

JOSÉ LUIS GUINOT

# Más allá del dolor

TRANSFORMAR Y TRASCENDER EL SUFRIMIENTO

ALIANZA EDITORIAL

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



© José Luis Guinot Rodríguez, 2022

© Alianza Editorial, S.A. Madrid, 2022

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)

ISBN: 978-84-1362-795-3

Depósito Legal: M. 5.621-2022

Printed in Spain

---

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

[alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

---

*A María Dolores,  
el amor de mi vida,  
experta en dolor crónico*



# ÍNDICE

PRÓLOGO, por Eliana Cevallos Rojas.....	13
INTRODUCCIÓN .....	17
El dolor y el sufrimiento.....	20
El sufrimiento en los seres vivos. Conciencia del dolor .....	24
El sufrimiento existe siempre que hay cambio y requiere una respuesta ..	27
El sufrimiento crónico de causa externa o interna.....	30
El sufrimiento propio.....	34
El sufrimiento ajeno, del «otro» o de los otros .....	37
El sufrimiento en sus distintas dimensiones.....	40

## I

### DIMENSIONES DEL SUFRIMIENTO

1. EL SUFRIMIENTO ORGÁNICO O FÍSICO .....	47
El dolor físico agudo es necesario. El dolor como alerta o petición de ayuda .....	47
El dolor crónico recurrente.....	51
La dependencia, la ancianidad y las limitaciones progresivas.....	57

La discapacidad severa y las enfermedades degenerativas.....	61
El dolor intratable al final de la vida. Síntomas refractarios. Sedación.....	65
2. SUFRIMIENTO EMOCIONAL.....	71
Emociones y sentimientos. Reacciones y actitudes.....	71
El sufrimiento en las relaciones afectivas. Celos. Violencia familiar.....	78
Sufrimiento cotidiano, sufrimiento inútil.....	82
El sufrimiento por pérdida y duelo.....	86
El sufrimiento crónico en la ausencia. Duelo imposible.....	92
3. SUFRIMIENTO SOCIAL.....	95
El sufrimiento en las relaciones sociales. <i>Mobbing</i> y <i>bullying</i> .....	95
Agotamiento profesional o quemarse por el trabajo.....	98
Sufrimiento por exceso o falta de relaciones sociales. La soledad no deseada.....	102
Sufrimiento por necesidad, pérdida de trabajo, pobreza, marginación ....	104
4. SUFRIMIENTO INTELECTUAL.....	109
La duda, la incertidumbre, la confusión. Sufrimiento anticipado.....	109
La culpa, el rencor, el remordimiento. Sufrimiento innecesario.....	112
El sufrimiento por pérdida intelectual: La demencia. La discapacidad mental.....	117
5. SUFRIMIENTO ESPIRITUAL.....	125
Sufrimiento voluntario. Masoquismo, penitencia, sacrificio, martirio.....	126
La aflicción o dolor total. Desesperación.....	131
El fracaso, la frustración. La falta de sentido, el vacío existencial.....	135
Las noches oscuras.....	137

## II CAUSAS DEL SUFRIMIENTO

6. SUFRIMIENTO DE CAUSA HUMANA.....	143
El sufrimiento colectivo de causa social: inmigración, pobreza extrema, marginalidad.....	144
Esclavitud, tráfico de personas, violencia institucionalizada, guerras.....	149
El sufrimiento por violencia.....	153
¿Es inevitable la violencia?.....	157
La existencia del mal, ¿causa o consecuencia del sufrimiento?.....	160
¿Realmente existe el mal?.....	163
¿Se aprende el mal?.....	168
7. SUFRIMIENTO DE CAUSA NATURAL.....	175
El sufrimiento casual por azar. ¿Estamos a merced del azar?.....	175
El sufrimiento del inocente. ¿El mayor error de la naturaleza?.....	179

