

## ¡SI NO RÍES NO VIVES!

### SENTIDO Y ACTITUD ANTE EL DOLOR

<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundizar en el sentido del dolor, para saber caminar hacia la madurez personal</li> <li>- Adquirir herramientas que nos lleven a tener una actitud correcta ante las situaciones de dolor y sufrimiento que se dan en la vida</li> <li>- Saber adoptar una actitud positiva y optimista ante los problemas</li> <li>- Aprovechar lo positivo y lo negativo de la existencia personal</li> <li>- Aprender a sonreír y ser optimistas</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es el dolor?</li> <li>2. Clases de dolor</li> <li>3. ¿Qué diferencia hay entre dolor y sufrimiento?</li> <li>4. El sentido del dolor</li> <li>5. Actitudes ante el dolor</li> <li>6. Reacciones ante el dolor</li> <li>7. ¿Es posible ser feliz si existe el dolor y el sufrimiento?</li> <li>8. Afrontar el dolor con optimismo</li> </ol>
<b>ACTIVIDADES</b>	
<b>EN GRUPO</b>	<p><b>Dinámica:</b> Aprender de la desgracia</p> <p><b>Una película:</b> Una mente maravillosa</p> <p><b>Una poesía:</b> ¡Si no ríes, no vives!</p>
<b>INDIVIDUAL</b>	<p><b>Un artículo:</b> El voluntariado con pacientes</p>

## **1. ¿Qué es el dolor?**

El dolor es una realidad que nos afecta a todos antes o después. Vemos a nuestro alrededor o quizá experimentamos de cerca que hay gente que muere, que sufre. En algunas actividades de voluntariado como el acompañamiento en hospitales, el contacto con el dolor y el sufrimiento es más directo.

Es importante por tanto que sepamos comprender esta realidad y no vivir ajenos a ella, porque si no es difícil atender y dar sentido y esperanza a las personas que se encuentran en esa situación. El dolor es compañero inevitable de la vida humana. Somos por naturaleza limitados y lo experimentamos de múltiples maneras. Esto no nos debe llevar a la resignación y al pesimismo porque la vida tiene un sentido y el sufrimiento también. El dolor no tiene la última palabra, el placer es más profundo aún que el sufrimiento.

### **La actitud ante el dolor es cuestión de madurez personal.**

Hemos de llegar a entender que el sufrimiento puede ser ocasión de crecer, de madurar como personas.

Para dar razón, ayudar y comprender haciéndonos cargo de la situación de personas que experimentan el dolor y sufrimiento, tenemos que pensar cual es nuestra actitud ante el mismo. Es esencial ser muy humanos y a la vez muy positivos.

Teniendo en cuenta la naturaleza del hombre, vemos que la reacción inicial ante el dolor es de rechazo, y es lógico porque la persona busca en lo más profundo de su corazón ser feliz. La existencia del dolor parece que se contrapone a este objetivo, y realmente esto ¿es así?

Antes de dar respuesta a esta pregunta vamos a profundizar en qué es el dolor, qué clases de dolor podemos experimentar, actitudes y reacciones ante el mismo.

## **2. Clases de dolor**

Analicemos en qué momentos nos sentimos vulnerables y experimentamos dolor. En primer lugar observamos algo muy elemental como puede ser un dolor de cabeza. Cualquier tipo de **enfermedad nos hace descubrir nuestra finitud**, claro está que hay distintos tipos de gravedad y que en unos más que en otros se siente más de cerca nuestra limitación y finitud, no es lo mismo una jaqueca que un cáncer en estado terminal.

Damos un paso más para profundizar, viendo lo que describe Max Scheler sobre cómo es la persona. Distingue cuatro estratos en el ser humano y en base a ello establece cuatro tipos de sentimientos:

<u>Estrato</u>	<u>Sentimientos</u>
Somático →	Sensoriales
Somático vital →	Corporales y vitales
Psíquico →	Del Yo
Espiritual →	De Persona



El dolor se situaría en el primer estrato (somático-sensorial) referido al yo (estrato psíquico). La diferencia entre dolor y sufrimiento está en que el dolor, cuando alcanza un cierto grado de intensidad y se prolonga en el tiempo, pasa a ser sufrimiento afectando al cuarto estrato, el personal.

