

El sentido del sufrimiento

María Isabel Negrete Redondo
Subdirectora de Formación Académica
Instituto de Geriátrica. México

Introducción

Desde la existencia del hombre mismo, el dolor y el sufrimiento lo han acompañado de manera inevitable. El sufrimiento no es ajeno a la vida humana, está completamente presente en ella bajo formas y modalidades distintas. Es una realidad perenne, la cual ya aparece descrita en el antiguo testamento, donde Job manifiesta: «El hombre, nacido de mujer, corto de días y harto de tormentos». El dolor y el sufrimiento, la tristeza y el miedo son compañeros inevitables de la vida humana. Es una dimensión a la que todos llegamos tarde o temprano y a la cual hay que entrar suficientemente preparados¹. Tan cierto es lo anterior que lo encontramos en filósofos como Kierkegaard, quien expresaba que la «vida es angustia»; en Heidegger, que decía que el «hombre es un ser para la muerte»; y en Sartre, que escribía «la vida es una pasión inútil». Enfrentado a la tragedia de vivir, el hombre siente su incompletud existencial, su precariedad. Más valdría entonces resignarse, puesto que no podemos dejarlo atrás ni hacerlo desaparecer de nuestra vida. Pero, a la vez, el hombre vive de esperanzas y anhelos ilimitados² y el reto es poner en tela de juicio este pesimismo: la vida tiene un sentido y el sufrimiento, también. «El dolor no tiene la última palabra, el placer es más profundo aún que el sufrimiento³» En nuestras actividades diarias como enfermeros es indiscutible que día con día, con cada uno de nuestros pacientes, nos enfrentamos a situaciones de dolor y sufrimiento y, en muchas ocasiones, de sufrimiento extremo. Esto hace indispensable que la enfermera profundice en el tema, ya que en muchas ocasiones será ella la que ayude al paciente a encontrar un sentido a tanto sufrimiento.

El sufrimiento

A lo largo de la historia el hombre se ha preguntado: ¿cuál es el significado del sufrimiento?, ¿cuál es la raíz última del sufrimiento del mundo? , o ¿qué sentido tiene en el mundo tal magnitud de dolor? Las respuestas a estas preguntas las encontramos en la mitología, la religión, el arte y la literatura. El objetivo del presente artículo es descubrir el sufrimiento y, si cabe, su sentido, bien desde sus raíces más profundas, como son su explicación desde la religión y las antiguas civilizaciones, bien desde el hombre mismo a través de la antropología y la literatura. El ser humano se interroga por el sentido del mismo e ilumina la razón del sufrimiento desde el plano mitológico. En el seno de las grandes mitologías de la civilización, existen distintos relatos de orden metafórico y simbólico sobre la irrupción del mal en el mundo y la permanente presencia del sufrimiento en nuestras vidas de humanos. Desde un punto de vista científico carecen de valor, pero son relatos que otorgan sentido al sufrimiento en el conjunto de la historia humana⁴. Un ejemplo lo encontramos en la mitología griega: el mito de Sísifo, rey de Corintio, amante incondicional de la vida, que fue castigado por los dioses a empujar eternamente una enorme piedra hasta la cima de una montaña, a la que no podrá impedir que caiga por su propio peso, estando condenado por siempre a su incansable tarea. Pero en este esfuerzo absurdo el personaje encontrará, sin pesimismo, el sentido de la existencia humana. En el seno de toda religión, es posible hallar consideraciones en torno al mal y un plan de salvación cuyo fin es salvar al ser humano de la precariedad de su existir, del mal, de la pena y del dolor⁵. Lo cierto es que el sufrimiento es algo terrible y en algún momento de la vida tendremos que sobrellevarlo; aunque muchas personas a lo largo de su vida han intentado planear la manera de evitarlo⁶. Realizaremos una breve descripción de las principales religiones y su relación con el sufrimiento, después de definir algunas palabras utilizadas en este ámbito: Religión viene del vocablo latino *religio* y se refiere al culto que se le tributa a una divinidad. Se usa también para describir un cuerpo de creencias. Iglesia viene del término griego *ekkesia* y se refiere a la «asamblea o conjunto de fieles que se reúnen para practicar alguna religión». Secta, proviene del latín *sectum*, «separado», y describe a un grupo de personas que se apartan o se separan de la comunión principal. Estas sectas crecen y se convierten en iglesias, o pierden fuerza y desaparecen⁷.

