

## **El sentido humano del dolor. Perspectiva filosófica**

Juan José Sanguinetti

Publicado en *Antropología del dolor. Un acercamiento interdisciplinario desde la filosofía, biología y medicina*, Héctor Velázquez Fernández y Fabiola Mendoza Lucero (eds.), IF Press, Roma 2019, p. 13-28.

*Abstract.* Pain and suffering are conditions related to corruptible and self-conscious life. In this article I aim to give an account of the meaning of pain in the dynamics of life. In some aspects pain is useful because it indicates the presence of evil and so it enables to react against it and to learn how we can avoid it or to make use of it in order to grow in science, good life and love. Inevitable and ‘useless’ pain or suffering in humans, and especially in innocent people, is dramatic and mysterious, and even more regarding God’s design and his justice and mercy. There are many ways to find some sense and positive attitudes towards pain and suffering. In some pages I consider the Christian meaning of pain in human life, which definitively is the clue to overcome the apparently negativity of pain and sorrow.

### **1. Qué es el dolor<sup>1</sup>.**

Agradezco mucho a quienes me han invitado, en especial al profesor Héctor Velázquez, por permitirme participar en este encuentro tan importante dedicado al tema del dolor. Desde mi perspectiva, querría comenzar diciendo que la comprensión del dolor requiere, ante todo, situarse dentro de lo que podría llamarse la filosofía de los vivientes. ¿Qué significa vivir, en el sentido natural del que se ocupan las ciencias biológicas? Los organismos vivientes no son simples estructuras o armonías físicas. El despliegue de actividades con la evidente teleonomía intrínseca de auto-preservarse, crecer, alimentarse, auto-repararse, adaptarse al ambiente, transmitir la

---

<sup>1</sup> Puede consultarse sobre este tema mi trabajo *Voz Dolor*, Enciclopedia filosófica online *Philosophica*, F. Fernández Labastida y J. A. Mercado (editores), <http://www.philosophica.info/voces/dolor/Dolor.html>, marzo 2017. En este sitio puede verse la abundante bibliografía pertinente.

especie, nos está indicando que los vivientes, en cuanto unidades individuales orgánicas, constituyen una forma de ser-para-sí y desde-sí, aunque sea de un modo tan rudimentario como el de una célula. No son máquinas, que tienen funciones y teleología, pero puestas desde fuera y automáticas. No son unidades asociativas, que también tienen funciones, pero no son sustancias. Cada unidad viviente desarrolla un conjunto unitario y auto-organizado de actividades –funciones orgánicas– por sí misma y no movida desde fuera, aunque sí condicionada por el ambiente, y lo hace en su favor, para así permanecer *sobreviviendo*. El *vivir* es precisamente ese conjunto de funciones en la identidad de una sustancia.

Sin embargo, el organismo viviente es contingente. Está de continuo amenazado por peligros, puede inhabilitarse, perder eficacia en sus funciones, lo que llamamos *enfermarse* y no sólo estropearse, y al final acaba *muriendo*, algo más que simplemente destruirse. Por tanto, en el viviente aparece por primera vez la dualidad de *bien* o *mal*. Al viviente puede “irle bien” o “irle mal”. El que le vaya bien consiste en *vivir bien* dentro de un contexto específico (plenitud de funciones). La debilitación del vivir, siempre contextual, no es propiamente vivir, sino su polo negativo, el “mal vivir”. No es malo que un perro no pueda volar, pero sí que se quede ciego o paralítico.

Los vivientes cognitivos –los animales– añaden a la vida vegetativa el *sentirla*, la *conciencia animal*. Sienten algunas de las funciones vitales, como la alimentación, el movimiento, la sexualidad. Tales sensaciones se unen a la percepción o captación de una unidad significativa, como puede ser un paisaje o un miembro del propio cuerpo. A su vez, el sentir y percibir van acompañados de una afección, propedéutica de las emociones, que es básicamente la sensación o percepción de algo como agradable o desagradable, si bien puede haber cogniciones afectivamente neutras. La dualidad agradable-desagradable se corresponde con la dualidad placer-dolor, aunque lo desagradable es más amplio que lo doloroso.