Influye entonces en las perspectivas de la persona, le sitúa ante su finitud y limitación y produce tristeza.

La experiencia dolorosa es mucho más rica y compleja que la mera sensación de dolor. Esta última es simple dolor exterior, causado por un mal presente, que es percibido por el cuerpo, mientras que su repercusión en el interior de aflicción, desgarró es el sufrimiento. Conviene distinguir ambos con nitidez.

**En el dolor interior intervienen la memoria, la imaginación y la inteligencia** y puede extenderse a muchos más objetos que el dolor puramente físico ya que incluye el pasado, el presente y el futuro, lo físicamente ausente, pero presente en el espíritu.

La tristeza está provocada por el mal presente, pues procede de la carencia de lo que se ama. Los remedios para superarlo son principalmente el recrearse en el bien presente, el llanto, la compasión de los amigos, la contemplación de la verdad, el sueño y el descanso.

### **3. ¿Qué diferencia hay entre dolor y sufrimiento?**

#### **Dolor**

El dolor es una experiencia sensorial (objetiva) y emocional (subjetiva), generalmente desagradable, que surge ante determinadas situaciones o problemas, generalmente relacionados con una pérdida o con un problema que nos afecta de manera importante.

## Sufrimiento

El sufrimiento va un paso más allá. Es la respuesta cognitivo-emocional, que tenemos ante un dolor físico o ante una situación dolorosa.

Es un conjunto de emociones y pensamientos que se entrelazan, adquiriendo mucha más intensidad y duración que el dolor emocional. De hecho, el sufrimiento puede durar indefinidamente, aunque la situación que lo provocó ya se haya solucionado.

Cuando una persona sufre, suele presentarse alguna de las siguientes características:

- Cree que se va a enfrentar a un daño físico, psicológico o social importante, es decir, se siente amenazada.
- No acepta el dolor o la situación relacionada con el sufrimiento y se rebela: "¿Por qué a mí?, no es justo, no debería ser así", etc.
- Se siente incapaz de hacerle frente, ya que está convencida de no tener los recursos necesarios para vencer la amenaza (solucionar el problema o acabar con el dolor) de manera exitosa, por lo que se siente indefensa.
- Vive un grado importante de incertidumbre.  
No sabe cuándo o cómo va a terminar su sufrimiento y en ocasiones piensa que esa situación va a durar siempre.
- Cree que no lo va a poder soportar.
- Predomina un sentimiento de impotencia y de no tener control sobre lo que sucede e incluso sobre sí mismo, que se manifiesta en la intensificación de diferentes emociones: depresión, enojo, autocompasión, etc.

Podemos sufrir ante:

- Un hecho real, en el sentido de que está sucediendo en el presente.
- Un recuerdo de algo que sucedió.
- Un hecho imaginario, como cuando vemos con tal claridad una situación que creemos que se va a dar en el futuro, que despierta nuestras emociones.
- El sufrimiento de los demás.

#### **4. El sentido del dolor**

Estamos en una cultura en la que el sufrir tiene mala prensa. No tenemos motivos para soportarlo, sino medios técnicos para combatirlo. Hemos caído en una trampa peligrosa: pensar que somos capaces de erradicarlo de nosotros, lo cual es imposible.

Amamos la comodidad, la ausencia de dolores, molestias y esfuerzos físicos, más que cualquier otra cosa precisamente porque no soportamos el sufrimiento. En la actualidad hay métodos y técnicas para evitar el sufrimiento, esto es un gran avance pero también es cierto que hace que disminuya nuestra capacidad de aguantarlo, a base de ahorrárnoslo, e impulsarnos hacia placeres y satisfacciones rápidas.

Aunque con los medios que tenemos para aliviar o paliar el dolor físico, nos encontramos con que antes o después acabamos volviéndolo a experimentar, ¿cuándo?: en nuestra debilidad, en nuestra insatisfacción ante las dificultades ordinarias de la vida.