Otros conceptos que se deben de revisar son los de religión y teología. La religión da por sentado la existencia de Dios o alguna divinidad; en el momento que comenzamos a hablar de Dios tocamos el terreno de la teología. Por lo anterior, religión y teología son dos conceptos estrechamente relacionados. La religión describe la relación del ser humano con la divinidad, mientras que la teología explica quién es ese Dios o esa divinidad. El Judaísmo es la más antigua de las religiones

monoteístas, ya que data de 1500 a.C.; sus escrituras sagradas conforman La Toráh. En cuanto a la existencia del mal y del sufrimiento, nos dice: «Dios es el Bien Supremo por la generosidad de dar absolutamente todo lo que el otro precisa, sin esperar ni recibir nada en compensación». ¿Por qué, entonces, la presencia del mal? A lo cual, nos explica que el mal es necesario para que el ser humano resalte su escaso bien frente a la inmensidad del Bien. Dios permite que haya sombras, ocultamientos de Su Luz, es decir, el mal, para que de esa forma la persona de bien sea valorada en su justa medida, que sus acciones sirvan para iluminar la vida propia y de quienes la rodean. Porque son las dificultades, los obstáculos, las resistencias, las que generan el esfuerzo por la superación, por alcanzar lo mejor, con lo cual podríamos entender el papel que cumplen las virtudes. El mal es visto como un aliado en el empeño de alcanzar el bien, en cuanto lo usemos para este fin. ¿Quién es poderoso? El que vence sus impulsos a lo malo. Dios no da verdadera libertad en elegir entre lo bueno y lo malo. Nos otorga el libre albedrío para que elijamos el bien, porque la única realidad es el Bien. Que sufrimos es un hecho, que las injusticias colman la tierra es una verdad irrefutable. Que hay mal nadie lo puede dudar, pero en el mundo de la Verdad, en el más allá, la razón última y primera del mal es el Bien. Por su parte el Hinduismo, religión que nace en India en el año 1050 a.C., tiene como texto sagrado Los Vedas. El hinduismo se basa de manera especial en la doctrina del *karma*. Los hindúes consideran que su posición en la vida está basada en sus acciones en una vida previa. Si su comportamiento fue malo, podrían experimentar tremendas penurias en esta vida. El objetivo de un hindú es ser libre de la ley del karma, ser libre de las continuas reencarnaciones. No culpa a los demás por lo que uno es, sino que cada uno es responsable de su estado actual. El orden moral implica que las acciones de un hombre en el pasado son las causas de su estado o situación actual y, por tanto, lo que él haga en el momento presente condicionará su situación futura. Un beneficio personal del hinduismo es que una persona tiene la libertad de escoger cómo trabajar para llegar a la perfección espiritual. El hinduismo tiene una explicación para el sufrimiento y el mal del mundo: el sufrimiento que padece alguien, sea enfermedad, hambre o desastre, le corresponde a esa persona por sus propias acciones malas, generalmente de una vida anterior. Sólo importa el alma, que un día será libre del ciclo de renacimientos y descansará. El Taoísmo se origina en China en el año 571 a.C. como una filosofía religiosa impulsada por Lao Tse, contemporáneo de los profetas judíos Daniel, Jeremías y Ezequiel. Proclama la no disputa, la humildad, la bondad y la búsqueda de la posición inferior. «El Hombre perfecto debe de ser como el agua: benéfica a todas las cosas, no compite por ellas y habita en los lugares bajos que todos desdeñan» Los chinos creen que, cuando una situación se desarrolla hasta su extremo, es un hecho que se transformará