III  
RESPUESTAS Y ACTITUDES ANTE EL SUFRIMIENTO

8.	RESPUESTAS AL SUFRIMIENTO .....	187
	Las consolaciones de la filosofía.....	189
	El budismo. Todo es sufrimiento.....	195
	La respuesta de las religiones .....	198
	La Biblia y el libro de Job. El sufrimiento consecuencia de la culpa .....	202
	La respuesta del cristianismo. La redención a través del sufrimiento .....	205
	La exaltación del dolor y de la cruz .....	208
	Dios como respuesta al sufrimiento. Transformar su sentido .....	212
	El sufrimiento del inocente, el sufrimiento por azar ¿descartan la existencia de Dios? La teodicea .....	216
	¿Dónde está Dios? Cambiar nuestra idea de Dios.....	220
9.	REACCIONES Y ACTITUDES ANTE EL SUFRIMIENTO .....	225
	Huir del sufrimiento. Las adicciones .....	227
	Rechazo: El sufrimiento insoportable y la idea de suicidio.....	230
	El sufrimiento continuo progresivo. ¿Puede ser necesaria la eutanasia?..	235
	Actitud de pérdida y de resignación: La depresión y la amargura .....	241
	Actitud de reto o lucha. La resiliencia.....	245
	Actitud de aceptación: Transformar el sufrimiento en la dimensión espiritual.....	248
	Ante el sufrimiento de causa humana. La fuerza del perdón .....	252
	La misericordia como máxima expresión para transformar el sufrimiento .....	256

IV  
CÓMO AFRONTAR EL SUFRIMIENTO

10.	CLAVES PARA AFRONTAR EL SUFRIMIENTO.....	261
	Claves o pasos para afrontar el sufrimiento.....	261
	Reconocer el sufrimiento y sus causas. Autoconciencia.....	264
	Compartir el dolor. Dejar salir las emociones .....	267
	Expresar el sufrimiento a través de la palabra y la expresión creativa .....	269
	Elegir la actitud frente al sufrimiento .....	273
	Cambiar el dolor evitable. El afrontamiento cognitivo-conductual.....	277
	Dar significado al sufrimiento inevitable. Transformar nuestra comprensión. Aceptación y sentido.....	280
	Trascender el sufrimiento. Salir de uno mismo. Autodistanciamiento y autotranscendencia.....	286
	Buscar ayuda. Dejarse ayudar.....	289
	Aprender del sufrimiento. La crisis como oportunidad.....	294
	EPÍLOGO .....	299

La libertad humana como causa de sufrimiento.....	299
Aliviar el sufrimiento ajeno. El cuidado, la compasión, el amor.....	303
Una propuesta: La transformación del sufrimiento por el amor.....	308
Conclusión .....	313
NOTAS.....	317
ANEXO.....	331
ÍNDICE ANALÍTICO.....	333



## PRÓLOGO

En todas partes y en todas las épocas de la historia, el dolor y el sufrimiento han sido temas centrales de reflexión. Desde las grandes sabidurías espirituales hasta la ciencia actual, el ser humano ha buscado respuestas ante estos hechos y su posible sentido individual y colectivo. Sin duda, la radicalidad, la crudeza y la tremenda transformación que brotan de estas vivencias nos lo han impuesto como una tarea ineludible. Transitar por el sendero del dolor y el sufrimiento es un desafío tan abundante en dilemas, encrucijadas e incertidumbres que es inevitable que, al mismo tiempo, se nos desvele la complejidad de la existencia. Una complejidad que sucumbe ante cualquier intento reduccionista e incluso escapa de todo artilugio lógico porque tiene manifestaciones multidimensionales. Y es que ni el dolor ni el sufrimiento se comprenden sin comprender al doliente y al sufriente. No estamos ante un ¿qué son el dolor y el sufrimiento?, sino ante la pregunta más honda de nuestra existencia: ¿quién es el que lo vive?

Lo cual nos lleva a identificar una antropología filosófica de base. Como todo libro, este contiene una concepción del ser humano y una

filosofía de la persona. El lector lo comprenderá conforme se adentre en los diferentes capítulos, así que solo mencionaré que la propuesta de José Luis Guinot es multidimensional; es decir, no se agota en lo biopsicosocial, sino que lo sitúa en el espectro profundo de nuestra libertad, capacidad de respuesta, creatividad y trascendencia. Desde este contexto, comprendemos que, si el ser humano es multidimensional, su dolor también se manifiesta en esa multidimensionalidad; que, si la persona es singular y única, su dolor también lo es, y que lo inédito e irrepetible de su historia también contiene las implicaciones de su actitud ante el sufrimiento.

