

## ***El dolor, ocasión privilegiada de crecimiento interior. De la crisis a la esperanza***

**Eugenio Yáñez Rojas**

**Doctor en Filosofía, U. de Osnabrück, Alemania**

### **Introducción**

A juzgar por el título de esta ponencia, pareciera ser que voy a promover una especie de filosofía de la mortificación, al hacer del dolor, es decir, de un mal, la causa de un bien, como es el crecimiento espiritual.

¿Por qué el dolor podría ser una ocasión privilegiada para crecer interiormente? Podemos responder esta pregunta recordando la conocida expresión de Ortega y Gasset: “en el dolor nos hacemos y en placer nos gastamos”. Sin embargo, bien sabemos que la apelación a la autoridad es el argumento más débil en filosofía, lo cual no implica, como en este caso que sea necesariamente falso. La pregunta sigue sin responderse.

La historia, *magistra vitae* (Cicerón), y más aún la simple experiencia humana, aunque limitada, pero no por ello menos verdadera, nos enseña que del mal siempre se puede extraer un bien. El hombre que es cuerpo y alma, dotado de razón y voluntad puede, si se le permite la expresión, “capitalizar” positivamente el dolor, es decir, darle un sentido.

Tras una tragedia o una desgracia de cualquier índole, especialmente si es repentina, inesperada y/o absurda, como la muerte de un hijo, una enfermedad mortal, o un terremoto que destruye, por ejemplo, el trabajo de toda una vida, aflora inevitablemente tras el shock inicial, la pregunta del ¿por qué? Expresado de otro modo, se impone la pregunta por el sentido. Sobreviene, desencadenando en la persona una crisis. Pero ésta no debe ser necesariamente entendida como decadencia, sino más bien como cuestionamiento espiritual, u ocasión de crecimiento interior<sup>1</sup>. Este proceso interior ayuda a crecer, a madurar, y a purificar el alma. Esta especie de catarsis abriga una cuota de esperanza, pues conlleva la posibilidad de “purificarnos” de todo el lastre acumulado en el tiempo, al operar como crisol en donde se funde la escoria de nuestra existencia. Si existe cuestionamiento, habrá por lo general un quiebre o cambio (a veces abrupto), que produce inestabilidad e implica cierto peligro, riesgo e incertidumbre, con dos posibles desenlaces: la extinción de aquello que está en peligro (una persona, una familia, una cultura, una civilización, la humanidad, etc.), o la restitución a su orden propio. Por ende, la crisis no tiene necesariamente un final dramático, aunque implique cierto desequilibrio, inestabilidad e incertidumbre. Aunque ella aparezca ante nosotros con un manto de peligrosidad, de amenaza, de angustia, podemos enfrentarla y superarla. Afirmar lo contrario sería ceder ante un determinismo materialista, que desconoce las energías espirituales del hombre, agente de la historia, y en cuanto centro de libertad, artífice de su propio destino.

En consecuencia, el título de esta exposición no es más que una constatación de nuestra existencia expuesta a las vicisitudes de nuestro peregrinaje por este mundo. En esta ponencia, examinaremos dentro de los estrechos márgenes del tiempo ¿cuáles son eventualmente los bienes

---

<sup>1</sup> Etimológicamente el concepto crisis proviene del griego antiguo "*krinein*" y posteriormente "*krisis*" que indica separar, dividir, pero también "decidir", "elegir" y "juzgar". Si atendemos, entonces, a su raíz, crisis podría significar, entonces, algo así como aquella decisión juiciosa adoptada tras un período prudente de reflexión.

que se pueden extraer de la tragedia que nos asoló el 27 de febrero? Pero para ello es menester primeramente abordar brevemente ¿qué entendemos por dolor?