en lo opuesto. Esta creencia básica les ha dado valentía y perseverancia en tiempos de calamidades y se han mostrado cuidadosos y modestos en tiempos de éxito. El Budismo surge en el año 556 a.C. y llega como una reacción al hinduismo. Las cuatro creencias básicas del budismo son: *dukka*, donde toda existencia implica sufrimiento; *karma*, donde todo sufrimiento tiene una causa; *drsta*, donde hay que renunciar a los deseos; y *sendero óctuple*, que presenta las reglas para eliminar el deseo. Cuando se logra la eliminación completa del sufrimiento, el ser humano alcanza el estado del Nirvana en el que las llamas del deseo, la codicia y el anhelo se han extinguido. Para el budista la existencia es negativa y por tanto hay que trascenderla. El Cristianismo surge con Jesús en el año 4 e.c. La Biblia explica claramente que el sufrimiento entró al mundo como castigo por el pecado cometido por nuestros primeros padres. Para el cristiano, el mundo es bueno, pero debido al pecado, se ha convertido en un «valle de lágrimas». La vida es un regalo y, aunque implica sufrimientos, éstos tienen profundo significados que los transforman. El Islam, aunque cree en la resurrección, utiliza la conciencia de la muerte como instrumento de sabiduría y conocimiento: «Hay que morir antes de morir. Quien sea capaz de ver, comprender y sentir, habiendo muerto a la construcción que hace el *yo necesitado*, verá a su Señor»⁸

El sufrimiento en las antiguas civilizaciones

Las culturas asirio-babilónicas y egipcias estaban basadas en el concepto de que la vida humana era un don de los dioses, que podía llevar al hombre a la felicidad. El dolor y el sufrimiento eran contingencias inherentes al proceso de existir. La mayoría de las culturas antiguas pensaba que el placer y la felicidad eran alcanzables y posibles. En la Edad Media occidental, por el contrario, las flagelaciones eran comunes como forma de buscar una redención y un perdón por los pecados mediante el tormento físico; la vida de muchos santos está asociada al dolor físico. En América, las culturas prehispánicas, como la maya y la azteca, tenían la íntima convicción de que la vida era un lugar de sufrimiento. Un ejemplo era el dios Tezcatlipoca, destructor por excelencia que produce daño a su arbitrio; el pesimismo y la resignación inundaban la concepción de la vida; el que los mayas llamaran al niño «prisionero de la vida» lo demuestra. La cultura clásica grecorromana aportó dos grandes contribuciones a la comprensión del dolor y el sufrimiento. Negó el concepto de castigo como atribución a ambas situaciones, sustituyéndolos por el azar o la contingencia frente a fenómenos naturales. Destaca el concepto de que la voluntad humana era capaz de resistir las pasiones. Así pues, conforme la historia del hombre transcurre, las filosofías, las manifestaciones en la pintura, literatura, poesía, inclusive en las explicaciones científicas, etc., acerca del

sufrimiento siguen presentes. Los más grandes pensadores se han preguntado: ¿por qué sufre el hombre? Aquéllos que creen que pueden obtener la felicidad estableciendo otro patrón para sus pensamientos han sufrido mayor infelicidad y grandes tormentos. A menudo, los hombres acusan a Dios, su Creador, de ser el responsable por las lágrimas que empapan este mundo. La realidad del sufrimiento parece ser uno de los obstáculos más grandes a la creencia en la existencia de Dios. Sin embargo, cuando una persona se enfrenta al sufrimiento intenso, pregunta: ¿cómo es posible que un Dios que es infinitamente bueno y poderoso, pueda permitir tales torturas? Nos enfrentamos a un misterio que podría no tener respuesta. La fe, sin embargo, puede darnos luz en este asunto. Desde que el hombre es hombre, han existido causas de sufrimiento y dolor, guerras, hambre, epidemias etc., y lejos de superar estas causas, a partir del siglo XX la vida de la humanidad ha estado caracterizada por un inmenso aporte de dolor y sufrimiento. El dolor se ha hecho más crónico, más rebelde, y el sufrimiento, traducido en depresión, aprisiona a gran parte de la población. Henri Nouwen lo explica argumentando «que vivimos en la codicia, lujuria, violencia, rencor, poder».