Hay que decir que en el reino de lo único el «yo y mi dolor y mi sufrimiento» nos resuenan a todos como vivencias intransferibles e incomparables y, al mismo tiempo, revelan nuestra semejanza y despliegan nuestra atracción natural por la empatía, el cuidado recíproco, el abrazo, la caricia, el consuelo y la compasión. Son vivencias potentes, tensiones paradójicas que han movido el mundo influyendo en civilizaciones y culturas y creando símbolos. Con el dolor y en el sufrimiento nos hemos definido como humanidad. Unas veces desde la desolación y la violencia y otras desde la creatividad y la compasión. Nuestra biografía guarda esas huellas de dolor y sufrimiento, realidades inevitables con rostros diversos, según el cuándo y el dónde.

En esas rutas todos nos hemos descubierto desconcertados, frágiles, vulnerables, necesitados y sobre todo hambrientos de confianza y de empatía. De esas vivencias hemos aprendido que el tiempo es generoso cuando de sanar se trata; que la voluntad y la perseverancia son buenas compañeras en los tragos amargos, y que siempre seremos inocentes ante lo desconocido y misterioso.

Como nos dice José Luis Guinot, ante el dolor y el sufrimiento necesitamos una «elaboración mental de posibilidades y capacidades»; es decir, un proceso de autoconocimiento que nos coloque ante nuestros límites y alcances, de modo que podamos aceptar que «ante lo que no es posible cambiar, solo nos queda transformar nuestra forma de entender lo que ocurre para encontrar sentido». Este libro enriquece justamente esas rutas, la elaboración de sus desafíos y la posibilidad de encontrarles sentido. La intención del autor es ampliar nuestra mirada para que podamos divisar ese «más allá» transformador al que nos invita continuamente.

En un orden minuciosamente concebido, José Luis Guinot afina nuestra conciencia poco a poco. Nos aclara desde el inicio que el dolor y el sufrimiento son manifestaciones de la dinámica de la existencia, en cuyo continuo cambio todos somos llamados a responder, incluso cuando del dolor ajeno se trata. Desde tal concepción, nos invita a perder el miedo y a derribar prejuicios sobre estos temas, aceptando las vivencias del dolor físico, el sufrimiento emocional, social, intelectual y espiritual como parte de la didáctica de la vida. En un recorrido por demás fiable y con innumerables notas, referencias y reflexiones, nos conmina a pensar en el papel de las emociones, los sentimientos, los vínculos, las pérdidas y la importancia de la comunidad. De manera diestra nos conduce hacia el mundo del sufrimiento anticipado, innecesario y voluntario, para desembocar en ideas muy potentes sobre la culpa, la desesperación, el fracaso, la frustración, la falta de sentido y el vacío existencial.

Una vez que ha desplegado este puente, poco a poco José Luis nos va pidiendo que pasemos a la orilla de la trascendencia. Comienza poniéndonos frente al sufrimiento por causa humana y por causa natural. Al hacerlo, nos sitúa más allá de nosotros mismos, y desde ese momento la altura de su propuesta empieza a vislumbrarse. Una altura que causa vértigo existencial, pues nos coloca ante la sabiduría espiritual, ante las respuestas al sufrimiento que hemos dado como humanidad y ante esas posibles actitudes hacia la trascendencia. Para tal efecto, nos comparte su propia comprensión y nos ofrece claves recias para afrontar el sufrimiento y transformarlo en una oportunidad de sentido.

En función de lo expresado, puedo decir con certeza que el libro que tiene en sus manos es una obra completa y de una profundidad excepcional. José Luis Guinot ha conseguido combinar el drama con la valentía; la desolación con la confianza; la contingencia con la trascendencia; es decir, ha conseguido mostrarnos el rostro del doliente y ese «más allá» al que alude el título de esta obra.

¿Y cómo lo ha conseguido? Pues con el ejercicio de una de las cualidades más trascendentes posibles y sin cuya comprensión faltaría el ingrediente necesario para entender esta obra. Me refiero a la propia trascendencia del autor expresada en su actitud empática y su quehacer compasivo. Es difícil leer este libro y no imaginar a José Luis Guinot en sus encuentros diarios con pacientes oncológicos y sus familias en el

Instituto Valenciano de Oncología IVO. Se advierte claramente que sus reflexiones provienen de sus diálogos con los dolientes; de esos abrazos que ha tenido que fortalecer cuando las rodillas de otros tiemblan ante un diagnóstico; de esa mirada compasiva que ha afinado día tras día en su quehacer como médico oncólogo.