En definitiva, el buen vivir, en los animales (y el hombre) se siente placenteramente, y los males de la vida, las disfunciones, se sienten desagradablemente. Esto es así básicamente, pero no de modo unívoco, porque puede darse también una separación entre el bien y el placer, y el mal y el dolor (algo dulce puede hacer mal, algo doloroso puede hacer bien, etc.). Además, lo desagradable

admite una gran variedad y no se reduce a lo doloroso. Más bien corresponde a un amplio grupo de sensaciones negativas: malestar, debilidad física, incomodidad, cansancio, tristeza, pesadez, ansiedad, fiebre, náusea, mareo, dificultades respiratorias, parálisis, que de un modo u otro corresponden a lo que podría llamarse “cuerpo malogrado”. Las sensaciones positivas son también variadas: placer, gusto, bienestar, alegría, alivio, distensión, sentirse cómodo.

El dolor es lo desagradable por antonomasia. Según Aristóteles, sobreviene cuando el sujeto cognitivo padece la privación de un bien natural que le conviene<sup>2</sup>. El dolor se refiere al propio cuerpo y por eso aparece ante todo en lo táctil o, más ampliamente, en las sensaciones y percepciones relativas al propio cuerpo (somestesia, propiocepción, viscerocepción, etc.). Captar los objetos intencionales de la vista y el oído no es doloroso, aunque esos objetos pueden resultar desagradables.

El dolor es, pues, la sensación del *corpus dolens*, agotado, estresado, lesionado, inhabilitado. Tiene causas, como puede ser un trauma o una enfermedad, separables del dolor (una enfermedad puede no hacerse sentir). No es una sensación del alma, o de la mente, ni del cuerpo volumétrico o masivo, sino del cuerpo sensibilizado. Es, pues, una sensación *psicosomática*.

Según John Bonica, el dolor es una “experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a un daño en los tejidos, actual o potencial, o descrita en términos de dicho daño”<sup>3</sup>. La definición señala la causa: un daño corporal. Indica que es una experiencia sensorial y emocional, afirmando así que la sensación física dolorosa se elabora, a un nivel más alto, como emoción dolorosa.

## 2. Algunas notas del dolor

El dolor es una afección basada en una sensación/percepción, por lo que contiene un elemento informativo. Fenomenológicamente, se puede sentir algo y sentirlo con dolor. Éste “informa” de un modo vital que algo no va bien en el cuerpo. Pero no informa completamente. Es un síntoma que tiene una causa, la cual puede desconocerse. Puede ser síntoma de algo grave, o no. El animal lo siente y regula

---

<sup>2</sup> Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro X, 1173b5-10.

<sup>3</sup> J. Bonica, *The Management of Pain*, Lea & Febiger, Philadelphia 1990, vol. 1, 2ª ed., p. 18.

muchas de sus acciones, por ejemplo para evitar ciertas cosas, gracias a lo que le duele. El hombre además puede entenderlo con la razón.

El dolor es subjetivo y a la vez “objetivo”. Ante todo, ciertamente es subjetivo, es más, es una manifestación básica de la subjetividad, en cierto modo más aguda que el placer, porque tiende a concentrar la atención en el propio cuerpo y puede impedir que se sientan otros actos intencionales que normalmente son más deseables. Es subjetivo y por eso una máquina y una agrupación social no sienten y no sufren. Pero es objetivo en el sentido de que suele tener un objeto “intencional”, si queremos llamarlo así, como es la parte dolorida del cuerpo que, normalmente, está realmente mal en algún sentido.

