El sentido del dolor humano

Podría ser que alguno se viera tentado pensar que conviene escuchar esta charla sobre el sentido del dolor, porque de esa manera encontraremos alivio a nuestros dolores, tal vez, han pensado que escuchando esta charla sufrirán menos el padecimiento que los aqueja, pero, desde ya les digo que esta charla no tienen un carácter analgésico. Ya me gustaría a mí poder hacer que no sufran, que no duela la pérdida del ser amado, que no duela el hijo o el nieto que está enfermo, que no duela el desamor, pero lamentablemente el dolor duele y ni esta ni ninguna charla mía va a hacer desaparecer sus dolores y sufrimientos. La finalidad de esta charla es otra, es reflexionar para encontrar una respuesta al sentido del dolor de manera que se fortalezca nuestra esperanza y así quizás, poder comprender que no es un absurdo pensar que el sufrimiento sea un verdadero camino de crecimiento personal, un modo de llegar a ser mejores personas. Dicho más simplemente, intentaremos pensar como es que se puede ser feliz y sufrir al mismo tiempo.

El dolor es a de las realidades más conflictivas de la experiencia humana ya que desafía nuestro sentido de búsqueda de paz y de felicidad. El hombre tiende naturalmente a la felicidad, pero el dolor y el sufrimiento parecen querer enturbiarla. Ningún hombre quiere padecerlo, pero todos los hombres lo han padecido. Muchos consideran que esa presencia del dolor hace que la vida carezca de sentido y tratan de erradicarlo de sus vidas, sin mucho éxito. El dolor y el sufrimiento humano más que un problema o una cuestión filosófica es un misterio y como tal hay que abordarlo. Es decir, sabiendo que no lograremos desentrañar todo lo que él es. Algo siempre se nos queda oculto, impenetrable. Nosotros trataremos de decir aquello que

es accesible a nuestra razón natural, para lo cual abordaremos el misterio del dolor intentando primero descubrir su naturaleza y luego su sentido.

Qué es el dolor.

La reflexión sobre el dolor es una oportunidad para reflexionar sobre el hombre mismo, porque de nuestra concepción antropológica dependerá la mirada que tengamos sobre el dolor. Y el hombre según todo lo que es tiende al bien y a la realización, es un ser que aspira a la felicidad. En este sentido el dolor nos aparece como algo no querido, como algo que ningún ser humano desea ni quiere, porque de suyo es negativo para la vida. El dolor, en esta primera aproximación se presenta como un mal que perjudica nuestro ser. Pensar la naturaleza del dolor es pensar la naturaleza del mal. Si el hombre anhela y desea el bien, sufre cuando es excluido de ese bien, cuando no participa del bien y de la bondad a la que está naturalmente ordenado. El hombre "*sufre porque debería tener parte en un determinado tipo de bien y no lo tiene*". Así, por ejemplo, el hombre que debe por naturaleza participar de la salud, sufre al estar privado de ella.

Pero no basta con decir que el dolor es un mal o la falta de participación en un bien del que deberíamos participar, porque cuando se le arranca un pétalo a la flor, esta no padece dolor, aunque sí es un mal para ella. Es preciso agregar para explicar el dolor, que es un mal, pero padecido y conocido por el sujeto que lo padece. Santo Tomás nos enseña que "*se requieren dos cosas para el dolor: la unión con algún mal (que es mal por lo mismo que priva de un bien) y la percepción de esta unión".* Es decir que el dolor supone un *padecimiento de un mal conocido como tal.* De allí que algunos lo definan como una sensación desagradable o privación de bienestar o como una experiencia emocional asociada con una lesión.

De tal manera que el dolor es un fuerte sentimiento, un sentimiento que nos afecta en tanto que somos seres corpóreos, pero dotados de vida sensitiva, es decir, dotados de conocimiento sensible y apetitos sensibles. Y en ese sentido el primer dolor que se nos manifiesta es el dolor físico el cual surge como reacción a un estímulo sensitivo perjudicial: *el dolor es un daño sentido*, daño que se presenta repentinamente en la sensibilidad y desorganiza la relación del hombre con su cuerpo.