Si no se saben llevar, pueden convertirse en insoportables. Las causas que nos pueden llevar a esto son **la falta de motivos para sufrir, la incapacidad para descubrir el sentido del dolor, querer evitarlo a toda costa**, que en definitiva es no saber encajarlo en la vida y no querer vivir en la realidad, ya que es algo que está ahí y que no podemos

erradicar, ni evitar. Todo esto contribuye a aumentarlo porque estamos inermes ante el.

La clave está en aceptarlo y aprender a convivir con el, a llevarlo de la mejor manera, sabiendo que tiene un sentido en la vida del hombre, que le ayuda a ser más fuerte, a madurar.

Nuestra cultura se ha vuelto deliberadamente ciega para el dolor: no quiere verlo, lo tapa, lo ignora, lo oculta, lo trivializa, le vuelve la espalda, quiere sustituirlo por el placer, por lo fácil, lo cómodo, lo rápido, lo aséptico, lo que no molesta. Hay que reconocer que en nuestra vida están presentes todas estas tendencias y que nos dejamos llevar por ellas.

Pensemos a donde puede llevarnos esta actitud de evitar el dolor, que en realidad es la que está presente en nuestra sociedad. Una sociedad que busca abolir el sufrimiento, cuando llega al límite más allá del cual no puede hacerlo, y adviene la desgracia, no tiene ya nada que decir: se queda muda.

La extremada concentración en el puro evitar el sufrimiento, renunciando a cualquier interpretación, es la eutanasia... esta es la consecuencia lógica de una concepción del dolor como un sin sentido. Pero como hemos dicho antes, el dolor tiene un sentido en la vida del hombre, hay que saber descubrirlo.

La generalización de estas actitudes a nuestro alrededor, hace más necesaria que nunca la respuesta a estas preguntas: ¿Qué sentido tiene el dolor? ¿Sirve para algo? ¿Puedo hacer con él algo más que huir de él? ¿Acaso puede tener algún sentido una vida llena de sufrimiento?

Para responder a todo esto nos centraremos en tres funciones antropológicas del dolor.

1ª) Lo primero que se necesita para saber qué hacer con el dolor es aceptarlo como algo que está ahí, y que tenemos que encarar: es el momento dramático de nuestra existencia. La primera y más humilde operación del dolor destroza la ilusión de que todo marcha bien: nos pone en situación dramática, y eso requiere ya un modo de expresión. Sin embargo, **el que se sobrepone a su dolor, sube más alto; quien acepta esa situación convierte el hecho doloroso en una tarea:** la de reorganizar la propia vida contando con esa dramática verdad que se ha hecho presente dentro de nosotros. **La enfermedad me es dada como una tarea;** me encuentro con la responsabilidad de lo que voy a hacer con ella. El dolor es el banco de pruebas de la existencia humana, el fuego de la fragua donde, como los buenos aceros, el hombre se ennoblece y se temple. Y sin embargo, para los hombres frágiles el dolor puede ser ocasión del desmoronamiento definitivo.

**Cuando sufrimos una enfermedad, un cautiverio, un ultraje o una desgracia,** no somos libres de sufrirlos o no, puesto que vienen impuestos, pero sí **podemos adoptar ante ellos una actitud positiva o negativa, de aceptación o rechazo.** En esa libertad radica lo posibilidad de **enriquecerse con el dolor.** Sufrir, cuando se transforma en actitud de aceptación y en una tarea libremente asumida, **es algo que nos hace más libres** respecto de las circunstancias externas, nos abre los ojos al verdadero valor e importancia de las cosas; se advierten entonces panoramas de profundidad porque el sufrimiento hace al ser humano más lúcido. Esto es crecer. Sufrir significa obrar. Pero significa también crecer y madurar. **El verdadero resultado del sufrimiento es un proceso de maduración. La madurez se basa en que el ser humano alcanza la libertad interior,** a pesar de la dependencia exterior respecto de lo que atenaza. **Aceptar el dolor ayuda al hombre a crecer y madurar porque le hace ser fuerte.**



2º) el hombre doliente experimenta con más intensidad que los demás la faceta de finitud, se encuentra en un momento especialmente importante de su vida, un momento en el que, a la luz de esa experiencia puede comprender con luces nuevas, la distinción entre lo verdaderamente importante y lo que no lo es. El dolor realiza en nosotros una purificación no sólo externa, en el cuerpo, sino también interior. Nos hace menos dependientes de nuestro capricho, nos eleva por encima del interés, porque aprendemos a renunciar a aquello que en la nueva situación no podemos tener, como por ejemplo libertad de movimiento y fuerza para trabajar. Incluso relativizamos la importancia de satisfacciones y necesidades que creíamos irrenunciables, y hasta llegamos a prescindir totalmente de ellas, llevando nuestra capacidad de sufrir más allá del límite que nos creíamos capaces de aguantar.

