

Texto Irene Orce, 'coach'

¿PARA QUÉ SIRVE EL SUFRIMIENTO?

Sufrir y dolor son términos que tienden a confundirse, pero es importante diferenciarlos. El dolor es físico y el sufrimiento es emocional, que depende de la actitud ante las circunstancias.

Si quiere disminuir el sufrimiento, es casi obligado viajar al interior de uno mismo

EL CUENTO DE LA MARIPOSA

Cuenta una antigua historia que un joven paseaba por el bosque. En su camino, halló una crisálida de mariposa resguardada entre las hojas de una planta, y la curiosidad le impulsó a llevársela a su casa para ver cómo nacía. Tras esperar durante varias horas, el joven observó, emocionado, cómo se había abierto un diminuto orificio en el capullo de mariposa. A

los pocos minutos, empezó a notar cómo luchaba por salir a través del minúsculo agujero. El tiempo pasaba, y parecía que la mariposa se había quedado atascada. Daba la sensación de que no progresaba en su intento por librarse de la cárcel de la crisálida. El joven, generoso y atento, decidió ayudarla. Sin pensarlo dos veces, cogió unas finas tijeras y realizó un corte lateral en el orificio del capullo para agrandararlo y facilitarle la salida. Y la mariposa salió al exterior sin necesidad de hacer ningún esfuerzo más. El joven, satisfecho por su intervención, se quedó

de aceptar que no tenemos control sobre muchas de las cosas que nos suceden”, afirma. La enfermedad de un hijo es un buen ejemplo de ello. “Uno puede no aceptar esa situación, y quedarse enganchado en esa inercia, en ese sufrimiento, toda su vida”. Pero los que salen de ese círculo vicioso buscan comprender lo que la vida les está diciendo a través de esa experiencia. Y es entonces cuando esta puede resultar transformadora.

“Hay una obsesión generalizada por querer arreglarlo todo”, afirma Angie. Sin embargo, “muchos de nuestros llamados problemas son en realidad procesos naturales de la vida”. Y no se trata de solucionarlos, sino de aceptarlos, una actitud que nada tiene que ver con la resignación. En este escenario, el sentido del humor auténtico –no el frívolo, que trata de evitar la realidad– ayuda a que las tensiones e incluso el dolor se diluyan. “La risa, al igual que la enfermedad, nos conecta con la humildad y elimina las competencias y diferencias, sacándonos del proceso mental que alimenta el sufrimiento”, asegura Angie.

Lo cierto es que los niños, a diferencia de los adultos, sienten el dolor físico pero no se aferran al sufrimiento mental. Según la experiencia de Angie, los padres son determinantes en la vivencia de la experiencia del pequeño. “Si los padres sufren, el niño sufre. Si conservan cierta calma, los niños también. Y cuando la situación es compleja de verdad, los niños apelan a una calma muy profunda y aleccionadora”, explica. Paradójicamente, en esos momentos “muestran una actitud más adulta que sus padres, pues son capaces de aceptar su realidad sin reservas”.

La muerte del sufrimiento De todas las experiencias

Angustia, tormento, desesperación... El sufrimiento nos convierte en prisioneros de una existencia desnuda y vacía. Cuando toma el control de nuestra mente, nada parece tener sentido. Como un tsunami emocional, arrasa con cualquier vestigio de alegría y bienestar, consumiéndonos. Sin embargo, también nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre nuestra propia vida, pues nos conecta con nuestra vulnerabilidad más profunda.

Si nos permitimos bucear en ese espacio interior crudo y honesto, donde reposan nuestras verdaderas inquietudes y necesidades, podremos redefinir nuestros límites, reubicarnos y reconstruirnos, saliendo fortalecidos de la experiencia. Así, aprender a transformar el sufrimiento en una fuente de aprendizaje nos permitirá tomar impulso de nuevo, creciendo ante las dificultades y superando obstáculos que creíamos insalvables. De ahí que los grandes sabios afirmen que el sufrimiento puede convertirse en un gran maestro, una puerta abierta a la comprensión.

El primer paso para lograrlo es tomar consciencia de la diferencia que existe entre el dolor y el sufrimiento. Mientras el dolor es una reacción física ineludible –como por ejemplo una fuerte migraña–, el sufrimiento surge como consecuencia de una interpretación negativa de ese mismo dolor. Así, mientras el dolor es inevitable, el sufrimiento es algo que depende de la actitud que tomamos frente a nuestras circunstancias.

El sufrimiento como motor de aprendizaje Pero ¿para qué sirve el sufrimiento? La experiencia nos revela que sufrir es inútil. Quejarse, lamentarse y victimizarse no sirve de nada, pues no cambia nuestra realidad. Sin embargo, la gran enseñanza que nos brinda el sufrimiento es que no son nuestras circunstancias externas la causa de nuestro malestar, sino la manera en la que las interpretamos.