Una cosa es la sensación del dolor, otra su emocionalización, otra su conceptualización, que no duele. Esta última, unida a creencias, puede afectar a la emocionalización. Si creemos que un dolor es leve, no le daremos importancia. Si creemos que indica algo grave, le daremos más importancia a nivel emocional. Otra cosa, en fin, es su expresión lingüística, como queja o como verbalización que pretende comunicar a otro lo que a uno le pasa, según diversos contextos (médico, persona querida, etc.). De este modo se distinguen la captación vivencial del dolor propio y del ajeno, y su conceptualización: una cosa es saber conceptualmente que a él le duele algo, otra cosa es empatizar con ese sufrimiento, y otra experimentar el propio dolor<sup>4</sup>.

### **3. Las formas del dolor. El sufrimiento**

El dolor como sensación física se inscribe en la categoría más general del sufrimiento o padecimiento. Cualquier privación que se note, en un sujeto cognitivo, hace sufrir. Una pérdida, un fracaso, un desastre, una incapacidad, hacen sufrir. Se puede decir también que el sufrimiento pertenece al nivel más psíquico (aunque es siempre psicossomático) que corresponde a la emoción, el sentimiento y los estados de ánimo.

Así pues, podríamos hablar al menos de tres niveles del dolor, que interaccionan entre sí de modos muy variados: el nivel *fisiológico* o *vegetativo*, como el dolor de un

---

<sup>4</sup> Cfr. mi trabajo *Vivencia y objetivación. El lenguaje del dolor en Wittgenstein*. «Tópicos. Revista de Filosofía», 52 (2017), pp. 239-276.

pinchazo; el nivel *emotivo* o *afectivo*, como puede ser la tristeza causada al verse enfermo, algo que pueden tener también los animales, si bien hay tristezas que no surgen de dolores físicos (por ej., un animal entristecido porque maltratan a su compañero); y *el dolor o sufrimiento en el nivel espiritual*, lo que va unido a una comprensión, normalmente existencial (no abstracta). Así, una persona puede entristecerse espiritualmente al considerar los males de una guerra, o las injusticias propias o ajenas, o porque ha perdido prestigio entre los demás, o porque se ve culpable y siente remordimiento o quizá arrepentimiento (el clásico dolor por los pecados). El dolor ante el sufrimiento y la miseria ajena es la compasión o misericordia.

Para que veamos la amplitud que pueden tener los estados de ánimo negativos, todos los cuales hacen sufrir, podemos hacer desfilar algunos de sus nombres: tristeza o pena (sentimiento aplastado ante un mal sucedido), desazón, aflicción, rabia o indignación (emoción reactiva ante un mal presente insoportable), angustia (no se le ve salida a un problema), compasión, nostalgia (por lo pasado bueno que no volverá), desilusión (se esperaba algo bueno de algo, y no resultó), disgusto (al ver conductas reprobables), hastío o aburrimiento (su objeto es lo que no interesa y cansa), desconsuelo (por la soledad), desesperación (no hay esperanza de salir de un estado malo), depresión, descontento (insatisfacción ante una situación que no gusta o no funciona), infelicidad (estado de tristeza generalizado).

El dolor *psicológico* suele referirse a un sufrimiento debido a causas no físicas (infortunios, desgracias, depresión, preocupaciones) que de alguna manera se somatiza, sin que tenga una real base física (así sucede con algunos dolores de cabeza, de espalda, de abdomen, etc.). Puede suceder que un dolor físico se amplifique demasiado psicológicamente. Por otro lado, es obvio que las emociones o estados de ánimos negativos –estrés, rechazo emocional, desengaño amoroso, cólera, nerviosismo– pueden tener repercusiones orgánicas (úlceras, lesiones cardiovasculares, dermatitis, bajas defensas). Por fin, podríamos mencionar los dolores psicológicos debidos a trastornos psiquiátricos: dolores irreales, somatizaciones patológicas, como sucede en la histeria o en la hipocondría.