Pero no solamente eso, sino que también podemos ver su propuesta de acompañamiento al sufriente; esa actitud confiada en el encuentro humano, en el diálogo y la compasión. Justamente la tarea que realiza como presidente de la Asociación Viktor E. Frankl de Valencia, en cuya misión resalta el apoyo a las personas que atraviesan la enfermedad, el duelo y todo tipo de pérdidas.

Sin duda, con esta clave que me permito dar, el lector advertirá la consistencia de la propuesta de José Luis, pues sus reflexiones son el resultado de sus propias vivencias, encrucijadas, dilemas y aprendizajes. Su empatía con los sufrientes y su quehacer compasivo le permiten abrir el mundo de la intersubjetividad y de la objetividad en el dolor y el sufrimiento. En síntesis, su maestría proviene de su propia conciencia trascendente.

Sin estas cualidades, este libro podría ser como otros tantos, una especie de alfiler que sostiene una mariposa, pero que no capta la vida que embellece su vuelo. No, no estamos solamente ante un tratado sobre el dolor y el sufrimiento que, con seguridad, se convertirá en el libro de consulta de todo profesional en relación de ayuda, estamos ante un libro que nos provoca y nos evoca la trascendencia de la vida.

Sin duda, todos seremos conmovidos por este libro si, en vez de tropezarnos con las palabras, ahondamos en aquellas verdades que José Luis Guinot nos regala y que solo se comprenden y se viven desde el corazón.

Eliana Cevallos Rojas

## INTRODUCCIÓN

Las bellas palabras carecen de significado cuando se está delante del sufrimiento<sup>1</sup>.

Paulo Coelho

Escribir sobre el sufrimiento es siempre un atrevimiento. Como escribir sobre Dios o sobre el amor. Son experiencias profundas del ser humano, y, como tales, las palabras resultan insuficientes para expresar el verdadero significado que tienen para cada uno, pues es diferente en cada persona, como lo es en distintas etapas a lo largo de la vida. Sin embargo, nos comunicamos a través de la palabra, y es el medio más adecuado que perdura y deja constancia de lo vivido. Dentro de sus límites, la palabra tiene también un potencial inmenso, pues provoca emociones, sentimientos, pensamientos que cuando se hacen conscientes son capaces de transformar a quien los lee u oye.

Este experimento, la búsqueda de una comprensión al problema del sufrimiento, a su significado, si es que lo tiene, es una oportunidad para avanzar en el proceso personal y colectivo de crecimiento hacia un sentido global de la existencia humana. Y enlaza con otros grandes interrogantes que nos acompañan desde que hemos despertado a la conciencia. El dolor y el sufrimiento siempre han estado ahí, forman parte de la vida desde el momento en que nacemos, e incluso antes. Y se aso-

cionan a la evidencia de la muerte como la pregunta crucial que necesita una respuesta para entender por qué vivimos y, sobre todo, para qué estamos aquí. De forma paralela, el problema del mal, de la injusticia, del sufrimiento del inocente, de la culpa, nos cuestiona cada día sobre el sentido o el absurdo de un cosmos en evolución en el que somos actores durante un breve espacio de tiempo. Un mundo tan duro para muchas personas que sufren cada día, no solo por causas naturales, sino por causa humana, por la decisión libre de otros seres humanos. Un mundo en el que sin embargo son igual de reales el amor, la belleza, la bondad, la amistad, la alegría, la paz y el progreso. Contradicciones que nos cuestionan.

Es necesario acercarse al tema del dolor y el sufrimiento *con mucha humildad*. Es difícil, si no imposible, comprender el significado de multitud de sufrimientos de distinta índole, el significado para la persona que sufre. No vamos a ser capaces de encerrar en unas páginas el universo de emociones y actitudes que provoca cada situación. Pero el problema del sufrimiento nos atañe a todos, nadie está libre de él. Podemos vivir momentos de paz, de serenidad, de alegría, pero nunca son duraderos, pues algo nuevo va a sacarnos de ese equilibrio para obligarnos a actuar. Por ello podremos analizar respuestas al sufrimiento ajeno, al de los otros, desde una atalaya de comodidad y bienestar. Pero tendremos que analizar nuestra reacción ante el sufrimiento de quien queremos y está a nuestro lado, el sufrimiento del otro, del cercano, de los seres queridos. Y por supuesto necesitamos reflexionar sobre el sufrimiento propio, el mío, el que nadie más que yo comprende, a veces más oculto y profundo de lo que los demás pueden apreciar.

