EL SENTIDO DE LA VIDA
Del sufrimiento a la adaptación creativa

Colección
«Desarrollo personal»

Pietro A. Cavaleri
Donatella Buscemi
Salvatore A. Cammarata

EL SENTIDO DE LA VIDA

Del sufrimiento a la adaptación creativa

Ciudad Nueva

1ª impresión: marzo 2019

Título original:
Il senso della vita. Dalla sofferenza all'adattamento creativo
© 2011, Città Nuova Editrice
via Pieve Torina, 55 - 00156 Roma
www.cittanuova.it

Traducción: *Ángel Crespo Ortega*
Edición: Ana Hidalgo
Maquetación y diseño de cubierta: *Antonio Santos*

Imagen de cubierta: *Fotolia/macondos*

© 2019, Editorial Ciudad Nueva
José Picón, 28 - 28028 Madrid
www.ciudadnueva.es

ISBN: 978-84-9715-428-4
Depósito legal: M-10.138-2019

Impreso en España - Printed in Spain
Imprime: Estugraf Impresores - Ciempozuelos (Madrid)

1. El sufrimiento reprimido y el elogio de la posmodernidad

En el principio existía el sufrimiento

Es cosa singular, amigos míos, lo que los hombres llaman placer;
y ¡qué relaciones maravillosas mantiene con el dolor,
que se considera su contrario!
Porque el placer y el dolor
no se encuentran nunca a un mismo tiempo; y sin embargo,
cuando se experimenta el uno, es preciso aceptar el otro,
como si un lazo natural los hiciese inseparables.

Platón, *Fedón*

Miércoles 5 de marzo de 2008, 19.40.

Las contracciones son cada vez más violentas y las siento especialmente en la espalda; me siento arrollada por un terremoto; es como si la tierra estuviese dando a luz conmigo. No puedo entender qué está pasando, no puedo con ello, siento como si me fuese a morir… ¡Por fin he entendido lo que es el dolor del parto! Es un dolor fortísimo, pero es un dolor para la vida, no para la muerte: ¡ya ha nacido!

Elena narra con estas palabras su segundo parto. Después de dar a luz su primer hijo, con el que había optado por la epidural para evitar el dolor, que le daba mucho miedo, decide dar a luz su segundo hijo plantando cara a la experiencia del sufrimiento. La epidural hace su efecto y el dolor se reduce realmente, pero… Al cabo de tres años, para el nacimiento de su segundo hijo, Elena decide vivir conscientemente ese momento y hacer frente al dolor como *atenta* protagonista de lo que está sucediendo.

Con este ejemplo podemos percibir que el dolor es un paso obligado para la vida del ser humano, y en algunos casos, útil; por eso Elena elige sufrir, sentir dolor, con tal de no renunciar a vivir plenamente esta experiencia.

Y es normal que haya mucho dolor para llegar a la vida. No hay que olvidar que en el parto está el dolor de la madre, pero también el del niño o la niña que nace, aunque muchas veces lo olvidemos. ¡Desde que venimos al mundo tenemos que contar con la experiencia del sufrimiento!

Toda mujer que vive el esfuerzo de dar a luz puede estar abierta a la vida *solo* a través del sufrimiento, debemos tomar nota de ello: la vida no puede existir si no nos entregamos al dolor (cf. Salonia 2004).

Venimos a la vida sufriendo, y muy a menudo la abandonamos del mismo modo. A lo largo de todo nuestro viaje, el sufrimiento representa para cada uno de nosotros un *compañero* que rara vez nos abandona.

En los tiempos actuales es una experiencia insólita escribir sobre el sufrimiento, ya que el mundo que nos rodea nos induce a pensar que este debe evitarse en cualquier caso, o por lo menos soslayar. De hecho la sociedad actual se basa en paradigmas culturales que hacen hincapié en valores como el bienestar y el placer, en detrimento de otros elementos claramente ineludibles de la vida humana, como el dolor y el sufrimiento.

Precisamente la presencia de esta paradoja –por un lado, el intento tantas veces exagerado de eliminar el sufrimiento, y por otro, el constatar que es imposible de evitar– es lo que nos lleva a abordar esta cuestión. Ciertamente, nuestra intención no consiste en hacer una alabanza del sufrimiento, sino más bien tratar de dar sentido a lo que representa en la sociedad actual. Por eso hemos elegido comenzar con el inicio de la vida, con el dolor natural más fuerte que esta nos reserva: el parto, un dolor evolutivo puesto que permite al ser humano venir al mundo.

Sabemos que el dolor tiene una función muy delicada: es una alarma que nos indica que algo no funciona. Y si el ser humano no tuviese la capacidad de sentir dolor, ya no estaría en esta tierra, se habría extinguido. Y por eso no le deseamos a nadie una vida sin dolor: ¡quien sufra esta patología (analgesia congénita) difícilmente llegará a los diez años de vida!

Entonces, preguntémonos: si el dolor físico es fisiológico por cuanto representa un sistema de defensa o una

señal de alarma que permite evitar un daño, ¿puede de ese modo el sufrimiento desempeñar un papel protector en nuestras vidas? Es posible suponer, como hace Salonia, que cuando entramos en contacto con nosotros mismos, con nuestra parte más genuina y profunda, en ese momento se libera una fuerza que nos permite afrontar incluso los sufrimientos más exigentes (Salonia 2007).