La captación del dolor ajeno tiene un dinamismo psicológico propio, en la medida en que uno se identifica con un paciente, porque lo ama o lo cuida. Así puede

sucedir que uno sufra mucho al ver que un ser querido sufre, o uno puede obsesionarse por los sufrimientos de un paciente, con proyecciones que van más allá de lo que le pasa a este último. Pero también alguien que sufre puede, a su vez, sufrir vergüenza, o dolor sin más, al ver que su condición miserable hace sufrir a los seres queridos. Como se ve, el dolor no siempre encierra a uno en sí mismo, sino que puede incluir relaciones especiales con los demás.

De esta variedad se puede comprender cómo puede ser distinta en las personas la tolerancia al dolor, cosa que tiene que ver con estados de ánimo o con virtudes, y que puede ser cultural o debido a la educación. Algunas personas resisten bien el dolor, sin quejarse demasiado, sin hundirse, sin paralizarse, mientras que otras pueden llorar y desesperarse.

#### **4. ¿Es útil el dolor?**

Lo que podríamos llamar la dinámica del dolor explica, en parte, su sentido biológico. Es una ley básica de la vida que el dolor repele y provoca huida, mientras que lo agradable atrae y gusta. En definitiva, lo bueno se busca y lo malo tiende a evitarse.

Esto significa que el dolor, en principio, es “útil” para el viviente, por lo general pero no siempre. El dolor significa que estamos ante algo malo, o potencialmente malo, y así mueve a prevenirlo o a tratar de expulsarlo. Es casi como un “maestro que enseña”, aunque el aprendizaje sea vivencial y no conceptual. El que se quemó aprende a no acercarse peligrosamente al fuego. Los instintos animales, lo que Tomás de Aquino llamaba *estimativa*, permiten que el animal aprenda a reconocer lo doloroso/malo, a recordarlo, para así evitarlo en el futuro. Para esto ayuda la emoción del miedo: se percibe que algo puede ser malo y sobreviene el miedo, que lleva a tomar precauciones o a alejarse del peligro.

Por encima de las reacciones instintivas, el hombre con la racionalidad aprende a conocer las causas del dolor y a reconocer e interpretar bien los dolores como síntomas de un mal que quizá no se ve. Ésta ha sido la motivación que hizo nacer la medicina. Y para superar muchos límites físicos surgió el arte, la técnica, la ciencia (vivienda, vestido, transportes, máquinas).

Psicológicamente y también pedagógicamente, el dolor tiene un especial dinamismo como castigo o penalidad. El que debe pagar una multa por una infracción de tráfico, cosa fastidiosa, “aprende” a estar más atento al conducir. Son más deseables las motivaciones intrínsecas para hacer el bien, pero el castigo tiene también un sentido, que debe ser moderado por la justicia y la prudencia. Desgraciadamente, se puede también abusar del dolor para imponerse y oprimir, por ejemplo con amenazas, torturas y violencias.

Un especial dinamismo del dolor corresponde a los bienes arduos. Para conseguir esos bienes que implican dificultades dolorosas, como una visita al médico o una operación quirúrgica, la persona debe aceptar afrontar con entereza lo costoso. Esto corresponde a la virtud de la fortaleza, que no es una pura fuerza volitiva, pues supone también usar la inteligencia. Las dificultades ayudan a la inteligencia. El que busca sólo lo cómodo no suele desarrollar mucho su inteligencia.

El dolor, en definitiva, a causa de la dinámica que acabo de ilustrar, es un medio instrumental fundamental en la vida. La ecuación placer=bueno, dolor=malo, no es correcta. Pero sí es cierta de un modo definitivo, porque al final el bien da contento y el mal deprime, y todos deseamos que el bien acabe por predominar sobre el mal.