### I. ¿Qué es el dolor?

En una época como la nuestra, que nos quiere convencer de que el dolor es prácticamente una realidad antinatural o una patología, y que debemos, por consiguiente, maximizar el placer y minimizar o erradicar el dolor, hay que recordar que esta experiencia intransferible, única y a veces insondable llamada dolor, es parte integrante de nuestra vida, compañero inseparable de nuestro peregrinaje por este mundo, es una realidad indesmentible y misteriosa a la cual todos estamos sometidos. El hombre, como lo subrayara Viktor Frankl, es entre otras cosas, *homo patiens*, y no exclusivamente un ser que sólo busca el placer y evita el dolor. En términos estrictos tendríamos que decir, que el dolor es una realidad sin esencia, ininteligible. Sólo tenemos conciencia de su existencia, en consecuencia, lo que existe son sujetos dolientes.

Paradójicamente, todos los medios destinados a combatir el dolor lejos de inmunizarnos frente a él, terminan por volvernos más débiles, haciendo descender nuestro umbral de tolerancia, especialmente en aquellas situaciones en que sufrimos por la ausencia de un bien que no poseemos<sup>2</sup>. Nos convertimos así en frágiles maderas que se rompen al más mínimo golpe. Más aún, nos vuelve cobardes, temerosos e incapaces de asumir valiente y maduramente la cuota de dramatismo que acompaña la vida humana.

Experimentar dolor equivale a decir: soy humano, he aquí mi naturaleza. Pero a nuestra época, esto parece molestarle. De este modo, la sociedad se organiza en torno al *carpe diem* (Horacio) volviéndose hedonista e individualista, y nuestro país no es la excepción. El hombre actual, al igual que sus antepasados no ha renunciado a su “derecho” a ser feliz. Sin embargo, la felicidad ya no es “una actividad del alma de acuerdo con la virtud”, como sostenía Aristóteles<sup>3</sup>, o para decirlo con Tomás de Aquino, no se identifica con “la obtención estable y perpetua del bien totalmente perfecto, amable por sí mismo, que sacia todas las exigencias de la naturaleza humana y colma todos sus deseos”. Hoy se nos vende una idea de “felicidad a la carta” que se compra en el mercado. Así, cedemos a la ilusión de que adquiriendo, consumiendo y desechando bienes materiales basta para ser felices. Esta idea de la felicidad, si se me permite la expresión, “ready-made”<sup>4</sup>, de la mano del desarrollo económico y/o poder adquisitivo, se ha ido imponiendo cada vez más en nuestro país. En una cultura en donde los valores máximos son el bienestar y el exitismo, el dolor es sin duda el convidado de piedra, un huésped molesto que amenaza con malograrme la fiesta.

Al tenor de lo expuesto, se entiende que no me voy a referir en esta exposición al dolor físico (aquel que surge como una reacción negativa ante un estímulo de los sentidos), sino a una realidad que escapa a la medicina, pues abarca un espectro mucho más amplio que el dolor

---

<sup>2</sup> Se sufre cuando se experimenta un mal propio o ajeno, pero también cuando no se puede conseguir un bien que se anhela, por ejemplo, la salud, el amor, la felicidad.

<sup>3</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, 1098<sup>a</sup> 16 – 18.

<sup>4</sup> Con esta expresión aludimos al “arte ready-made” creado por Marcel Duchamp (1887-1968), quien el año 1917 presentó en una exposición en Nueva York un urinario público, el cual denominó “Fuente”, como expresión de arte. Con esto nos quería decir que el arte está al alcance de la mano, en lo cotidiano y que uno se lo puede encontrar en cualquier parte (hasta en un baño). De este modo, el arte ya no requiere de gran esfuerzo y trabajo, sino sólo de un “contexto”.

orgánico y que por ende, no se puede superar con un fármaco. Me refiero al llamado coloquialmente “dolor del alma”, o más precisamente sufrimiento, que se proyecta en la tristeza, el miedo, la angustia, la desesperación, la ansiedad, la soledad, y un largo etc. La pregunta por el sufrimiento es la pregunta por la experiencia de falta de sentido, pues en última instancia, en esto consiste. “El interés principal del hombre es el de encontrar un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que este sufrimiento tenga sentido”<sup>5</sup>.