Cuando nos pinchamos, cuando nos cortamos o nos golpeamos, no nos duele porque tengamos cuerpo, sino porque a la unión física con el mal va asociado un conocimiento que provoca una reacción que nos estremece. Así como cuando el que está enamorado ve a lo lejos al objeto de su amor y reacciona corriendo a su encuentro lleno de alegría; del mismo modo cuando nos encontramos con un mal, con algo desagradable, la reacción del apetito es de rechazo mediante el dolor. Esto es muy importante, porque de no ser por el dolor físico no advertiríamos la presencia del mal. Sólo porque nos duele el calor del fuego quitamos la mano, de otro modo, seguiríamos con la mano en el fuego con lo perjudicial que eso puede llegar a ser. Sólo porque nos da fiebre y dolor de cabeza, tomamos las medicinas para combatir los virus prontamente. De otro modo, pondríamos en peligro nuestras vidas.

El dolor físico nos hace presente nuestro propio cuerpo. Por el dolor la corporalidad se torna pesada, como impuesta; somos corpóreos, tenemos cuerpo, no podemos negarlo. Y por el dolor el cuerpo es alcanzado y zarandeado.

Pero, claro, la naturaleza humana, no es puramente sensitiva, sino que participamos de un modo de vida más noble, más perfecto: nuestra vida es la vida propia de los seres racionales y libres, es una vida personal, por la cual somos únicos, irrepetibles, singulares, y poseemos intimidad,

poseemos interioridad, lo cual hace inevitable que ese dolor físico que podemos experimentar no sea el único.

En efecto, por ser lo que somos, por participar de esa interioridad, existe un segundo nivel, más profundo y más complejo que el dolor exterior. Se trata del dolor interior, el cual supone la quiebra y el desgarro íntimo del afligido, no es solo dolor del cuerpo, sino dolor del alma. Cuando perdemos un ser querido, cuando recibimos una ofensa, cuando vemos sufrir a un inocente, cuando nos sentimos solos, cuando nos vemos rechazados por prejuicios, cuando nos toca vivir la pobreza, cuando nos desprecian, en estas situaciones y en otras tantas más, nuestro cuerpo no se ve afectado y, sin embargo, nos embarga el dolor, un dolor a veces más intenso que el físico, pero que no es una afección del cuerpo sino una afección del alma, una conmoción en nuestro ser más íntimo que se desgarra realmente, aunque nuestro cuerpo permanece intacto.

Junto al dolor exterior, percibimos un dolor que no es del cuerpo, pero que es verdadero dolor, es esto lo que llamamos propiamente sufrimiento. Esta clase de dolor, también recibe el nombre de tristeza, amargura, pena, aflicción, etc. No llamamos tristeza al golpe que nos damos practicando deporte, sino, por ejemplo, a la emoción que sentimos por no poder seguir practicándolo o por dejar de ver a los amigos por un tiempo.

Podemos distinguir en el hombre, entonces, un sufrimiento físico o dolor del cuerpo, como una herida, o una enfermedad; y un dolor interior o dolor del alma, como cuando recibimos una injusticia o padecemos una pérdida de algún bien amado. En ambos casos, se halla siempre la presencia del ***mal conocido,*** a causa del cual el hombre sufre. Sufrimos porque somos conscientes de que un mal o lo que pensamos que es un mal nos ha afectado. O dicho de otro modo, sufrimos porque perdemos o dejamos de poseer un bien que debíamos tener.

Ahora bien, el hombre no solo sufre, sino que además, por ser racional, sabe que sufre y se pregunta por qué y sufre de manera aún más profunda si no encuentra una respuesta satisfactoria. Si no respondemos la pregunta por el sentido más se sufre. Robert Spaemann plantea esto mismo diciendo que "*allí donde no se acierta a integrar una determinada situación dentro de un contexto de sentido, allí comienza el sufrimiento*". El verdadero sufrimiento no es otra cosa que no saber darle sentido al dolor. Y entonces inevitablemente surge la pregunta desde el corazón humano: ¿por qué? ¿por qué el dolor? ¿por qué sufrimos? Pero sobre todo, ¿para qué?

El sentido del dolor humano.

