

## NOSOTROS SOMOS LOS QUE NO TENEMOS MIEDO AL SUFRIMIENTO

En muchos foros, parece que la logoterapia se asocia a la parte dura de la vida, en ese “acordarse de Santa Bárbara cuando truena” a que estamos acostumbrados. Y así, parece que el sentido se vincula a momentos duros de la vida, duelos, traumas, crisis, situaciones en general tristes...Esta idea no hace justicia al pensamiento de Frankl. Es cierto que ese halo que envuelve el nacimiento de la logoterapia en el campo de concentración favorece esta forma de pensar. Pero creo que la logoterapia es más que eso y necesitamos resituarnos ante el sufrimiento.

La clave para entender y aceptar el sufrimiento es una de las aportaciones importantes de la logoterapia. Y dentro de ello, la libertad siempre presente de elegir la actitud ante las situaciones, en lo que llamamos “valores de actitud”. No soy responsable de lo que me sucede, pero sí de qué actitud decido tener ante lo que me sucede. No puedo cambiar las cartas, pero sí puedo decidir cómo quiero jugar con ellas.

Por eso, nosotros nos podemos definir como los que **no tememos al sufrimiento**, porque -aunque en un momento no lo encontremos- sabemos que existe un para qué. No le temo al sufrimiento; le temo al sufrimiento sin sentido.

No somos masoquistas que buscamos el sufrimiento para encontrar el sentido. Eso no es logoterapéutico. No nos gusta el sufrimiento... pero no le tenemos miedo, porque el sufrimiento forma parte de la vida, aunque hay una tendencia general a considerarlo como algo a eliminar. Reconocemos que la apuesta es aceptar que forma parte de la vida, que a veces es inevitable (Frankl distingue claramente entre el sufrimiento evitable, ante el que debemos actuar, y el inevitable) y que, ante ello, siempre tengo posibilidad de posicionarme. Actualmente, hay otras corrientes en psicología que parten de la aceptación del sufrimiento. Las terapias cognitivas de tercera generación como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) parten de este mismo presupuesto. En realidad, no puede ser de otra manera cuando contemplamos la vida del hombre sin negar algunas partes. La apuesta de Frankl es atreverse a sufrir (“patere aude”, lo denomina él, en una expresión que rescato por la fuerza que tiene). Acepta el sufrimiento y ten el valor de osar vivirlo.

Desde distintos ángulos se ve el sufrimiento como algo que se debe evitar: hay que hacer que la persona sea feliz; y empeñamos todos nuestros recursos para conseguirlo. Casi todas las teorías psicológicas hacen agua cuando se trata de explicarlo. A lo máximo que llegan, y es de valorar, es a aceptar que existe y acompañar al que sufre. Sin embargo, podemos convertir el sufrimiento en una **posibilidad de crecimiento, de realización del sentido**. Y eso está en nuestra mano si sabemos enfocarlo de la manera adecuada, creyendo que somos más que las cosas que nos suceden y que siempre tenemos la posibilidad de **elegir con qué actitud** queremos enfrentar lo que nos ocurre. Cuando todas las puertas parecen cerradas, se abre la ventana de mi cambio de actitud, de la decisión personal.

Nos ocurre con el sufrimiento que lanzamos preguntas a la vida, generalmente interrogando sobre por qué nos pasa esto. La logoterapia me ha enseñado que lo importante no es preguntar a la vida, sino dejarse preguntar por ella. Ahí puedo encontrar, respondiendo a lo que la vida me plantea, el sentido de mi existencia. Estamos acostumbrados a preguntar a la vida por qué nos pasa esto o lo otro, dirigimos nuestra pregunta, muchas veces convertida en queja, hacia lo que nos trae la vida. No es tan importante preguntar como responder. Porque con cada cosa que nos sucede, la vida nos está haciendo una pregunta que podemos contestar o eludir, pero que no va a dejar de estar presente. La respuesta siempre va a tener que ver con el sentido que encuentro a la situación que vivo y responder pone en marcha los mecanismos del sentido.

Hoy hemos hablado del sufrimiento. Pero hay otros temas en los que la logoterapia tiene mucho que decir: libertad, responsabilidad, salir de uno mismo.... No limitemos la logoterapia a la parte dura de la vida, porque si bien en ese momento puede iluminar, no es el único ámbito.

Hay mucho sentido por descubrir... y no sólo en las malas ni en las peores.