Por ello, quien se acerca a este libro buscando respuestas quizás encuentre más interrogantes, porque el sufrimiento es una enorme montaña con múltiples senderos que hay que recorrer para conocer todas sus vertientes. No hay una respuesta para todo tipo de dolor. Para cada situación habrá que abrir la mente si queremos comprender al menos un poco lo que puede experimentar quien se queja de ese dolor. Como todo gran problema, está formado por muchos otros más pequeños. Trataremos de ir aportando pequeñas luces a algunos de ellos, de modo que las sombras se difuminen y aprendamos a comprender y acompañar a quien sufre de un modo más humano y eficaz. Sin duda, acercarse al dolor de los otros ayudará a adquirir entrenamiento para cuando

me toque vivir experiencias similares en mi propia vida, y para darme cuenta de que hay diferentes formas de afrontar el dolor. Al final, la montaña tiene una cumbre última, quizás inalcanzable, al menos por ahora, en una humanidad que apenas está comenzando a descubrirse consciente. Pero trataremos, con el máximo respeto y humildad, de vislumbrar ese punto común que une a todos los tipos de sufrimiento en un *horizonte de sentido* que los seres humanos necesitamos encontrar.

He buscado y leído durante años explicaciones sobre el sentido o sinsentido del dolor. Y sigo en ello; pienso que esa labor llevará muchas vidas. Hay ya mucho escrito sobre la utilidad del dolor, la inutilidad del sufrimiento<sup>2</sup>, la naturaleza humana como causa de sufrimiento, pero no he llegado a encontrar un texto que abarque toda la gama de posibilidades y trate de ofrecer una visión conjunta de esta realidad. No sé si lo conseguiré, pero merece la pena intentarlo. Como dice mi amigo Fernando Morala: «Es fácil escribir frases que llenen hojas, lo difícil es escribir frases que llenen corazones»<sup>3</sup>.

Para quien empieza a leer, una primera cuestión, imprescindible, es saber desde qué punto comienza su experiencia en el presente. Puede ser alguien que está sufriendo en este momento por alguna situación sin remedio aparente, o alguien con un padecimiento innecesario ante algo evitable, pero que no sabe cómo superar. Puede que tenga un ser querido cercano que está sufriendo y no sepa cómo acercarse a él. Puede que sea una persona con inquietudes hacia el sufrimiento de los demás que, sin experimentar en este momento un gran padecimiento personal, quiera acompañar a quien sufre, desde esa inclinación natural del ser humano a aliviar al prójimo. Este texto tendrá significados distintos para cada uno. No todos los capítulos tendrán el mismo interés. Cuando uno sufre en primera persona necesita encontrar una respuesta a su propio sufrimiento. Sin embargo, el hecho de abrir estas páginas indica que ha dado ya el primer paso para salir de él e ir más allá. Cuando es alguien cercano quien sufre, ese dolor nos contamina e impregna toda nuestra vida; espero que encuentre algunas actitudes que le orienten sobre el camino a seguir. Cuando queremos, libremente, acercarnos a quien sufre, es necesario que hayamos trabajado sobre nuestros sentimientos y decisiones, para no añadir más sufrimiento a quien recibe nuestra aparente ayuda. Conocer más a fondo los entresi-

jos del dolor en todas sus dimensiones nos permitirá acercarnos desde la igualdad de dos seres humanos que comparten la vida.

El sufrimiento está ahí, acechando, pero también el amor está ahí, inundándolo todo. Una reflexión lleva a la otra, porque *vivimos entre el dolor y el amor*, y no será posible acabar de pensar en uno sin descubrir el otro. Me atrevo a plantear esa visión de la vida basándome no en una teoría sino en mi propia vida, una más, pero única e irrepetible, y como tal valiosa. Igual de valiosa que la de esa persona que sufre postrada en un lecho al final de la vida, o con un dolor crónico invalidante, o pasando hambre crónica, o atravesando el Mediterráneo en una patera, o sumida en la depresión o la frustración por una vida sin sentido aparente. Cada ser humano es único, y cada sufrimiento también lo es; pero no estamos solos, no podemos vivir solos; siempre hay otra persona cerca que nos mantiene unidos a la esperanza a través del amor. Quizás el sufrimiento no sea más que el motivo para crecer en el amor.