Esta es una pregunta por la causa, por la razón profunda, por el sentido del dolor humano. Y no es esta una pregunta fácil, porque cuando preguntamos: el sufrimiento, ¿para qué? No es una pregunta que se la hagamos al profesor de filosofía, ni a otros hombres, sino que se la hacemos a Dios mismo, a quien es el Creador de todo cuanto existe, a quien además consideramos que es la Bondad Infinita y por eso mismo no entendemos qué papel juega el dolor en la vida humana. Si pensáramos que el cosmos tiene su origen en una energía ciega e impersonal, el dolor solo sería un dato molesto y no habría la pregunta del por qué, sino solo el intento de erradicarlo, intento que como veremos resultará infructuoso.

Entonces, ¿Tiene sentido el dolor? No hay un tema más humano ni más cercano que este. ¿Quien no sufre? ¿Quien no ha sufrido? ¿quién no vive de cerca todos los días el tema del dolor? ¿Para que sirve sufrir?

En nuestros días la respuesta parecería ser que **no hay sentido para el dolor.** Estamos en una cultura para la cual sufrir es mala prensa. El dolor es hoy un disvalor. No tenemos motivos para soportarlo, no hay sentido del

dolor, solo hay medios técnicos para combatirlo. Hemos caído en la trampa de pensar que somos capaces de erradicarlo de nosotros. Amamos la comodidad, la ausencia de dolores, odiamos las molestias y esfuerzos físicos más que cualquier otra cosa precisamente porque no soportamos el sufrimiento. Renunciamos a la pregunta esencial por la razón del dolor.

En este sentido, nuestra sociedad se ha infantilizado, sólo quiere ver el lado placentero de la vida, tapa el dolor, lo ignora, lo trivializa, le vuelve la espalda. Cuando leemos con frecuencia que algunos colegiales se suicidan porque han llevado a casa malas notas, no cabe buscar la razón simplemente en que el juicio sobre las calificaciones escolares sea en los padres de hoy más severo que en siglos anteriores. La razón está más bien en un índice más bajo de tolerancia respecto de las sensaciones de frustración. Konrad Lorenz ha hablado del creciente infantilismo que impulsa sin cesar hacia una inmediata satisfacción y que incapacita por ello para soportar situaciones en las que no se da una satisfacción inmediata.

Lo que ocurre es que cuando se busca permanentemente abolir el sufrimiento y viene la desgracia, no se tiene ya nada más que decir. Si uno se dedica, si uno pone todo sus esfuerzos en evitar el dolor porque no le ha encontrado sentido, cuando éste llegue, porque inevitablemente ha de llegar, lo que se pierde es el sentido de la vida. Porque esta tenía sentido en la medida que intentaba evitar una realidad que ahora esta presente. Ya no puedo vivir para evitarlo, ahora me toca sufrirlo.

Lejos entonces de afirmar el absurdo y el sinsentido del dolor, nos atrevemos, valiéndonos de la luz de la razón, a plantear ciertos principios fundamentales para descubrir el sentido del dolor.

a.- En primer lugar, es preciso, si se quiere enfrentar el dolor y el sufrimiento convenientemente, **aceptarlo como algo que está ahí.** El dolor existe porque somos lo que somos: seres finitos con conocimiento y voluntad libre. La naturaleza, el modo de ser propio de un ser que posee

conocimiento y apetitos incluye el sentirse complacido y atraído por lo que es bueno para él, mediante el placer y la esperanza, y sentirse molesto y asustado por lo que le supone un mal, mediante el dolor y el temor. Es algo intrínseco a nuestra condición, a nuestra naturaleza de seres cognoscentes finitos, a nuestra naturaleza de seres compuestos de cuerpo y alma racional. Ciertamente que no solemos preguntarnos ¿por qué gozamos? Cuando estamos disfrutando de un placer intenso no solemos decir: ¿Por qué Dios me estás haciendo esto? ¿Por qué a mí Dios me haces participe de este placer tan grato? Y sin embargo, la posibilidad de gozar, de sentir placer, la tenemos por ser seres finitos materiales, con conocimiento y voluntad libre. Pero cuando sufrimos, cuando nos sentimos presos de algún dolor la cosa es distinta y ahí sí que le preguntamos a Dios por qué a mí. Pero no podemos perder de vista que la posibilidad del dolor y del sufrimiento humano está implicada en la misma naturaleza humana con la que fuimos creados. Y así, la respuesta de Dios apuntaría a hacernos comprender que si por un lado ha creado la firmeza de las piedras para que construyamos viviendas para protegernos, no podemos pedirle que cuando una de esas piedras se nos caiga en la cabeza, no nos duela. O intentaría hacernos comprender que ese fuego que nos ha quemado y que nos llevo a maldecirle, es el mismo fuego con el que nos calentamos en invierno. Y miles de ejemplos más que apuntarían a que nos diéramos cuenta que no puede contradecirse.

