

## El dolor y el sufrimiento, necesaria comprensión para superarlos

En otro artículo ([A modo de recibimiento](#)) señalamos que “Los humanistas planteamos el problema de fondo: saber si queremos vivir y decidir en qué condiciones hacerlo” (Silo. “Visión actual del humanismo”, en *Habla Silo*). Este asunto es de capital importancia si consideramos las particulares circunstancias en que nos ha tocado vivir.

Si examinamos la situación general, no desde teorías y explicaciones abstractas, sino desde lo que diariamente podemos experimentar, encontramos eventos conflictivos, posturas autoritarias, tratamientos desiguales, que producen resentimientos, malestares y angustias.

Esto lo describe Silo con las siguientes palabras:

Allí en las ciudades, donde cada día es un afán truncado por la muerte, donde el amor sucede al odio, donde el perdón sucede la venganza; allí en las ciudades de los hombres ricos y pobres; allí en los inmensos campos de hombres, se ha posado un manto de sufrimiento y de tristeza”. (Silo. [La Curación del Sufrimiento y la Mirada Interna](#)).

Un ambiente de sufrimiento y de tristeza, pues, es lo que predomina hoy día en todas las sociedades. Aquí de nuevo recordamos el problema de fondo: “saber si queremos vivir y decidir en qué condiciones hacerlo”.

Si reconocemos que efectivamente vivimos en un mundo en el que “se ha posado el sufrimiento”, si reconocemos que siempre procuramos evitar toda situación que nos haga sentir malestar, que evitamos por todos los medios vivir sufriendo, establecemos ya una actitud ante el problema de fondo: queremos vivir en condiciones que nos permitan superar el sufrimiento, tanto en uno como en los demás.

### Opiniones sobre el sufrimiento

Llegamos a un punto de coincidencia: queremos superar el sufrimiento en mí y en otros. ¿Cómo hacerlo?

Sin embargo, aquí encontramos diversos puntos de vista en relación con el sufrimiento. Algunos piensan que el sufrimiento es necesario porque forma parte de la condición humana, es decir, sufrimos porque es necesario para alcanzar sabiduría o para purificarse, por tanto, es visto como un beneficio.

Otros consideran que pese a todo esfuerzo que se haga, en la vida se pasa de un sufrimiento a otro y se piensa que estamos atados a una cadena de sufrimientos porque en eso mismo consiste la vida.

Para otros, todo esfuerzo por superar el sufrimiento es, a la vez, una ocasión más de sufrimiento.

En estas formas de pensar encontramos, sin embargo, que, por enfatizar el estado de sufrimiento, no se toma en cuenta que no siempre pasamos sufriendo puesto que podemos reconocer haber estado en situaciones en las que el sufrimiento, como estado, se nos olvida, no lo tenemos siempre presente.

Esto nos lleva a darnos cuenta de que, en condiciones normales, a veces nos damos cuenta de que sufrimos, pero a veces ese estado pasa a segundo plano. Prestamos atención a otras cosas que no las podríamos identificar como estado sufriente.

Y llegamos a otra consideración interesante. Podemos buscar el modo de ir abandonando ese estado permanente de sufrimiento puesto que en ocasiones el mismo no nos acompaña siempre.

## ¿Puede superarse el sufrimiento?

En la vida diaria podemos reconocer que los sentimientos de malestar y angustia no los estamos experimentando permanentemente ya que hay ocasiones en que nos sentimos serenos, mínimamente satisfechos y hasta llenos de entusiasmo.

Entonces, hay ocasiones en que creemos ser felices y otras en que nos sentimos deprimidos, infelices. Reconocemos así que los estados de ánimo son muy cambiantes y variados, y que se suceden unos a otros, pero que en su conjunto nos hacen creer que nos la pasamos mal.

Ahora bien, ¿tal condición, de estados de ánimo cambiantes, es una condición permanente en el ser humano, que no admite ser modificada? Para algunos, desde un punto de vista ingenuo, es decir, sin mayor examen y reflexión, la respuesta es que no podemos hacer nada para romper con el sufrimiento.

Por nuestra parte decimos que es conociendo aquello que produce el sufrimiento, es decir, la raíz del sufrimiento, como podemos llegar a comprender el fenómeno, lo que sucede, y sólo desde allí es posible superarlo.

## Dolor y sufrimiento, una distinción necesaria

Nos explica Silo que:

Sufres cuando el dolor muerde tu cuerpo. Sufres cuando el hambre se apodera de tu cuerpo. Pero no solo sufres por el dolor inmediato de tu cuerpo, por el hambre de tu cuerpo. Sufres también por las consecuencias de las enfermedades que caen sobre tu cuerpo.