### *El dolor y el sufrimiento*

El dolor es algo por lo que pasamos todo el tiempo. Nacemos con dolor y el dolor es algo con lo que vivimos casi todo el tiempo.

John Lennon

Todos sabemos lo que es el dolor; nadie puede decir que no lo haya experimentado, incluso cotidianamente; porque el dolor es parte de la vida. Hablamos de dolor y de sufrimiento como si tuvieran un mismo significado. En general hacemos referencia al dolor cuando es físico, orgánico, cuando tiene que ver con una molestia, alteración o enfermedad del cuerpo. Y podemos hablar también de dolor ante «un sentimiento de pena y congoja», dice el Diccionario de la Real Academia. La experiencia nos indica que existe dolor en otras dimensiones, anímica, psíquica o espiritual, pero entonces solemos denominarlo «sufrimiento», y este puede desdoblarse en muchas facetas.

La palabra «sufrir» proviene del latín *sufferre*, compuesta de *sub* y *ferre*, que significa «llevar», «soportar», «cargar». De modo que sufrir



significa cargar o soportar algo por debajo, de forma escondida. Es diferente al dolor, cuya etimología proviene de «ser golpeado», y se refiere al rechazo de algo que hace daño. Podríamos decir que el dolor hace más referencia a lo visible y evidente, mientras que el sufrimiento es algo más interno, menos visible, incluso escondido en el interior del ser humano. Cualquier adversidad produce dolor o sufrimiento. Podemos usar ambas expresiones indistintamente, y el diccionario de la RAE define «sufrimiento» como «padecimiento, dolor, pena». Curiosamente, también se describe otra acepción: «Paciencia, conformidad con que se sufre algo». Es decir, supone una actitud de cierta aceptación, que no indica la desaparición de ese hecho que hace sufrir, sino una forma de vivirlo. Dice el psicólogo Bernabé Tierno que «el sufrimiento es el modo específico en que el hombre vive la frustración y el fracaso de sus propias aspiraciones, y también el mal de las situaciones en que se encuentra aprisionado sin poder salir de ellas»<sup>4</sup>. O sea, que *sufrir es un modo de vivir*.

La lengua española es muy rica en palabras para describir lo que es una experiencia básica, claramente humana, con tantas facetas que ilustran otros tantos matices de todo lo que nos hace daño o altera el equilibrio de la normalidad o la salud. Es interesante comprobar que hay sufrimientos que se viven *en el presente*, relacionados con la tristeza, pena, pesadumbre, pesar, desánimo, lástima, consternación, malestar, lamento, aflicción, desolación, abatimiento, resignación... Se instalan en la vida apagando expectativas y esperanzas. Hay otros que tienen que ver con *el futuro*, y por tanto con el miedo, con algo desagradable que quizás pueda ocurrir: temor, terror, pánico, agobio, opresión, desasosiego, impaciencia, inquietud, angustia, agobio, apuro, congoja, desesperación. Se anticipa, imagina o supone un mal que puede suceder (o no) generando un sufrimiento previo, quizás excesivo o aún no real. Y hay otra serie de palabras que definen el malestar por algo *ya pasado* y que no tiene remedio, que no se puede cambiar: rabia, resentimiento, rencor, envidia, odio, culpa, remordimiento, fracaso, frustración, amargura, tortura, condena, tormento, penalidad... Todas ellas indican un peso que se arrastra y pigmenta todo lo que se vive, causando un sufrimiento quizás innecesario o inútil.

Si nos fijamos bien, la mayoría se refieren a sentimientos o estados que elaboramos según nuestra situación y momento vital, a través de

un cierto significado que atribuimos a la adversidad que nos golpea. Puede ser consciente o muchas veces inconsciente, pero es una respuesta que damos a una realidad cambiante.