Es normal que tengamos miedo de sufrir, pues ante él poco o nada podemos hacer. Llega de improviso, no avisa, simplemente se “instala”, y se queda por un tiempo, por mucho tiempo o para siempre, sólo cabe, entonces, padecerlo, tolerarlo, sostenidos en la esperanza.

## **II. ¿Cuáles son los bienes que se pueden extraer?**

Afirmábamos en la introducción que siempre de un mal se puede extraer un bien, y mientras mayor es el mal, mayor será eventualmente el bien. Esto no es, sin embargo, un proceso automático, dependerá básicamente de la inteligencia y voluntad del afectado.

### *1. Constatación de la fragilidad de nuestra vida*

Esta constatación es ciertamente una obviedad, pero como reza el viejo adagio: “lo obvio se da por sabido, y lo que se da por sabido se olvida”. La tragedia como la vivida a fines de febrero, nos sirve para recordar nuestra fragilidad y precariedad. Ante la violencia de la naturaleza poco o nada se puede hacer. Las catástrofes son un duro mandoble a nuestra soberbia. Al igual que Prometeo, hemos desafiado a los “dioses”. Obnubilados por el creciente desarrollo de la ciencia y la técnica, nos hemos convertido en nuestros propios dioses, capaces de dominar la vida y la muerte. Lo preocupante es que necesitemos de estos duros golpes para reflexionar sobre el verdadero sentido de la vida.

### *2. Posibilidad de reflexionar sobre el verdadero sentido de la vida y enmendar rumbos (si fuese necesario)*

Un segundo bien, es la posibilidad de hacer un alto, “mirarnos hacia dentro” y enmendar rumbos si fuese necesario. La experiencia del sin sentido, al contemplar como en unos pocos minutos “se destruyó todo”, es una oportunidad para enfocarse en los bienes reales y no aparentes, es decir, aquellos que verdaderamente ayudan a nuestra perfección y nos encaminan hacia la felicidad, como la familia, los amigos, y nuestra propia vida, que aflora como el mayor de nuestros bienes. Aunque el terremoto y maremoto dejó a muchos chilenos “sin nada”, nos queda nuestra “existencia desnuda”, para utilizar la expresión de Viktor Frankl<sup>6</sup>. Cuantas veces no escuchamos la expresión: “gracias a Dios por lo menos estamos vivos”, o “no sufro por los bienes materiales que perdí, sino por los seres queridos que jamás recuperaré”.

Enfocarse en los verdaderos bienes implica, por ejemplo, poner el acento en la familia, que en nuestro país hace mucho tiempo pasa por tiempos difíciles. Recuperar su sentido comienza con el matrimonio, cuya cifra ha descendido dramáticamente<sup>7</sup>. Otro bien importante a rescatar es la

---

<sup>5</sup> Víctor Frankl, “El Hombre en busca de Sentido”, Ed. Herder, Barcelona 1979, pág. 158.

<sup>6</sup> Véase El hombre en busca de sentido, Editorial Herder, Barcelona 2004, pág. 42.

<sup>7</sup> Los matrimonios entre jóvenes de 25 a 29 años han disminuido un 72% en una década (entre el 2000 y 2010) Si un alarmante 60,9% de los niños nacen fuera del matrimonio, no es para sentirse orgulloso, y un 60% de las mujeres entre 18 y 65 años trabaja fuera de su casa, es un problema que hay que abordar. Si un 28% de los hogares son monoparentales, no es un buen síntoma para el futuro.

amistad, “que es una virtud o algo acompañado de virtud” como decía el Estagirita (ética Nicomáquea 1175<sup>a</sup>), pero no me refiero a esa amistad tan de moda en Chile, por interés o por placer como las llamaba Aristóteles, que no busca al otro por sí mismo. Me refiero a la amistad “verdadera” en que el otro es un otro yo, donde se busca el bien del otro por el otro mismo. Se dice que Chile es un país de “amigos”. Si fuese así, tampoco una tragedia sería una ocasión privilegiada para crecer interiormente, pero permítanme dudar de esta afirmación, ¿no seremos más bien un país de “conocidos”.