Debes distinguir dos tipos de sufrimiento, aquel que se produce en ti merced a la enfermedad, y ese sufrimiento puede retroceder gracias al avance de la ciencia. Así como la enfermedad, también el hambre puede retroceder, pero gracias al imperio de la justicia. Hay otro tipo de sufrimiento que no depende de la enfermedad de tu cuerpo sino que deriva de ella.

Si estás impedido, si no puedes ver, o si no oyes, sufres. Pero aunque derive del cuerpo, tal sufrimiento es de tu mente.

Hay muchos otros tipos de sufrimiento que no pueden retroceder frente al avance de la ciencia. Este tipo de sufrimiento que es un sufrimiento estrictamente de tu mente retrocede frente a la fe, frente a la alegría de vivir, frente al amor. (...)

Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas de alcanzar. Sufres porque no tienes o porque sientes temor en general... (Silo. [La Curación del Sufrimiento y La Mirada Interna](#)).

Así queda destacada la distinción entre el dolor, que es físico, y el sufrimiento, que es mental.

El dolor se manifiesta como diversas afecciones que son experimentadas directamente en el cuerpo. El hambre y la enfermedad son ejemplos de dolor. El hambre es señal de que el cuerpo está necesitando de alimento para reconstituir su energía, manteniendo el equilibrio para seguir viviendo. La enfermedad señala el desequilibrio en el funcionamiento de los distintos órganos y sistemas que rompe con el equilibrio necesario para continuar vivo el organismo. Visto así, tanto el hambre como la enfermedad son señales de necesidades que deben atenderse para la conservación del cuerpo, que se manifiestan como algo físico, es decir, en conexión con el organismo.

En cuanto el sufrimiento, éste se manifiesta de muy diversas formas. Algunas veces se sufre porque no se tiene algo que se desea. Otras veces se sufre porque se piensa que puede perderse algo que se tiene o se cree tener. También se sufre por algo que se tuvo o se cree que tuvo y que se perdió.

Estos casos mencionados, se puede ver con claridad, se refieren generalmente a objetos y a personas, también a situaciones o a apreciaciones o valoraciones que uno hace de personas, cosas o situaciones. Y también, por cierto, hay que incluir las cualidades referidas a uno mismo.

Es interesante, a partir de lo dicho, llegar a entender que, por una parte, el dolor sirve de señal para satisfacer una necesidad que, de no satisfacerse, puede acarrear el deterioro y la destrucción de nuestro cuerpo. El dolor, pues, está relacionado con la necesidad.

De otra parte, el sufrimiento lo encontramos referido al mundo de los objetos, de las cosas materiales; al mundo de las relaciones con las otras personas, con la familia, con los vecinos, en el trabajo y en las organizaciones en que nos movemos. También lo encontramos conectado con aquello que deseamos alcanzar y, finalmente, con aquello que tememos perder, es decir, con todo lo que deseamos poseer y con lo que deseamos obtener. El sufrimiento, pues, está relacionado con el deseo.

## Las tres vías del sufrimiento

Estamos diciendo que con gran frecuencia se sufre por lo que se perdió, es decir, con lo que recuerdo que se perdió. También que puede sufrirse por lo que se piensa que puede llegar a perderse, y que ocurrirá en un futuro. Y en ambos casos, bien sea el recuerdo, bien sea lo que imagino que pueda perder, eso está ocurriendo en mi mente desde un momento presente; desde el presente recuerdo lo que pasó o imagino lo que sucederá.

Nos estamos refiriendo a tres facultades muy importantes con que cuenta el ser humano: la sensación, la memoria y la imaginación. Sin ellas es imposible realizar las actividades cotidianas de la vida ordinaria. Si alguna de ellas se ve alterada, nuestras vidas sufren trastornos.

Por medio de la sensación nos damos cuenta de lo que ocurre en nuestro alrededor, podemos detectar los peligros que amenazan y nos disponen para encontrar el modo de ponernos a salvo; nos permite seleccionar lo que nos favorece y evitar lo que nos perjudica. La sensación tiene que ver con todos aquellos estímulos que vienen del mundo externo, pero también nos permiten darnos cuenta de otros estímulos o sensaciones que vienen de adentro de nosotros mismos, del interior de nuestro cuerpo (el hambre, el sueño, el cansancio, el dolor, etc.). De esos estímulos, unos se experimentan como placenteros y otros los experimentamos como dolorosos y nos provocan sufrimiento. En otras

palabras, por la sensación hay unas cosas que nos gustan y procuramos obtenerlas, mientras que hay otras que nos desagradan y buscamos el modo de alejarlas.