Si bien no podemos cambiar ni controlar lo que nos sucede, sí podemos modificar nuestra forma de verlo y vivirlo. Y es que la raíz del sufrimiento no está afuera, sino dentro de nosotros mismos: se encuentra en nuestro pensamiento. A menos que seamos dueños de nuestra mente, siendo capaces de gestionar constructivamente lo que pensamos, nos convertiremos en esclavos de nuestras circunstancias adversas.

“Cada instante de la vida tiene sentido cuando aprendemos de él”, afirma la dermatóloga y coach Neus Salvatella, de 56 años. Hace tres años falleció su pareja. Por aquel entonces, Neus vivía inmersa en una permanente actividad, una sutil

forma de huida. Un año y medio después, cuando aún estaba en el proceso de duelo, le diagnosticaron cáncer de mama. Pese a lo duro de la situación, se propuso vivir la enfermedad “con la madurez y tranquilidad”.

Eso sí, llegó un momento en que la actitud positiva no fue suficiente. La cura (emocional) no consistía en poner *buena cara* y repetir hasta la saciedad “estoy bien”, sino endarse espacio para reorganizar sus prioridades y enfrentarse a todo aquello que no quería ver de sí misma. Así, la enfermedad resultó ser el revulsivo que necesitaba para replantearse si realmente estaba haciendo lo que quería con su vida. “El proceso fue una verdadera cura de honestidad y humildad”, asegura.

No en vano, el primer paso para trascender el sufrimiento es ser capaces de pedir ayuda y asumir nuestra vulnerabilidad. “Me enfrenté a miedos y limitaciones, a todas aquellas cosas que se habían ido acumulando bajo mi alfombra emocional”, explica. El silencio fue clave en este camino, al igual que la confianza en las personas de su entorno –especialmente en su hijo, Ramón– y el sentido del humor, su marca personal. Liberarse del sufrimiento requiere coraje. Cuando encontramos cosas que no nos gustan en nuestra vida y en nuestro interior, no podemos seguir mirando hacia otro lado. “En ese momento, toca cambiar”.

Neus ha librado la batalla y ha salido victoriosa. Acaba de terminar el tratamiento y está en remisión. “No quiero olvidar este año, quiero recordarlo siempre”, asegura. La enfermedad ha cambiado su manera de vivir. Y es que no es lo mismo ver el hospital con bata blanca que hacerlo como paciente. Ha regresado al corazón de su vocación como médico: “Ayudar a los demás”. Y concluye: “Ya no quiero comprender las enfermedades, sino a las personas”.

La sabiduría de los niños El dolor, como la enfermedad, no entiende de edades ni culturas. Sin embargo, el sufrimiento parece multiplicarse con los años vividos. De ahí que en las situaciones más adversas, los niños suelen convertirse en grandes maestros. No en vano, están menos condicionados y, por lo tanto, son mucho más tolerantes y flexibles mentalmente. Dominan el arte de vivir en el presente. “Incluso en casos de extrema gravedad, no renuncian a los juegos ni a las risas”, afirma Angie Rosales, de 40 años, fundadora de la asociación de payasos de hospital Pallapupas.

Con cientos de historias a sus espaldas, Angie podría considerarse una experta en aliviar el sufrimiento a través del sentido del humor. “Cuando nos reímos de nosotros mismos somos capaces

mirando a la mariposa, que tenía el cuerpo hinchado y las alas pequeñas, débiles y plegadas. Esperaba ansioso ver cómo volaba por primera vez. Sin embargo, debido a su ignorancia —disfrazada de bondad—, había impedido que la restricción de la abertura del capullo cumpliera con su función natural: incentivar la lucha de la mariposa, de manera que los fluidos de su cuerpo nutrieran sus alas para fortalecerlas antes de salir al mundo y comenzar a volar. Sufrimos cuando no dejamos de darle vueltas a un hecho que ya ha pasado, cuando no aceptamos lo inevitable y cuando pensamos

que la solución no está en nuestras manos. ¿Cómo voy a conseguir estar bien en mis actuales circunstancias? ¿Cómo voy a ser feliz con mi pareja, hijos, amigos, jefes, compañeros... si ellos son los responsables de cómo me siento y, en última instancia, de mi felicidad? Nuestra mente, traicionera, se aferra al miedo, a la exigencia, al deseo y a las dañinas expectativas. Y cuando la realidad no se adapta a lo que nosotros esperamos, nos invade la frustración, preludio del sufrimiento. Este malestar psicológico es el resultado de todas aquellas creencias y reacciones que limitan nuestra comprensión,