Por otro lado, su respuesta estaría orientada a que descubriéramos que un mundo de seres que han sido dotados del grandísimo don de la libertad, que les permite amar verdaderamente, supone la posibilidad de no amar y, por tanto, hacer sufrir. Imaginemos un mundo sin dolor: es posible, sí es posible. Pero en ese mundo no habría libertad, sino determinación y necesidad. En ese mundo no valdría la pena vivir. C. S Lewis dice sobre ese mundo en el que no habría dolor: "*Esa clase de mundo sería de tal*

naturaleza que haría imposible los actos injustos, pero, por lo mismo, el libre albedrío quedaría anulado".

Si tratamos de excluir el dolor o el sufrimiento o la misma posibilidad de sufrimiento que acarrea el orden natural, descubríamos que para lograrlo sería preciso suprimir la vida humana misma. El dolor y el sufrimiento, es particularmente esencial a la naturaleza del hombre"(Juan Pablo II). ¿Por qué sufrimos? Pues por ser lo que somos, el sufrimiento es connatural a la naturaleza humana. No se puede evitar.

Así como ningún ser humano puede eludir la muerte, que se presentará tarde o temprano, tampoco puede eximirse del dolor, que hace su aparición a lo largo de la vida, ya sea en su vertiente corporal o anímica. En cierta manera lo hemos dicho, es una actitud de inmadurez, de infantilismo pretender negar esta realidad que es connatural al hombre, que va con la misma naturaleza humana. Hemos de reconocer que hemos de sufrir y que hemos de padecer males y dolores. **Al asumirlo, inmediatamente el hecho doloroso se vuelve una tarea. Que nos lleva a un segundo momento.**

b.- Algo debo hacer frente a ello. Frente a ese dolor que penetra hasta lo más íntimo de mi ser algo tengo que hacer. Debo adoptar una postura, una actitud. Y esto es realmente decisivo, porque según la actitud que adopte podré contribuir a edificar una existencia sana y abierta a los demás o por el contrario, podré derrumbarme en una existencia marcada por el egoísmo y la amargura. Puedo elegir derrumbarme o puedo elegir sacar lo mejor de mí. El dolor es el banco de pruebas de la existencia humana. El fuego de la fragua donde el hombre se ennoblece y se templa. Una verdadera oportunidad de crecer, de madurar. Frente al dolor no podemos decidir tenerlo o no, nos pasa, sufrimos; lo que sí puede hacerse es adoptar una actitud negativa o positiva frente a ellos. En esa libertad radica la

posibilidad de enriquecerse con el dolor. **Sí, escucharon bien, enriquecerse con el dolor**. El dolor enriquece nuestra propia existencia en tanto nos encamina en el proceso de maduración. ¿Cuándo madura el hombre? El hombre madura en la medida en que se hace más libre, más dueño de sí, menos dependiente de sus propios caprichos, pero eso precisamente se logra renunciando al egocentrismo, lo que no se consigue si le parece que todo va bien. El dolor, entonces, hace ver que algo no marcha y lo estimula a centrarse en lo que es de verdad importante, a pasar de lo falso a lo auténtico, de lo trivial a lo verdaderamente sustancial de la existencia, dicho de otro modo, con el dolor nos dejamos de tonterías, ya que enseña al hombre a elevarse por encima de sí mismo, enseñándole a distanciarse de sus deseos y lo dispone para preocuparse de los intereses de los otros y eso le facilita avanzar en el camino de la madurez.

Por eso si al dolor lo agarramos fuerte, si lo abrazamos, nos da la oportunidad de ir arrancando las capas superficiales de nuestra vida. Aunque en sí mismo es un mal, el dolor, sin embargo, puede reportar muchos bienes a quienes lo padecen. Victor Frankl dice sobre esto: "*El sufrimiento aceptado con sentido positivo nos lleva más allá de nosotros mismos, haciéndonos más aptos para vivir valores humanos*", tales como la compasión, la generosidad, la misericordia, la amistad, etc.