En los momentos dramáticos nos dejamos de tonterías, y si el drama es muy intenso, casi todo nos parecerá una tontería, algo que no vale la pena, ni es verdaderamente serio. El dolor eleva al hombre por encima de sí mismo porque le enseña a distanciarse de sus deseos. Las personas que han sufrido tienen una conciencia más real y profunda de sí mismos y de lo que les rodea: están vacunadas contra la insensatez, y se les nota, en su talante sereno y más difícilmente alterable, en un cierto poso interior y capacidad de aguante que las hace más dueñas de sí.

Pensemos por ejemplo en una persona que ha sufrido un grave accidente de tráfico y ha salvado la vida, ha sido un golpe duro que le ha hecho cambiar la jerarquía de valores en su vida, a cambiar su conducta porque se ha dado cuenta de lo que realmente vale la pena.

3º) Sólo ahora, después de señalar estas dos funciones, podemos descubrir el verdadero sentido del dolor: yo sólo puedo afrontar el sufrimiento, sufrir con sentido, si sufro por un algo o por un alguien. El sufrimiento, para tener sentido, no puede ser un fin en sí mismo. Para poder afrontarlo, debo trascenderlo. Al aceptarlo, no sólo lo afrontamos,

sino que a través de él buscamos algo que no se identifica con él: lo trascendemos. El sufrimiento dotado de sentido apunta siempre más allá de sí mismo, remite a una causa por la que padecemos. En definitiva, **el sufrimiento con plenitud de sentido es el sacrificio.**

Esto quiere decir que el sentido del dolor es el motivo y el fin por el cual aceptamos padecerlo. A primera vista esto es muy evidente en los dolores meramente naturales: los padecemos porque tenemos voluntad de vivir. Pero cuando se trata de sufrimientos interiores, causados por la voluntad de otros o por la necesidad, ya no basta la voluntad de vivir para padecerlos: necesitamos integrarlos en una tarea en la cual adquieran sentido, necesitamos verlos como parte de las dificultades del camino que nos lleva a la meta que nos hemos propuesto alcanzar, y sobre todo, los sobrellevamos gustosamente cuando los convertimos en medios para hacer felices a las personas amadas, puesto que entonces aceptamos nuestro dolor para que ellas se vean libres de él, para poder volver a su lado, y que vuelvan a tenerlos para sí. Esto es, sobre todo, lo que una madre y un padre harán por encima de sí mismos y de cualquier dificultad: salvar a sus hijos de la desgracia, hacer cualquier cosa por ellos, sufrir para sacarlos adelante.

Amar es sacrificarse. Lo que da sentido al dolor es el amor: se aguanta el sufrir cuando se ama; si no, no se aguanta. Aguantar el dolor no significa buscarlo, gozarse en la queja y en la debilidad, ser masoquista, sino sobrellevarlo por el ser amado y por la esperanza de alcanzar los bienes anhelados, sobre todo para él. Si se suprime esto último, aguantar el dolor sería efectivamente aceptar ser débil. Sólo el sufrimiento asimilado deja de ser sufrimiento, y pasa a ser parte del camino hacia nuestra meta. Así lo convertimos en obra humana, lo dotamos de sentido, y hecho sacrificio, lo traspasamos.

Esta inclusión de el dolor en esta gran tarea que es vivir nos pone delante otra gran cuestión: el sentido del dolor es consecuencia del sentido de la vida que se tenga; en cierto modo, el sentido del dolor remite y se resuelve en el sentido de la vida que se tenga; en cierto modo, el sentido del dolor remite y se resuelve en el sentido de la vida. La fuerza para sufrir brota de los motivos que se tienen para seguir viviendo. Si éstos no existen, no se aguanta una vida dramáticamente dolorosa.