y tiene una clara función: derribar los muros de nuestra ignorancia, ampliando nuestro nivel de consciencia. En palabras del poeta Khalil Gibran, “el sufrimiento rompe la carcasa que nos separa de la comprensión”. Si aspiramos a liberarnos de él, tenemos que empezar por creer en nosotros mismos, cambiar los hábitos mentales que nos anclan en las experiencias negativas que hemos padecido y hacernos conscientes de que la felicidad tan sólo depende de nuestra actitud. El sufrimiento nos ayuda a superarnos a nosotros mismos, a eliminar nuestras resistencias. Y cuando

comprendemos el mensaje que nos quiere transmitir, se diluye. Al fin y al cabo, esta perversa trampa de la mente nos lleva a saturarnos de malestar. Y al llegar a nuestro límite, el cambio se convierte en algo necesario e inevitable. Dejar de sufrir requiere conocernos a nosotros mismos y aprender a ser protagonistas de nuestra vida, en vez de víctimas de nuestros pensamientos. La clave está en comprender que, como en la historia de la mariposa, la adversidad tiene su función...

vitales asociadas con nuestras relaciones humanas, el fallecimiento de un ser querido es sin duda la más dura de afrontar. Dado que la muerte sigue siendo un tabú en nuestra sociedad, nos suele coger desprevenidos. Y aunque cada proceso es diferente, los expertos han establecido cinco fases que atraviesa el ser humano al sufrir una pérdida. Primero aparece la negación: no queremos ver la realidad, pues no nos vemos capaces de asumir las consecuencias que supone la muerte de un ser querido.

Al poco tiempo nos invade la ira, impulsada por la eterna pregunta ¿por qué a mí? De ahí que canalicemos nuestra ansiedad buscando culpables. La tercera fase es la lucha. Intentamos cambiar lo sucedido, negociando con los demás e incluso con la vida la posibilidad de recuperar a nuestro ser querido. Con el tiempo, cuando empezamos a reconocer la realidad de la situación, se va imponiendo la tristeza, que puede llegar a desembocar en depresión. Finalmente, si nos hemos permitido vivir estas etapas, somos capaces de asumir y aceptar la pérdida, recuperando la normalidad de nuestra vida pero con un nuevo nivel de comprensión, madurez y consciencia.

Esto es precisamente lo que le pasó a Gisèle Rottier, de 55 años, empresaria con tres hijos. En octubre del 2003, su padre y su hijo Víctor, de 23 años, tuvieron un accidente de coche. Su padre murió en el acto, pero su hijo llegó al hospital con vida. Fueron seis días de “profunda agonía e incertidumbre”. Al final falleció. “Entré en un estado de shock”, reconoce. La cruda realidad era tan horrible que un intenso dolor empezó a acompañarla las 24 horas del día. Pero sus otros dos hijos reclamaban su atención, y sacaba fuer-

zas de donde no tenía. “Me sentía anestesiada”. Y así siguió durante seis largos años.

Las lágrimas eran el pan de cada día. Sin embargo, “un buen día me di cuenta de que ya no lloraba por mi hijo, sino por la pérdida de mi hijo”. Se hizo consciente de que no quería renunciar al sufrimiento, porque era lo que la conectaba a él. Pero también asumió que si continuaba en ese estado, “nunca podría avanzar”. Aquella revelación la llevó a buscar respuestas para comprender el porqué de aquella terrible pérdida. Quería darle sentido a su muerte. Así fue como empezó a conectar con su fortaleza, a luchar por recuperar su vida y a tratar de ser feliz no sólo por ella, sino también por sus hijos.

Poco a poco comenzó a ser más constructiva. “Podía optar por lamentarme porque se había ido para siempre, o decidir dar las gracias por haber tenido un hijo como él”, expone. Lo cierto es que “hace más de un año que ya no siento dolor en el alma”. Su recuerdo se ha convertido en su fuente de inspiración. “Me hace valorar y disfrutar mucho más lo que tengo”. Ahora Gisèle sabe quién es y qué quiere hacer con su vida. “No puedo cambiar lo que pasó, pero llevo a mi hijo en el corazón: ha sido mi gran maestro”.

Aunque la mayoría de los seres humanos pasa por la vida huyendo del sufrimiento, se trata de una gran oportunidad para aprender y evolucionar, haciéndonos más fuertes y sabios. De ahí la importancia de atrevernos a enfrentarlo. Y es que sea cual sea la causa que lo desencadene, no desaparecerá hasta que la comprendamos y la integremos en nuestra forma de ver la vida. En última instancia, estamos en este mundo para ser felices, no para sufrir. ■

NO PODEMOS CAMBIAR LO QUE NOS SUCEDE, PERO SÍ LA FORMA DE VERLO

LA MAYORÍA DE LOS SERES HUMANOS PASA POR LA VIDA HUYENDO DEL SUFRIR