El dolor, con todo, no siempre es útil fisiológicamente, pero es un “testimonio” de la contingencia del cuerpo, al final destinado a la muerte. Los dolores crónicos suelen ser fisiológicamente inútiles. La neuralgia y la neuropatía no tienen de suyo una utilidad fisiológica (la tienen sólo en el sentido de que nos obligan a ir al médico y a estudiarlas, pero esto no es fisiológico). Por otra parte, por más que el dolor pueda ser útil, como dijimos arriba, eso no quita de que por sí sea siempre algo negativo. No sólo tiene como causa un mal, sino que él mismo es un mal, que puede provocar otros males, porque, entre otras cosas, deprime, inmoviliza y reduce la capacidad cognitiva. Con la vivencia de dolores crónicos, la vida humana no puede disfrutarse. El dolor, por tanto, tiene algo de irracional, que el hombre no puede comprender (por ejemplo, tantas desgracias por azar, como sucede con muchos accidentes).

## **5. El sentido humano del sufrimiento**

Aquí llegamos al núcleo de mi reflexión y, aún más ampliamente, al problema existencial del sufrimiento humano, sobre el que se cuestiona tarde o temprano toda

persona humana, muchas veces sin encontrar una respuesta satisfactoria. ¿Por qué tanto dolor en la vida humana, aunque al mismo tiempo es tan maravillosa? ¿Por qué el dolor se reparte tan desigualmente, sin respetar méritos ni culpas? En definitiva es el problema del mal. Es cierto, de todos modos, que muchos sufrimientos físicos y psíquicos tienen que ver con la responsabilidad humana. El ser humano es causa de muchos sufrimientos a sus congéneres. Y es seguro que, si le encontramos un sentido al dolor, incluso parcialmente, éste resultará más asumible y tolerable. De lo contrario, sobrevendrá el cinismo y la desesperación.

### **a) El problema teológico**

Tenemos ante todo el problema teológico: ¿por qué Dios permite el dolor? ¿Por qué crea un mundo en el que se prevé el sufrimiento? Es una cuestión ya tratada por la llamada “teodicea” (Leibniz), que significa “justificación de Dios”, motivada en especial por la necesidad de “justificar” a Dios ante el problema del mal.

Algunas respuestas insatisfactorias a este interrogante serían las siguientes. Una primera consistiría en atenuar las perfecciones divinas. Dios no sería tan benevolente o tan omnipotente como podría pensarse. El mal estaría instalado en Dios mismo, o en una estructura ontológica ante la que Dios no podría hacer nada (maniqueísmo). Dios así no sería Dios. Una segunda postura, más frecuente hoy, es el ateísmo. Si hay tanto sufrimiento, Dios no podría existir. Esta posición no soluciona el problema, e incluso lo agudiza más, porque significa que estamos irremediamente solos. Otra actitud serían las esperanzas utópicas de que en un futuro el sufrimiento desaparecía gracias a la biotecnología, tal como suele presentarse en el post-humanismo. Sin embargo, esto no explica por qué hasta ahora han sufrido tanto millones y millones de personas, y además no plantea una esperanza confiable. Ciertamente el dolor desaparecería si el futuro post-humano fuera post-biológico. Los futuros robots serían ya máquinas que no podrían sufrir. Pero así, al suprimir la sensibilidad al dolor, habríamos eliminado la vida misma.

El sentido que se dé al dolor está ligado a la cosmovisión en la que estemos situados, de lo que surgen las respuestas que se den al problema. Cada una de ellas dará lugar a las grandes actitudes humanas ante el dolor: esperanza, lucha, pesimismo, y otras semejantes. Así tenemos el maniqueísmo, el platonismo, el budismo, el



epicureísmo, el estoicismo, el hinduismo, el cristianismo, Leibniz, Hegel, Darwin, y tantos otros. Cada una de estas instancias tiene su propia “explicación” del dolor humano y genera un tipo de respuestas. A veces esto puede ser cultural, sobre todo porque las religiones y las cosmovisiones (o falta de cosmovisiones) impregnan la cultura. Una sociedad eminentemente tecnológica buscará sobre todo soluciones tecnológicas al problema del dolor.