### **5. Actitudes ante el dolor**

Todos vivimos situaciones dolorosas, sin embargo podemos tener dos actitudes: vivir el dolor y trascenderlo o generar un gran sufrimiento, compuesto por una mezcla de emociones negativas intensas, que con frecuencia está causado o aumentado por nosotros mismos: por nuestra actitud ante el dolor y/o por el significado que le damos a éste. Podemos tener por tanto una actitud positiva o negativa.

Cada persona reacciona de manera diferente ante una misma situación. Mientras una persona se desmorona ante el dolor que está viviendo, otra puede encararlo de una manera distinta y salir fortalecida y más madura. De hecho cada situación la vivimos de diferente manera. La misma persona que reacciona bien en una ocasión, puede responder muy mal en otra.

### **6. Reacciones ante el dolor**

La intensidad y duración del dolor que sentimos y nuestra manera de reaccionar ante las situaciones dolorosas, no depende de la importancia de dicha situación.



Dependen de:

- nuestra personalidad
- fortaleza afectiva
- estado físico y emocional de ese momento
- las experiencias vividas en el pasado, principalmente durante la niñez
- nuestras creencias sobre nosotros mismos
- el significado que le damos al dolor
- el apoyo social que tenemos y
- nuestra capacidad para: reconocer, aceptar, expresar nuestras emociones

## **7. ¿Es posible ser feliz si existe el dolor y el sufrimiento?**

El dolor si no trascendemos, es decir, si no vemos lo que hay más allá de el nos lleva a un sin sentido. Como hemos visto el dolor nos sitúa verdaderamente delante de quien somos, de nuestra realidad de seres finitos, limitados. Esto tiene mucho de positivo: nos hace humildes, nos lleva a no creernos lo que no somos: superhombres o supermujeres.

La felicidad está relacionada con la aceptación de nosotros mismos, de nuestra persona con sus capacidades y sus limitaciones. De lo contrario, si nos queremos por un ideal al cual creemos que podemos llegar pero no es objetivo, lleva a la frustración.

La clave está en cómo afrontamos el dolor, el sentido que le damos, cómo gestionamos nuestras emociones ante él y cómo compartimos con las personas más cercanas y nos dejamos apoyar por ellas sin buscar aislarnos. El sentido del dolor es algo que cada persona debe buscar.

Más que cualquier definición, lo que nos explica si se puede ser feliz aun sufriendo, es el testimonio de tanta gente que es feliz. Y podríamos decir, vale pero también hay otras personas que no lo son. Cierto, pero piensa en lo siguiente: ¿qué busca la persona en la vida? Ya lo hemos dicho antes: ser feliz. Parece entonces lógico, que las personas que se adecuan al fin que busca el hombre son aquellos que aun ante la experiencia del dolor son felices. Los que no lo son, nos lleva a plantearnos si no es que no han sabido afrontarlo, seguro les ha faltado el cariño, la cercanía de alguien que les apoyase, pero en el fondo es falta de madurez.

El voluntario juega un papel importantísimo, como acompañante de personas que pueden estar sufriendo.

## **8. Aprender a afrontar el dolor con optimismo**

Forjar un modo de ser entusiasta, dinámico, emprendedor y con los pies sobre la tierra, son algunas de las cualidades que distinguen a la persona optimista.

**El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.**

La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y otra pesimista, radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo **esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades**; la diferencia es mínima, pero tan significativa que nos invita a cambiar de una vez por todas nuestras actitudes.

Alcanzar el éxito no siempre es la consecuencia lógica del optimismo, por mucho esfuerzo, empeño y sacrificio que pongamos, algunas veces las cosas no resultan como deseábamos. El optimismo es una actitud permanente de "recomenzar", de volver al análisis y al estudio de las situaciones para comprender mejor la naturaleza de las fallas, errores y contratiempos, sólo así estaremos en condiciones de superarnos y de lograr nuestras metas. Si las cosas no fallaran o nunca nos equivocáramos, no haría falta ser optimistas.