Suele decirse que "*Dios nos susurra en nuestros placeres, también nos habla mediante nuestras conciencias, pero en cambio, grita en nuestros dolores, que son el megáfono que Él usa para hacer despertar a un mundo sordo*". Porque precisamente el dolor nos hace despertar, nos hace preocuparnos de lo que verdaderamente importa que son las cosas que amamos más propiamente. Ejemplo terremoto, llamada a las familias.

c.- De aquí surge el tercer momento en nuestra búsqueda del sentido del dolor, esto es, se puede afrontar el dolor y el sufrimiento si se sufre o se padece por alguien o por algo amado. El sufrimiento para tener

sentido no puede ser fin en sí mismo. No somos masoquistas. El sufrimiento dotado de sentido apunta siempre más allá de sí mismo. Para afrontarlo hay que trascenderlo. **El sentido del dolor, en definitiva, lo da el motivo por el cual aceptamos padecerlo.** Por qué razón aceptamos los tratamientos dolorosos a los que muchas veces nos sometemos, si no es por nuestro amor a la vida. Por qué aceptamos quedarnos hasta tarde estudiando o renunciar a alguna fiesta de sábado, si no es por el amor al estudio o a la profesión. Siempre hay un amor detrás. Si no hay un amor que motive, que dé razón y sentido, el sufrimiento se vuelve absurdo. Por eso que uno puede darse cuenta de cuanto aman los alumnos su carrera, al ver cuanto están dispuestos a hacer por conseguirla.

El sentido del dolor lo da el amor. De tal manera que uno puede evitarse muchos dolores si no ama, pero esa no sería una vida propiamente humana, sería una vida malograda, fracasada, truncada, lo cual es curioso porque significa que para **ser feliz es necesario sufrir** y es que amar es sacrificarse, lo que da sentido al dolor es el amor. Se aguanta sufrir cuando se ama, si no, no se aguanta. La fuerza para sufrir brota de los motivos que se tienen para seguir viviendo. Si estos no existen, no se aguanta una vida dramáticamente dolorosa. Victor Frankl nos ilumina cuando nos dice que "*en todo momento el ser humano apunta por encima de sí mismo hacia algo que no es el mismo, hacia algo o hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano a cuyo encuentro vamos con amor*". Por eso, que preguntarse por el sentido del dolor, es también preguntarse por el sentido de la vida humana. Sólo a la luz de ese sentido, es cuando los dolores aparecen como partes del camino, como etapas en la realización del sentido de la vida. En esta perspectiva, el dolor no es una maldición que nos cae, no es lo peor que puede pasarnos, no es la peor de las tragedias posibles, porque aún con dicho sufrimiento puedo ordenarme a mi felicidad.

La peor de las tragedias, lo realmente trágico, lo peor que puede pasarnos es comprometer nuestra felicidad, nuestra realización a través de actos que nos degraden como personas. Este es el verdadero mal: el pecado, no el dolor o el sufrimiento. "***Es imposible, enseña Santo Tomás, que alguna tristeza o dolor sea el sumo mal del hombre***. *En efecto, toda tristeza o dolor, o es por un verdadero mal, o por un mal aparente que es verdadero bien. Pero el dolor o tristeza que es por un verdadero mal, no puede ser el sumo mal, pues hay algo peor que él, esto es, o no juzgar como mal lo que es verdadero mal, o también no rechazarlo. Y la tristeza o dolor por un mal aparente que es verdadero bien, no puede ser el sumo mal****,* ***porque sería peor separarse por completo del verdadero bien****. Por lo tanto, es imposible que alguna tristeza o dolor sea el sumo mal del hombre*". No debemos tenerle miedo al sufrimiento, a padecer dolores, sino a nuestra degradación como personas. El pecado aleja de Dios y sin Él el hombre pierde del algún modo la clave de sí mismo. No hemos venido a este mundo a no sufrir, sino a ser buenos, semejantes a Dios. Dediquémonos con todas nuestras fuerzas a ser mejores personas, afrontando con valentía los dolores y los sufrimientos que nos toquen. Porque más doloroso que el sufrimiento exterior e interior, es el sufrimiento que supone sentirse esclavo de los propios males, sentir ese malestar del corazón culpable que no puede o no quiere enmendarse y que es consciente de su incapacidad para cumplir con altas expectativas.