Me referiré a la visión cristiana del dolor más adelante. Pero puedo adelantar que, en mi opinión, sin una perspectiva de vida eterna, de algo más allá de esta vida mortal, el problema del sufrimiento y de las injusticias me parece insoluble e incluso trágico, pese a las utopías que parecen decirnos que no sería así. Ciertamente la existencia del dolor es, en definitiva, un misterio, pero tiene alguna racionalidad. No podemos resolverlo, por otra parte, “desde Dios”, porque no estamos en la mente divina. El libro de Job plantea dramáticamente el problema del dolor del inocente y lo resuelve remitiéndose a la insondabilidad de los designios divinos<sup>5</sup>. Es una respuesta de humildad.

La base natural que de algún modo explica el dolor, de la que algo he hablado al principio, no es suficiente para explicar radicalmente el problema, pero no puede omitirse y se debe tener presente. El mal físico, el dolor, el sufrimiento, testimonian que vivimos en un mundo contingente, no perfecto, con riesgos, también con progresos, con mezclas de dolor y placer. El sistema biológico que prevé el dolor tiene alguna lógica.

## **b) Dolor animal. El materialismo**

¿Qué decir del dolor de los animales? Es un tema muy amplio que aquí no puedo desarrollar. Tengamos en cuenta, con todo, que nosotros sufrimos muchísimo más que los animales, porque somos conscientes, y porque los progresos nos hacen cada vez más exigentes y sensibles, por lo que amplifican nuestros dolores y añaden otros nuevos.

Los animales sufren física y psíquicamente, al menos claramente los animales superiores, con quienes estamos familiarizados. Entendemos que esto forma parte de

---

<sup>5</sup> Cfr. *Job*, 40-42.

una “lógica biológica”. Unos animales matan a otros: les hacen sufrir. Los dolores de un animal pueden servirle para evitar los peligros. El sufrimiento por enfermedades indica la precariedad de una vida individual que contiene placer pero que es contingente y que al final viene a menos y acaba con la muerte. El animal individual, sin embargo, está de paso, porque el centro de esa lógica biológica a la que me refería es la especie, no el individuo.

Si tenemos una visión materialista de la vida humana, asimilada a la de los animales, se comprende que el valor de la persona se vuelva muy relativo. Acabaríamos resignándonos a la inevitabilidad del dolor, como lo hacemos con los animales. Trataríamos a nuestros congéneres como a los animales. Intentaríamos no hacerles sufrir, seríamos quizá afectuosos con ellos, pero a la vez pensaríamos que una vida extremadamente dolorosa es mejor que se elimine, porque, al fin de cuentas, el individuo no vale tanto y está de paso. No cuidaríamos tanto a los pobres, a los enfermos, a los inválidos, a los moribundos, a los embriones destinados a sufrir. Aborto y eutanasia cada vez más ampliada, no sólo permitida al final, sino obligatoria para evitar ser cargas, se abrirían paso más y más en nuestra cultura. Todo esto es profundamente anti-humanista. Es la muerte del ser humano. Y el dolor seguiría sin entenderse, lo mismo que el acabamiento de nuestra vida orgánica.

### **c) Algunos aspectos que hacen ver el valor que puede tener el dolor humano**

El dolor en sí mismo es algo malo, como dije. Hay que buscar sus causas y tratar de suprimirlas. Pero tenemos que reconocer globalmente el sistema biológico y antropológico en el que inevitablemente vivimos: existencia de obstáculos; fragilidad de la vida, especialmente la vida humana; carácter corruptible de la existencia material inherente a toda persona humana en esta vida.