Quisiéramos comenzar este reto, claramente arduo y complejo, preguntándonos dónde está el límite entre el sufrimiento y el dolor.

Para tratar de responder a esta pregunta, nos referiremos en primer lugar a la etimología de estos dos términos.

«Dolor» nos lleva al término latino *doleo*, «padezco», como si esta palabra llevase inherente el aspecto del sufrir, de la humillación; por su parte, «sufrimiento» proviene del latín *sub* y *fero*, que significa soportar, sostener, en una acepción que pone más el acento en la valentía, la fuerza de hacer frente, de resistir.

En su acepción más común, cuando hablamos de *dolor* nos referimos principalmente al aspecto físico, médico-biológico o neurofisiológico del sufrimiento, a un dato que se puede medir, explicar, cuantificar y tal vez tratar de modo impersonal. En cambio, con la palabra *sufrimiento* nos referimos a la dimensión afectiva, a la vivencia, al aspecto emocional del dolor mismo. Se entiende como una entidad subjetiva y, por tanto, no mensurable ni controlable. De hecho, precisamente porque

el sufrimiento es un componente de la condición humana, es expresión del aspecto subjetivo y psicológico del individuo (cf. Callieri 2000).

Y en este momento es fácil preguntarse si puede haber un dolor físico que no vaya acompañado de una experiencia de sufrimiento o, del mismo modo, si puede haber un *sufrimiento del alma* que no tenga una repercusión en nuestro cuerpo, que no lo transforme. Creemos que la relación circular que existe entre ellos nos impide en realidad mantener estos dos términos separados en la vida y en el cuerpo. Entonces, ¿qué hacer cuando nos tropezamos con el sufrimiento, cuando nos quedamos *atascados* en él y no encontramos salida ni vemos cómo pasar por él y vivirlo hasta el final?

Estos son los interrogantes que queremos proponeros, teniendo en cuenta que solo si «nos acercamos a una persona afectada o devorada por el sufrimiento y la enfermedad teniendo nosotros una inmediata disponibilidad dialógica e incluso con todo el amor de que seamos capaces, podremos tener la esperanza de que el otro-distinto-de-nosotros revele lo que tiene en el corazón y en la memoria y nos permita así vislumbrar y comprender las correlaciones secretas de su sufrimiento y de su dolor: de su desesperación y sus heridas internas» (Borgna 1999, p. 216).

En estas páginas abordaremos el significado que puede adoptar el sufrimiento en nuestra sociedad posmoderna y fijaremos la atención en quienes se quedan para-

lizados porque no se sienten capaces. A continuación nos preguntaremos si es posible que haya algún motivo para no excluir a toda costa el sufrimiento de nuestra experiencia vital. Después de ello mencionaremos algunas situaciones concretas en que este se conjuga, observando los *rostros* que adopta con mayor frecuencia en el momento histórico en que vivimos. Nos centraremos en considerar que el sufrimiento es, por un lado, *universal*, como una experiencia que pertenece a todos los seres humanos; y por otro, es extremadamente subjetivo, ya que todo sufrimiento es el emblema de la singularidad del individuo y, por tanto, nunca coincide con el de otro. Nuestro viaje continuará ampliando el horizonte hacia una perspectiva interdisciplinar, para escuchar lo que dice la filosofía, la religión y en particular la psicología. Para concluir, intentaremos emplear una clave de lectura del sufrimiento en términos positivos, vislumbrando en él una energía que permite al organismo adaptarse de un modo más funcional al entorno en el que vive.

Subrayar los aspectos *positivos* del sufrimiento y considerarlo una experiencia esencial para nuestra vida es una invitación a reflexionar sobre un elemento que la persona en nuestros días tiende a ignorar. No queremos alabar el dolor, sino dejar espacio a esos aspectos del sufrimiento que generalmente descuidamos. Ya dedicamos muchos esfuerzos y energías a encontrar medios efectivos para evitar el sufrimiento. Diariamente recibimos ayudas para buscar fármacos y tratamientos que

Índice

1. El sufrimiento reprimido y el elogio de la posmodernidad 5
En el principio existía el sufrimiento 5
La sociedad posmoderna..... 11
El sufrimiento, entre límite y recurso 18

2. Los rostros del sufrimiento 25
Muchos sufrimientos, un sufrimiento…..... 25
Qué me dice el cuerpo 28
Cuando es la psique la que sufre 36
¿Con la ayuda del otro soy capaz? 43
La existencia que tortura…..... 47

3. Entrevista con el «gurú» 51

4. Qué dicen los psicólogos 73
En el diván de Freud..... 73
Del lado de los herejes 78
Energía y significado del sufrimiento 81
Una «prótesis» muy especial..... 85
Las neuronas espejo y el dolor como fuente de solidaridad 89

5. Del sufrimiento a la adaptación creativa 95
La creatividad, un nuevo modo de mirar el sufrimiento 95
¿Y si el sufrimiento fuera un recurso? 105
Abrir las puertas al sufrimiento: abrir las puertas a la vida 110

Bibliografía 115