Por la memoria recordamos cosas que nos han sucedido en el pasado. Algunos de esos sucesos los vivimos con agrado, pero otros los calificamos como desagradables. Estos últimos, al experimentar su recuerdo, nos traen sufrimiento. Así, el sufrimiento no sólo actuó en el pasado, sino que en algunas ocasiones siguen afectando nuestras vidas. Ese es el caso del recuerdo de pérdidas de objetos, de oportunidades, de personas y, en general, de frustraciones y fracasos.

La imaginación es la capacidad de disponernos a movilizarnos para alcanzar o para alejarnos de una situación o condición que interpretamos nos permita ser felices y evitar el dolor y sufrimiento, según sea el caso. También por la imaginación procuramos compensar la situación actual que creemos nos está provocando sufrimiento. La imaginación, pues, tiene que ver con todo aquello que nos mueve a encontrar lo placentero y a evitar lo que consideramos como doloroso y sufriente. Sin embargo, la imaginación puede funcionar negativamente. Esto ocurre cuando lo que imaginamos va teñido con el temor. Entonces imaginamos perder lo que tenemos y se traduce como el temor a la soledad, a la enfermedad, a la pobreza y a la muerte.

En síntesis, la sensación, la memoria y la imaginación son funciones necesarias para la conservación y el desarrollo de la vida, son de gran utilidad para nuestra existencia. Pero pueden apartarse de su apropiado funcionamiento y llegar a convertirse en enemigas de la vida y constituirse en verdaderas fuentes del sufrimiento mental y del dolor físico, es decir, se convierten en las tres vías del sufrimiento.

## Un momento de reflexión

Llegados aquí, tomemos muy en cuenta el “Principio de la acción comprendida”, que dice: “Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos”. (Silo. [Humanizar la Tierra](#)).

Este principio es de gran utilidad en nuestro proceso de meditación serena para la comprensión del fenómeno o situación de nuestras vidas que queremos modificar.

Hasta ahora hemos reflexionado sobre la situación generalizada que nos provoca el sufrimiento, distinguiéndolo del dolor. También hemos visto que distinguimos entre dolor y sufrimiento y el modo como éste se produce. Pero también nos planteamos la necesidad de encontrar el modo de superarlo. Para todo esto, hemos presentado explicaciones que se ofrecen desde el planteamiento del Nuevo Humanismo o Humanismo Universalista.

De este modo, hasta aquí hemos presentado un conjunto de explicaciones para entender de lo que estamos hablando, unos cuantos puntos de teoría. Pero sabemos que la teoría, es decir, el conjunto de explicaciones desarrolladas hasta aquí carece de todo valor si no va acompañada de una práctica que modifique la situación que queremos y necesitamos cambiar.

Es el momento de realizar un ejercicio simple, en un lugar tranquilo y silencioso, tal vez antes de dedicarse al descanso nocturno y sin apuro alguno. Después de realizar el ejercicio, que consiste en responder con cierta profundidad a las preguntas que se le plantean, procure relacionar sus respuestas con lo que se ha explicado.

Lea una a una las siguientes preguntas, piense en lo que significan, relaciónelas con su vida diaria y respóndase a sí mismo:

- ¿Qué me hace sufrir en el trabajo?
- ¿Qué me hace sufrir en mi familia?
- ¿Qué me hace sufrir en mi vida cotidiana?
- ¿Qué deseo obtener que me hace sufrir?
- ¿Qué temo perder que me hace sufrir?
- ¿Qué es aquello que perdí y que aún ahora me hace sufrir?
- ¿Qué es aquello que quise lograr, que no alcancé, y que me hace sufrir?
- ¿Qué es aquello que me hicieron, que lo resentí, y que me hace sufrir?

Las respuestas que de a estas preguntas, le permitirán contar con aquellos motivos que le provocan sufrimiento actualmente. Constituyen uno de los primeros pasos para comprender, superar y transformar el sufrimiento que le está impidiendo su desarrollo y la felicidad.

## Experiencia de paz

Una vez efectuado un breve examen sobre algunos momentos de su vida, tal como se indicó, proponemos que realice la “[Experiencia de paz](#)”, que puede escuchar marcando en este punto (ir a la sección [Prácticas de relajación](#))

A modo de sugerencia le indicamos que es altamente conveniente el dominio previo del [Relax físico externo](#), [Relax físico interno](#) y [Relax mental](#) (ir a la sección de [Prácticas de relajación](#)) para el mejor aprovechamiento de la “[Experiencia de paz](#)”.