Con un sentido de humildad ante lo que es misterioso y nos trasciende, podemos reconocer en el dolor y el sufrimiento algunos aspectos positivos, que el ser humano puede aprovechar, en vez de adoptar la vía materialista de suprimir el dolor anulando sin más la vida. Indicaré algunos:

1. Las vivencias del dolor, las limitaciones y los sufrimientos nos indican la existencia de males y privaciones. Esto es estimulante para la ciencia, la técnica y la

sabiduría, que pretenden conocer mejor cuál son los males y dónde están, para superarlos en la medida de lo posible.

2. El sufrimiento –y la muerte– nos hacen ver el valor limitado de esta vida, precisamente “mortal”. Con la medicina y la tecnología podemos controlar el dolor, atenuarlo, aliviarlo, pero siempre en un horizonte de limitación, cuyo reconocimiento ayuda a adoptar una actitud sapiencial ante la existencia humana. El dolor y la muerte nos acucian para que nos interroguemos sobre el sentido último de nuestra vida.

3. El dolor asumido puede ser muchas veces una expresión de amor, porque el amor a los demás exige sacrificio. Lo mismo vale para la conquista de metas y valores, que exigen la aceptación del sufrimiento. Todo lo bueno cuesta, tanto para adquirirlo como para mantenerlo. Aceptar sufrir por los demás es amar con obras y no sólo de palabra, porque ayudar al prójimo supone muchas veces privarnos de algo bueno para nosotros.

4. El dolor es una ocasión para que nos movilizemos para ayudar a los demás. Es, pues, un estímulo de la solidaridad, la caridad y la misericordia. Innumerables obras de caridad y de asistencia surgen continuamente para remediar los sufrimientos de la gente.

5. Diré unas palabras sobre el dolor que viene por las culpas humanas. Este sufrimiento es inmenso y creo que es mucho peor que el que viene de las catástrofes naturales o las enfermedades, en las que a veces también se filtra la culpa humana. En este sentido, el dolor nos enseña el valor de las virtudes. Nos hace reconocer mejor lo desestructurante que es la injusticia, la inmoralidad, el egoísmo y el pecado. Al mismo tiempo, la sociedad política remedia en parte esta realidad, cuando se trata de crímenes públicos y externos, con la existencia del Derecho penal, para evitar que se perpetúen o repitan. No es ése el medio ideal para mejorar a las personas, como es el caso de la educación, pero a la vez es inevitable.

6. Un motivo de escándalo existencial, si puede hablarse así, es el dolor de los inocentes, especialmente si es irreversible. Si los que padecen el sufrimiento son conscientes, como los perseguidos, los que sufren a manos de gente malvada, incluso gobernantes, su dolor puede siempre ser un motivo de crecimiento personal. Vale aquí el ejemplo de los mártires cristianos. Si los que padecen no son conscientes, como

sucede en los niños, creo que chocamos ante el aspecto más misterioso y cruel del dolor humano. Yo diría que en estos casos tenemos que dejar el sentido de sus vidas en las manos de Dios, que sabe mucho más que nosotros. No es posible que el mal de los inocentes sea algo definitivo. Pero esto exige tener una visión de trascendencia.

#### **d) El sentido cristiano del dolor**

La revelación cristiana arroja una luz sobre la existencia del pecado y del mal. De un modo misterioso, la revelación de Dios al ser humano nos dice que al principio la humanidad era inmune ante el dolor, y que éste entró con el pecado, haciendo que comenzáramos a formar parte del sistema biológico corruptible de la vida animal. Dios no causa el mal, pero sí lo permite, sabiendo lo que hace y sobre todo porque sabe sacar bien de los males, de un modo que no siempre podemos comprender, contando siempre con la libertad humana. El peor de los males, en la visión cristiana, es la injusticia en el sentido bíblico, es decir, el pecado, que se reduce al egoísmo y a la falta de amor. En el plan de la redención actualmente vigente, Cristo ha venido precisamente para sanar al hombre ante todo de la culpa, premisa fundamental, basada en el amor, para que así al final sean vencidos el sufrimiento físico y la muerte. Recomiendo la lectura de un texto muy profundo sobre el sentido cristiano del dolor, la encíclica *Salvifici Doloris* (1984) de Juan Pablo II, quien fue muy consciente de la enormidad de sufrimientos de la humanidad y experimentó personalmente el dolor, con una respuesta cristiana auténtica y heroica.