Una tragedia siempre es una buena ocasión para comenzar, cultivar, fortalecer o recuperar la amistad. He recibido muchos testimonios, incluso aquí en Concepción, de personas que me contaban que después del terremoto, por primera vez se saludaron con el vecino o se ayudaron mutuamente.

### *3. Ocasión para practicar la solidaridad*

Se dice que los chilenos somos solidarios. Si esto fuese así, una tragedia como la vivida, no sería particularmente una ocasión para demostrar nuestra solidaridad, sino una ocasión más. Si atendemos al Índice de Solidaridad Global realizado por la PUC y el Hogar de Cristo (noviembre 2010), los chilenos no somos tan solidarios como decimos. En una escala de 1 a 10, se constató que el promedio de solidaridad fue 3,3%. Cuando la solidaridad se midió en donación de dinero, el promedio fue 6,0; cuando se midió en donación de objetos materiales fue de 2,1%, y cuando se refirió a la donación de tiempo, el promedio alcanzó un escaso 2,0%. En honor a la justicia, en caso de catástrofes los chilenos reaccionan solidariamente. Según este mismo estudio, el 62,1% lo hizo a través de la donación de alimentos o vestuario, un 48% hizo aportes en dinero, y un 8,1 participó activamente en labores de reconstrucción, principalmente jóvenes.

### *4. El dolor saca a relucir lo mejor de la naturaleza humana*

Séneca decía que “sembramos después de una mala cosecha; volvemos a la mar después del naufragio”. Sabemos, además, que la comodidad empeora y la necesidad mejora. Frente a situaciones límites aflora lo mejor de nosotros (también lo peor, como lo comprobaron los habitantes de Concepción).

### *5. Dios regresa a la vida pública*

Si hay un hecho que marcó el testimonio de los afectados fue la invocación pública de Dios, para agradecer estar con vida. Lo mismo sucedió en el caso de los mineros. En nuestro país, está pasando que los cristianos, o más precisamente los católicos ya no se atreven a profesar su fe públicamente, relegándola al ámbito privado, en el mejor de los casos.

El Papa Benedicto XVI, y aún antes, como cardenal Joseph Ratzinger, no se ha cansado de exhortar a los laicos a estar presente en la vida pública. Especial atención del Papa merecen los políticos, como lo demuestra su “Nota Doctrinal sobre algunas cuestiones relativas al compromiso y la conducta de los católicos en la vida política” (el 24 de noviembre de 2002), o más aún, recientemente (14 de octubre) en un mensaje enviado a la 46<sup>a</sup> Semana Social de los Católicos Italianos, donde hizo un “llamamiento para que surja una nueva generación de católicos,

personas interiormente renovadas que se comprometan en la actividad política sin complejos de inferioridad"<sup>8</sup>.

Cabe aquí hacer un pequeño excurso y preguntarse si vive el dolor de la misma manera un creyente y un no creyente. Sin duda que lo enfrentan de diferente manera, y con esto no quiero decir que necesariamente un modo sea mejor que el otro, pero si se me permite la expresión, el creyente tiene un "plus". En su primera encíclica, *Deus caritas est*, Benedicto XVI lo expresa así: "El cristiano que reza no pretende cambiar los planes de Dios, o corregir lo que Dios ha previsto. Busca más bien el encuentro con el Padre de Jesucristo, pidiendo que esté presente, con el consuelo de su Espíritu, en él y en su trabajo". Y añade el Papa: «Una actitud auténticamente religiosa evita que el hombre se erija en juez de Dios, acusándolo de permitir la miseria, sin sentir compasión por sus criaturas. Pero quien pretende luchar contra Dios apoyándose en el interés del hombre, ¿con quién podrá contar cuando la acción humana se declare impotente?».