Este dolor, así como aquellos dolores que son causas de los propios malos hábitos, o aquellos dolores que aceptamos voluntariamente por un fin mayor, todos estos dolores, pueden encontrar un sentido y una explicación para la inteligencia humana, pero què pasa con el dolor y el sufrimiento del inocente, del niño indefenso, de aquel que no alcanza a ver el sentido. Allí la inteligencia humana enmudece, allí no le cabe más que el

silencio y la apertura a un orden de conocimiento sobrenatural, que es el que nos da la fe.

El cristiano encuentra las respuestas en la Cruz, en la contemplación del crucificado, sereno, sufriendo, perdonando, intercediendo por sus verdugos. Allí y sólo allí el cristiano encuentra el sentido último del dolor: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame. Sígame por el camino que yo recorrí, parece decirnos, el camino del dolor y del sufrimiento por amor. No el del sufrimiento absurdo, el desl sufrir por sufrir, sino el del que da la vida por los que ama, el del que ofrece su vida por los demás, renunciando a su propio egoísmo. Porque eso es lo que significa la pasión y muerte de Cristo: una verdadera historia de amor por los hombres. "Tanto amo Dios al mundo que entregó a su Hijo unigénito para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna". Sólo a la luz de esa vida eterna, sólo entendiendo que estamos de paso, que somos viadores en un valle de lágrimas y sufrimientos, que no se nos ha prometido disfrutar de la felicidad en esta vida presente, como le dijo la Virgen a Santa Bernardita, sino en la otra, podemos atisbar algo del sufrimiento humano. El hombre sufre verdaderamente, el hombre muere verdaderamente, cuando pierde la vida eterna. Nuestra desgracia no es la de sufrir un dolor temporal, sino la de perder a Dios. Y precisamente para que el hombre tenga la posibilidad de no perder a Dios, de poseerlo eternamente, Cristo se entrega al sufrimiento y a la muerte. Muere para que nosotros tengamos vida, sufre para que nuestros sufrimientos unidos a los de él, nos merezcan la vida eterna, para que suplan, como dice San Pablo, lo que falta a las tribulaciones de Cristo por su cuerpo que es la Iglesia. Es sólo a través de la cruz que entramos a la vida, porla cruz a la Luz, decía Santa Teresa, es solo pasando por el viernes Santo que podemos disfrutar de la alegría del domingo de resurrección. Para llegar al domingo es preciso pasar por la pasión. No hay domingo sin viernes, pero a la vez, tenemos la

confianza de que no hay viernes sin domingo, no hay sufrimiento vano si lo unimos a los dolores del crucificado, si lo ofrecemos por amor. Esa es la promesa, esa es la esperanza, esa es nuestra fe.

Por eso la oración final del Ángelus, es muy significativa: Te suplicamos señor que derrames tu gracia en nuestras almas, para que habiendo conocido por el ángel la encarnación de tu Hijo, seamos conducidos por su pasión y su cruz, a la gloria de su resurrección…" Llegamos a la gloria, sólo por su cruz. Pero, aun, sabiendo que nos exige la cruz, es él mismo corazón de Jesús el que se vuelve a nosotros y nos dice: "*Venid a mí, todos los que estáis cansados y agobiados y yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprenden de mi que soy mando y humilde de corazón y vuestras almas hallarán descanso*".

Y Cristo nos alivia nuestros dolores porque nos ama, porque nos amó primero. Porque si hay algún remedio para el dolor, si hay algún secreto para aliviar nuestros dolores, ese no es otro, incluso en el orden natural, incluso para aquellos que no tienen fe o su fe está debilitada, ese remedio no es otro, digo, que el de la conversación y la compañía de los amigos, porque cuando ellos sufren con nuestros sufrimientos, se entristecen con nuestras tristezas, manifiestan su amor por nosotros y eso no sólo nos da fuerza para seguir, sino que alivia el peso de nuestros dolores porque ellos ayudan a llevárnoslo.