, los cementerios o los crematorios. Intentamos disimular la caducidad mediante la medicina, la cosmética y la cirugía estética, pero llega un momento en que ya servimos poco. Nos gustaría que no fuera así. Pero... es. Es verdad que no todo en la vida es sufrimiento o dolor; pero hasta en los días de gozo y esplendor la alegría está amenazada por la temporalidad que nos acompaña.

## 4.- El ser humano es un ser consciente y doliente.

La persona sabe lo que le pasa, lo que siente, lo que piensa, lo que ha hecho bien y mal, lo que necesita, qué problemas tiene. Es capaz de recordar. Conoce diferentes soluciones entre las que tiene que elegir. Esta situación interior le crea zozobra y dudas, aciertos y también errores. El ser humano, aunque es un ser juguetón, es también doliente ya que a veces duda, se equivoca, elige lo que no le conviene, peca. Y por todo ello sufre.

## B.- Grados de dolor o sufrimiento.

El problema no es grande cuando se trata del dolor y del sufrimiento de baja intensidad o evitable. El problema está cuando se trata de situaciones, capaces de producir sufrimientos, pérdidas o fracasos grandes, largos e irremediables, propios o de los familiares.

**¿Qué se puede hacer? ¿Cómo afrontar el sufrimiento?**

## POSTURAS ANTE EL SUFRIMIENTO

Ante situaciones graves e irreversibles causantes de un sufrimiento intenso y prolongado hay unas maneras positivas de afrontarlo.

1. **No pensar que el sufrimiento es una maldición o a un castigo de la naturaleza o de Dios.** Si se ve como maldición o castigo el sufrimiento se agranda. En cambio, si se evita este pensamiento erróneo, se encuentra más fácilmente alivio.
2. **Ver el sufrimiento como una realidad natural.** Algo que ocurre a los seres vivos y de una manera especial a los humanos. El sufrimiento nos recuerda que no somos inmortales, ni todopoderosos, ni autosuficientes, sino que somos seres débiles, muy limitados y necesitamos de los demás
3. **Utilizar los recursos existentes a nuestro alcance para eliminar el dolor físico.** La meta del vivir no es sufrir, sino disfrutar de la vida, vivir humanamente de tal manera que brote la felicidad, la paz, la serenidad y la esperanza, tanto para uno mismo como para los que nos acompañan. Por eso ante el dolor físico, hay que acudir a los profesionales de la salud, tomar la medicación prescrita, cuidar la salud siguiendo las orientaciones recomendadas...

4. **Saber tomar distancias.** A menudo estamos tan absorbidos por los problemas que no tenemos otros pensamientos y creemos que hay que estar todo el día dándoles vueltas. Esto nos produce tensión, malestar y sufrimiento.

Es necesario desconectar y dedicarse a otras actividades que nos distraigan de los problemas o situaciones angustiosas como: dar un paseo, leer algún libro, hacer deporte, jugar a las cartas, hacer sopa de letras, crucigramas o ejercicios que exijan concentración.

5. **Desterrar los pensamientos negativos.** Son fuente de sufrimiento. A menudo nos pasamos la vida "rumiando" estos pensamientos nocivos tanto para la salud física como para la psíquica. Constantemente le estamos dando vueltas al problema y observamos que cada vez se hacen más grandes. La forma del cómo vemos o interpretamos los problemas o las dificultades que estamos viviendo, nos producen mucha ansiedad, angustia, miedo y vergüenza.

Es preciso que aprendamos a bloquear estos pensamientos negativos origen de tanto sufrimiento mediante prácticas como: la relajación, las respiraciones profundas, el yoga, ... buscar ayuda psicológica, pedir los apoyos de un educador social, acudir a grupos de autoayuda que tienen la misma o parecida problemática...

6. **Aprovechar el tiempo del sufrimiento para crecer en calidad humana.** Cuando llega el sufrimiento o las situaciones que lo causan es necesario preguntarse ¿Qué puedo hacer ahora, en esta situación tan difícil, amarga e indeseada?. La respuesta importante, más favorable y saludable podría ser ésta: tomar la determinación de utilizar el tiempo de sufrimiento para crecer en calidad humana.

El sufrimiento que me ha llegado no depende de mí, yo no lo quiero; pero sí depende de mí el modo de afrontarlo y vivirlo. Puedo vivir el tiempo del sufrimiento centrado en los otros, pensando en que sufran lo menos posible y en hacerles la vida lo agradable que uno, desde su situación personal.



Hay una frase que puede ayudar a tener esto presente: "lo importante no es lo que nos hace el destino (la enfermedad, la muerte, la desgracia), sino lo que hacemos por él. No estar preguntándose ¿por qué me ha tocado a mí?. Es más sano, serena o alivia más preguntarse: ¿qué puedo hacer en esta situación?

**7. Valorar y agradecer lo bueno que yo tengo y de las personas me rodean.** El agradecimiento mueve a devolver bien por bien, favor por favor, ayuda por ayuda, alegría por alegría. El reconocimiento de los esfuerzos propios y ajenos que se están realizando, saber reconocer la cercanía, la ayuda, los apoyos, el acompañamiento... son una gran fuerza psicológica muy importante para afrontar el sufrimiento y es una fuente de paz y bienestar.



**8. Vivir con esperanza.** La esperanza es importante para que no cunda el desánimo en el que está sufriendo, ni en la propia familia que le acompaña. Esta actitud genera paciencia ante las molestias, se vive sin angustias, valora los signos positivos y le hace poner lo que está de su parte para ayudar a superar el sufrimiento.

Si se es creyente, tiene la conciencia de que la vida es un regalo de Dios, que le ama, que está junto al que sufre. Jesús de Nazaret, ser humano como nosotros, pasó por situaciones de sufrimiento. Aprovechó el sufrimiento como una ocasión para mostrar su amor: protegió a los suyos en el huerto, encomendó a Juan el cuidado de su madre, proclamó el perdón para quienes le torturaban, expresó su dolor "Padre por qué me has abandonado?", pidió ayuda "tengo sed", murió anunciando el paraíso al compañero de suplicio y esperando su propio paraíso.

*LO IMPORTANTE NO ES LO QUE NOS HACE EL DESTINO SINO LO QUE NOSOTROS HACEMOS DE ÉL.*

*NO HAY SITUACIONES DESESPERADAS; SÓLO PERSONAS QUE SE DESESPERAN EN DETERMINADAS SITUACIONES.*

*LA PACIENCIA TIENE MÁS PODER QUE LA FUERZA*