El sufrimiento en el hombre

Aunque el presente artículo no se ocupa del dolor físico, es importante señalar algunas diferencias entre dolor físico y el dolor moral o sufrimiento. Opuesto al carácter somático del dolor físico; el sufrimiento es esencialmente espiritual y psicológico. Tiene un sentido de trascendencia y de profundidad psíquica y se caracteriza por una sensación de carencia, vacío o ausencia. El psiquiatra español Enrique Rojas dice que «el dolor tiene un sentido físico y el sufrimiento un sentido metafísico; el primero nos obliga a reflexionar sobre el cuerpo; el segundo suscita preguntas más profundas y existenciales; sólo el sufrimiento nos abre las puertas del conocimiento de la vida»⁹. Torralba, explica cinco formas o modos de sufrimiento que se encuentran íntimamente enraizados en las múltiples dimensiones y relaciones del ser humano: el sufrimiento intrapersonal, el interpersonal, el natural, el tecnológico y el trascendente. En el plano *intrapersonal*, el ser humano padece distintas perspectivas: el sufrimiento exterior o dolor, que tiene origen en la corporeidad, así como también se refiere al sufrimiento interior o moral; el remordimiento, la desesperación, la angustia, el temor, el miedo, la culpabilidad, son modos de sufrimiento interior. Tiene su origen en la interioridad del ser humano, pero lo vemos expresado en el rostro, en la voz, en la mirada y en el conjunto de la corporeidad del hombre. El sufrimiento *interpersonal*, se refiere al mundo afectivo del ser humano, ya que en el mundo existen relaciones que duelen. El fruto de una mala relación, por ejemplo, es un sufrimiento interpersonal.

Es decir, el sufrimiento interpersonal no tiene su origen en el ser humano en sí mismo, sino en las relaciones que establece con otra persona. Ya que la angustia es una de las principales manifestaciones de sufrimiento, cabría mencionar en este momento a Paul Tillich, en su obra *El coraje de existir*, donde distingue tres tipos de angustia: primero, desde el punto de vista existencial, la angustia óptica, donde el hombre ve amenazada su propia existencia; es una angustia de muerte; a continuación la angustia espiritual, donde la amenaza es una falta de sentido de la existencia humana, es decir, una angustia de vaciedad espiritual; y, finalmente la angustia moral, donde el hombre se ve amenazado por el castigo y la culpabilidad y que es una angustia de culpa y condenación¹⁰. En cuanto al sufrimiento *tecnológico*, es obvio que, por lo general, la tecnología cumple su función cuando facilita la vida humana y la actividad de la persona en el mundo. Sin embargo, la técnica puede obstaculizar la vida humana e introducir graves desequilibrios en el seno de la comunidad y sus relaciones interpersonales. Ante la apabullante explotación de los recursos de la tecnología en todas las esferas en las que se desarrolla el hombre, es urgente determinar la prioridad de lo humano frente a lo tecnológico. La tecnología está y debe estar al servicio del hombre y nunca al contrario. En cuanto al sufrimiento *trascendente*, Torralba nos explica que se debe fundamentalmente a una mala relación entre el hombre y lo sagrado; ya que este aspecto constituye un atributo fundamental del ser humano. Este tipo de sufrimiento también está presente en las situaciones límite como la ancianidad, la enfermedad terminal o la proximidad de la muerte, ya que ante estos contextos el hombre es enfrentado a lo más profundo de su fuerza espiritual. Los sentimientos por los que se puede observar un sufrimiento son la tristeza, melancolía, soledad, penas, miedo, depresión; los cuales pueden derivar hacia el aburrimiento existencial y la desesperación. La desesperación es la angustia última y final, aquella a la que no se le ve salida. Kierkegaard llamaba a la desesperación y a la desesperanza «la enfermedad moral», en el sentido de que es la enfermedad propia de la persona humana que la hace incapaz de realizarse a sí misma.