Normalmente la frustración se produce por un fracaso, lo cual supone un pesimismo posterior para actuar en situaciones similares. La realidad es que la mayoría de nuestros tropiezos se dan por falta de cuidado y reflexión. ¿Para qué sirve entonces la experiencia? Para aprender, rectificar y ser más previsores en lo futuro.

El optimista sabe buscar ayuda como una alternativa para mejorar o alcanzar los objetivos que se ha propuesto, es una actitud sencilla y sensata que en nada demerita el esfuerzo personal o la iniciativa. Sería señal de autosuficiencia de nuestra parte, pensar que poseemos el conocimiento y los recursos necesarios para salir triunfantes en toda circunstancia.

Cualquiera que ha sido campeón en alguna disciplina, llegó a colocarse en la cima por su esfuerzo, perseverancia y sacrificio, pero pocas veces, o mejor dicho nunca, se hace alusión a su optimismo, a esa entrega apasionada por alcanzar su fin, conservando la confianza en sí mismo y en las personas que colaboraron para su realización. El optimismo refuerza y alienta a la perseverancia.

El optimista no es ingenuo ni se deja llevar por ideas prometedoras, procura pensar y considerar detenidamente todas las posibilidades antes de tomar decisiones. Si una persona desea iniciar un negocio propio sin el capital suficiente, sin conocer a fondo el ramo o con una vaga idea de la

administración requerida, por muy optimista que sea seguramente fracasará en su empeño, ya que carece de las herramientas y fundamentos esenciales para lograrlo.

En otras circunstancias nos engañamos e inventamos una falsa realidad para hacernos la vida más fácil y cómoda. Basta mencionar al estudiante que se prepara poco y mal antes de sus evaluaciones, esperando obtener la calificación mínima y necesaria para "salir del paso", sin darse cuenta que su falso optimismo lo llevará –tarde o temprano- al fracaso.

Se podría pensar que el optimismo nada tiene que ver con el resto de las personas, sin embargo, este valor nos hace tener una mejor disposición hacia los demás: cuando conocemos a alguien esperamos una actitud positiva y abierta; en el trabajo, una personalidad emprendedora; en la escuela, profesores y alumnos dedicados. Si nuestras expectativas no se cumplen, lo mejor es pensar que las personas pueden cambiar, aprender y adaptarse con nuestra ayuda. El optimista reconoce el momento adecuado para dar aliento, para motivar, para servir.

En la amistad y en la búsqueda de pareja también es necesario ser optimista. Algunas personas se encierran en sí mismos después de los fracasos y las desilusiones, como si ya no existiera alguien más en quien confiar. El optimismo supone reconocer que cada persona tiene algo bueno, con sus cualidades y aptitudes, pero también sus defectos, los cuales debemos aceptar y buscar la manera de ayudarles a superarlos.

El paso hacia una actitud optimista requiere de una disposición más entusiasta y positiva, es tanto como darle la vuelta a una moneda y ver todo con una apariencia distinta:

- Analiza las cosas a partir de los puntos buenos y positivos, seguramente con esto se solucionarán muchos de los inconvenientes. Curiosamente, no siempre funciona igual a la inversa.
- Haz el esfuerzo por dar sugerencias y soluciones, en vez de hacer críticas o pronunciar quejas.
- Procura descubrir las cualidades y capacidades de los demás, reconociendo el esfuerzo, el interés y la dedicación. Esto es lo más justo y honesto.
- Aprende a ser sencillo y pide ayuda, generalmente otras personas encuentran la solución más rápido.
- No hagas alarde de seguridad en ti mismo tomando decisiones a la ligera, considera todo antes de actuar pues las cosas no se solucionan por sí mismas. De lo contrario es imprudencia, no optimismo.

No es más optimista el que menos ha fracasado, sino quien ha sabido encontrar en la adversidad un estímulo para superarse, fortaleciendo su voluntad y empeño; en los errores y equivocaciones una experiencia positiva de aprendizaje. Todo requiere esfuerzo y el optimismo es la alegre manifestación del mismo, de esta forma, las dificultades y contrariedades dejan de ser una carga, convirtiéndonos en personas productivas y emprendedoras.