El dolor es la reacción espontánea del cuerpo o del psiquismo ante una agresión o una anomalía. El sufrimiento, en cambio, es la elaboración que hace la mente de ese dolor convirtiéndolo en frustración, rebelión, expectativa, decepción, sentimiento de culpabilidad, reproche, etc. Dolor y sufrimiento se confunden y se alimentan mutuamente<sup>5</sup>.

Hay muchas definiciones de sufrimiento similares, pero suelen referirse solo a la dimensión emocional o relacional, y sin duda su alcance es mucho más amplio. Es muy interesante la que han buscado algunos de los mayores expertos en cuidados paliativos en España, apuntando a dos circunstancias que confluyen: «Un ser humano sufre cuando acontece algo que percibe como una amenaza importante a su integridad (personal, biográfica y/o orgánica, biológica) y, al mismo tiempo, cree que carece de recursos para hacerle frente»<sup>6</sup>. Es a la vez la *percepción de una amenaza*, o sea, algo que nos saca de nuestro equilibrio, pero junto a la sensación de que *no se tiene la fuerza o la capacidad para afrontarla*.

Podemos definir el sufrimiento como la consecuencia, dinámica y cambiante, de la interacción, en contextos específicos, entre la percepción de amenaza y la percepción de recursos, modulada por el estado de ánimo. Cuanto más amenazadora le parezca al enfermo, a cualquier persona, una situación y cuanto menos control crea tener sobre ella, mayor será su sufrimiento<sup>7</sup>.

Es decir, una comprensión mental de la realidad, una interpretación de daño posible y una evaluación de insuficiencia. Todo ello indica una elaboración mental de posibilidades y capacidades, es decir, *un determinado significado de la realidad*. Y será sin duda esta la vía para la elección de una actitud y un afrontamiento eficaces.

La psicóloga María Jesús Álava pone el énfasis en la importancia de la forma en que vemos y vivimos las adversidades:

Lo crucial no es lo que «nos pasa», sino lo que pensamos en cada momento. El pensamiento es previo a la emoción, y ese pensamiento es el que

nos hace sentirnos bien o mal. Este hecho explica cómo las personas que han vivido o presenciado un mismo hecho experimentan emociones muy diferentes ante el mismo: unas pueden sentirse desgraciadas, otras, afortunadas, otras, indiferentes...<sup>8</sup>.

El sufrimiento es siempre personal y diverso, pues cada persona tiene una elaboración del pensamiento diferente en función de lo vivido y aprendido. Y a veces se crece con la adversidad, pero muchas veces nos encastillamos en pensamientos erróneos. Y esa puede ser la causa de un sufrimiento inútil e innecesario. El doctor Gerónimo Acevedo aclara que

hay personas con una visión correcta de la realidad, pero con una interpretación errónea de la misma. Vivir una pérdida económica o afectiva real como algo irreparable es asignar el carácter de absoluto a algo relativo, y esto lleva a la desesperación por su incapacidad de percibir lo posible como lo que, no siendo, puede llegar a ser... Las creencias que más nos inquietan suelen estar basadas en nuestra interpretación de los hechos, y no en los hechos mismos<sup>9</sup>.

El pensamiento tiene mucho que ver con lo que significa sufrir para personas diferentes. Y pone un ejemplo muy ilustrativo:

Suelo interrogar al paciente con preguntas sencillas, aparentemente ingenuas, pero trabajando un cambio de mentalidad. Por ejemplo: «¿Por qué se moja usted si cuando sale del consultorio está lloviendo?». «Lógico, doctor, porque llueve.» «No, usted no se moja porque llueve solamente; se moja porque no usa el paraguas, o porque no se pone un impermeable. Uno se moja porque no tiene respuesta frente a la lluvia...» Es tan importante el acontecimiento que nos arremete como la respuesta que damos<sup>10</sup>.

Por tanto, el sufrimiento depende mucho de cada persona, de su experiencia y del sentido que se le da, así como de la actitud que se escoge para intentar responder a la llamada de alerta que supone. Por su parte, el dolor físico es algo más evidente, aunque a veces puede usarse solo como una llamada de atención, sin ser real. «Cada dolor, como cada ser humano, es irrepetible.» Un universo de posibilidades que vamos a explorar en las páginas siguientes.

*El sufrimiento en los seres vivos. Conciencia del dolor*

El dolor, sobre todo el físico, está ampliamente difundido en el mundo de los animales. Pero solamente el hombre, cuando sufre, sabe que sufre y se pregunta por qué; y sufre de manera humanamente aún más profunda si no encuentra una respuesta satisfactoria<sup>11</sup>.