El hombre ante el sufrimiento

Después de esta breve revisión del sufrimiento desde la perspectiva de las religiones, las culturas y el hombre mismo, podemos entender que el sufrimiento es un medio por el cual el hombre pone en juego toda su antropología para alcanzar la felicidad. En la búsqueda de esta felicidad choca continuamente con el dolor y el sufrimiento, pero hemos podido observar a lo largo del texto que pertenecen a las experiencias humanas más radicales, inseparables de nuestra vida y que nos hacen ser lo que somos, ya que nos permiten explorar la propia profundidad de nuestro ser,

porque nos hace recordar lo trascendente de nuestra temporalidad y mortalidad. Viktor Frankl, psiquiatra vienés, padre de la logoterapia, experimentó personalmente todos los tipos de sufrimiento que puede vivir un ser humano. Bajo estas situaciones extremas de horror encontró el sentido y dignidad de la vida humana y el valor del sufrimiento. Nos recuerda que el interés principal del hombre es encontrar un sentido a su vida, razón por la cual el hombre está dispuesto, incluso a sufrir. Frankl identifica al *homo patients*, al hombre doliente, el cual acepta el sufrimiento con sentido positivo, con la consciencia de que es un factor que extiende y despliega las potencias de nuestra naturaleza para que nos lleve mas allá de nosotros mismos, viviendo valores mucho más superiores a los que corresponden al *homo faber*, el hombre hacedor, o al *homo sapiens*, el hombre conocedor, entrando así en el universo de las virtudes.

Cuidar en el sufrimiento

En el arte de cuidar, la consideración del sufrimiento intrapersonal es fundamental, pues sólo se puede cuidar adecuadamente a un ser humano si se reconoce el doble nivel de su padecimiento: el sufrimiento exterior y el interior. El sufrimiento interior exige un modo de atención distinta, reclama la presencia humana, la palabra adecuada y el constante ejercicio del diálogo. Requiere una profunda observación de la corporeidad del hombre y sus manifestaciones. En el sufrimiento tecnológico la enfermera tiene una enorme responsabilidad, el compromiso de fungir como neutralizadora de los sistemas tecnológicos que rodean al paciente, que sean utilizados para otorgarles dignidad, seguridad, ayuda y confort, que nunca les reste calidad o dignidad a su vida. Para el cuidado trascendente, la enfermera debe poner en juego todos sus conocimientos, sentidos y valores, ejercitando una nueva sensibilidad, experimentando la compasión de un amor benevolente. Cuando la enfermera se compromete con el cuerpo y con el alma del *homo patients*, cuando le proporciona la ayuda humana y espiritual que necesita, cuando acompaña, escucha y favorece el encuentro del sentido al dolor y al sufrimiento de un ser humano, es entonces cuando verdaderamente se vive el estado de arte de una profesión.

Bibliografía

- (1) YEPES-STORK, R., *Fundamentos de Antropología*, EUNSA, Navarra, España, 1996
- (2) PIZZI, T., *Una visión humanista del dolor*. 1999
- (3) YEPES-STORK, R. *Fundamentos de Antropología*. EUNSA, Navarra, España, 1996

- (4) TORRALBA ROSELLÓ, F., *Antropología del cuidar*, Instituto Borja de Bioética, España, 1998
- (5) Ibídem
- (6) VON-HILDREBAND, A., *El Cristianismo y el misterio del sufrimiento*. Mecanograma, 1990
- (7) NIÑO, M., *Las Religiones Mundiales*, Instituto de Estudios Religiosos
- (8) PEDRERO-GARCÍA, E., *Monografía de Psicogerontología*, en <http://psicomundo.com/tiempo/monografias/muerte.htm>
- (9) ROJAS, E., *Una teoría de la Felicidad*. Ed. Dossat. Madrid. 1978
- 10 TILLICH, P., *El coraje de existir*. Ed. Laia, Barcelona. 1973.