En su encíclica *Spe salvi* aborda también el tema del dolor: "una sociedad que no logra aceptar a los que sufren y no es capaz de contribuir mediante la compasión a que el sufrimiento sea compartido y sobrellevado también interiormente, es una sociedad cruel e inhumana. A su vez, la sociedad no puede aceptar a los que sufren y sostenerlos en su dolencia si los individuos mismos no son capaces de hacerlo; y el individuo no puede aceptar el sufrimiento del otro si no logra encontrar personalmente en el sufrimiento un sentido, un camino de purificación y maduración, un camino de esperanza. Aceptar al otro que sufre significa asumir de alguna manera su sufrimiento, de modo que éste llegue a ser también mío. Pero precisamente porque ahora se ha convertido en sufrimiento compartido, en el cual se da la presencia de un otro, este sufrimiento queda traspasado por la luz del amor. La palabra latina *consolatio*, consolación, lo expresa de manera muy bella, sugiriendo un ser-con en la soledad, que entonces ya no es soledad». Y no lo es de manera definitiva, sino que es ¡plenitud!, porque el Consuelo, Aquel nazareno que dice con toda verdad: «No llores», nos acompaña para siempre".

### **Reflexiones finales**

Conocerse y aceptarse a sí mismo con toda nuestra carga de miseria, pero también con nuestra grandeza es una de las claves de la superación del dolor. Es un acto de humildad reconocer nuestra propia debilidad, pero al mismo tiempo un acto de justicia reconocer nuestra grandeza. No hay que huir del dolor como de la peste, cuando llega hay que enfrentarlo, hay que darle un sentido. De este modo, puede ser visto como cierta elevación o purificación espiritual. "El dolor realiza en nosotros una catarsis, una purificación, no sólo corporal, sino espiritual; nos hace menos dependientes de nuestros caprichos; nos eleva por encima del interés, porque aprendemos a renunciar a aquello que en la nueva situación no podemos tener: por ejemplo, libertad de movimientos y fuerzas 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"<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> En su discurso a los Obispos de la Conferencia Nacional de Obispos de Brasil (CNBB) de la Región nordeste V (28 de octubre), el Papa Benedicto XVI precisó que "cuando los derechos fundamentales de la persona" como la defensa de la vida ante el aborto "o la salvación de las almas lo exigen, los pastores tienen el grave deber de emitir un juicio moral, incluso en temas políticos.

<sup>9</sup> Ricardo Yepes Stork, "Fundamentos de Antropología", Editorial EUNSA, Pamplona, pág. 449-450.

La actitud que tengamos frente a él es relevante. Por un lado, se debe evitar una conducta cobarde y negativa frente a él: pesimismo, llantos destemplados, lamentos fáciles, desesperación. Hay que evitar el extremo de pensar que la vida es dolor y sufrimiento como Schopenhauer, quien afirmaba que “la historia de una vida es siempre la historia de un sufrimiento (...). Querer es esencialmente sufrir; y como vivir es querer, toda la vida es por esencia dolor. Cuanto más se vive, más se sufre”. También hay que evitar la actitud del estoico que considera el dolor como algo puramente negativo, destructivo, frente al cual hay que permanecer imperturbable. No hay que desconocerlo ni exagerarlo. De lo que se trata es de estar preparado para él y darle un sentido. El hombre que acepta el dolor, ve en él una oportunidad de crecimiento. Como dice el refrán popular: “De hombres es sentir males, y flaqueza no sufrirlos”. Quien no está habituado al dolor o se niega a aceptarlo como parte de su propia naturaleza, a menudo no resiste frente al primer problema, por pequeño que este sea. No es extraño encontrar personas, principalmente adolescentes, que se suicidan por no estar “familiarizados” con el dolor. Habituarse al dolor, como quien se acostumbra a una enfermedad, no significa volverse insensible. El dolor nos enseña a enfrentar con fortaleza las desgracias, porque recurriendo nuevamente a un adagio popular: “no hay mal que por bien no venga”.