Juan Pablo II

La existencia del sufrimiento es una realidad que compartimos con todos los seres vivos. No podemos decir que una piedra sufre cuando la partimos con un martillo. Pero sabemos que los animales sufren: incluso los más desarrollados tienen un nivel de sufrimiento similar al nuestro. Más difícil es asegurar que una planta sufre, en el sentido que nosotros experimentamos. Pero es obvio que la falta de agua o el exceso de sol causan unos efectos evidentes que mustian el crecimiento de las hojas o los frutos. Y no puedo olvidar a mi abuela cuidando con esmero los geranios en el patio de casa, consiguiendo unas flores que yo he sido incapaz de mantener. Hasta la música parece que influye en las plantas, y no todo tipo de música... Existe algo en los seres vivos que nos caracteriza, y es la interacción con otros seres vivos y con el ambiente. Y en ese proceso hay situaciones favorables para el desarrollo y situaciones desfavorables. Cualquier situación que altera el equilibrio motiva un cambio, una reacción ante la que responder. El hecho de que no sea consciente no elimina el concepto de que supone un aviso o alerta ante una posible agresión.

En el mundo animal surge una estructura común, que es la aparición de células con una función de control del resto del organismo, las células nerviosas. Desde los animales inferiores, son las responsables de ofrecer una reacción ante un posible peligro. Lo peculiar del reino animal es que existe el movimiento, y podemos desplazarnos para alejarnos del riesgo cercano. Es una reacción inmediata, refleja, sin decisión previa aparente. A esos niveles celulares, no podemos concebir la idea de sufrimiento, pero en cuanto nos referimos a organismos pluricelulares, descubrimos reflejos que pueden identificarse con la idea de dolor. Si algo causa daño, el reflejo de huida, de retracción, de movimien-

to rápido, aparece de forma inmediata. Ante una llama, un objeto punzante, la presión, vemos reacciones que podemos identificar como dolorosas. Es en función del desarrollo del sistema nervioso central como apreciamos la experiencia dolorosa como algo natural y reactivo ante cualquier agresión.

El dolor es un mecanismo evolutivo imprescindible para el desarrollo y la conservación del individuo, y por tanto de la especie. Descubrimos con un claro nivel de evidencia que *el dolor es útil*, es parte de la naturaleza. No es un error evolutivo, pues, de ser así, habría desaparecido por innecesario, solo habrían persistido especies sin dolor. Pero es justo al revés: las que tienen un sistema de alerta más sofisticado son capaces de protegerse mejor, más rápido y con más eficacia. Es evidente en los animales que el dolor existe, y el hecho de que sea una experiencia desagradable no lo convierte en algo innecesario y rechazable, sino en *algo imprescindible para sobrevivir* y crecer. Es una primera aproximación a la utilidad del dolor en la vida. No queremos sufrir dolor, pero hemos de estar preparados para que, nada más lo notemos, averigüemos qué significa, qué lo produce y qué debemos cambiar para que desaparezca.

Otro tema es la experiencia de sufrimiento. Es una experiencia típicamente humana, porque supone la conciencia del dolor. Tan solo desaparece en la inconsciencia, como ocurre en el sueño profundo o la anestesia. *Es necesario ser consciente para sentir dolor*. Pero hemos de preguntarnos si no existe alguna experiencia similar en animales superiores. Dice Gary Francione, profesor y especialista en ética animal:

cualquier ser sintiente, por definición, tiene conocimiento de sí mismo, porque que sea sintiente significa que es de tal clase que reconoce que es ese ser, y no algún otro, el que experimenta el sufrimiento que tiene interés en no experimentar. Cualquier ser que sea consciente del dolor tiene que tener algún conocimiento de sí<sup>12</sup>.

La conciencia existe ya en los mamíferos, si bien la autoconciencia o reflexión es lo que nos hace específicamente humanos. Pero para experimentar sufrimiento basta con tener conciencia de que el dolor duele. Y no cabe duda de que nuestros compañeros habituales domésticos, perros y gatos, tienen estados de ánimo, se alegran y se entristecen, gimen, si no lloran, reaccionan ante el dolor físico y las agresiones,