Podría multiplicar las citas del Nuevo Testamento para que recordáramos cómo Cristo, con un espíritu de compasión ante el pueblo sufriente, promete la felicidad en las bienaventuranzas, muchas veces cura de enfermedades, pero busca ante todo la conversión de las personas. Jesucristo quiso asumir en su propia carne los sufrimientos humanos físicos y morales. La unión personal a la Cruz de Cristo, accesible a todo ser humano, puede hacer valioso cualquier sufrimiento, también el más irracional, porque todo dolor puede transformarse, si uno quiere, en sacrificio por amor. La Cruz de Cristo enseña, además, a desprenderse de un apego excesivo a los bienes temporales, como el prestigio, el honor, el poder, el bienestar de esta vida. Ese desprendimiento tiene para toda persona, si lo asume positivamente, un valor de purificación para el amor. La Cruz es camino para el gozo y Cristo la ha comparado al dolor de parto que acaba con la alegría de un nuevo nacimiento (*Juan 15, 21-23*).

Una desviación de la actitud cristiana ante el dolor es el llamado *dolorismo*. Es una deformación espiritual y un error teológico. Consiste en asignar un plano preponderante al dolor, como si fuera algo positivo, lo que da a la existencia cristiana un tono triste y casi trágico. En el cristianismo hay “misterios” de dolor (es una alusión a los misterios del Rosario), pero también de gozo, de luz y de gloria<sup>6</sup>. El dolor siempre es malo y debe evitarse, aunque también debe afrontarse cuando es necesario o inevitable, sin victimismos. Pero lo predominante en la vida cristiana es la alegría porque la salvación humana ya se ha operado en Cristo y debe llegar en lo posible a todos, si la reciben con su libertad. La mortificación, la penitencia, que implican cierto dolor –ante todo, el dolor por los pecados–, son saludables y ayudan a soportar lo negativo de la vida en función de los grandes bienes que, o ya se tienen, en parte, o se esperan de un modo definitivo.

#### **e) Las actitudes humanas ante el dolor y el sufrimiento**

Diría que hay dos tipos de actitudes humanas ante el dolor, unas *negativas* y otras *positivas*. Las negativas pueden nacer de una *visión metafísica o antropológica inadecuada*, como puede ser el fatalismo, la resignación, el racismo, el nihilismo. Así por ejemplo, el capitalismo salvaje lleva a pensar que es inevitable que algunos sean afortunados y otros vivan como miserables al margen de la historia. Pero las actitudes negativas pueden generarse también adoptando *respuestas emocionales* que estimo estériles. Así sucede con los que reaccionan ante sus penalidades con depresión, victimismo, tristeza pura, abandono, rebeldía, venganza, odio, cinismo, violencia, aislamiento o desesperación.

Dividiré las actitudes positivas ante el dolor en tres categorías: las *terapias médicas del dolor*, la *gestión personal de los sufrimientos* y la *adopción de ciertas actitudes de fondo*. El primer tipo de respuestas existe desde el nacimiento de la medicina, aunque recibió un avance notable con el uso sistemático y científico de la anestesia y los analgésicos. Sobre este tema se hablará ampliamente en este simposio. Los métodos de terapia anti-dolor pueden ser farmacológicos y no farmacológicos (hipnosis, acupuntura, etc.), y tienen que asociarse siempre a la atención de cada paciente en su situación psicológica y personal. Sobre este tema me gustaría insistir

---

<sup>6</sup> La palabra *gozo* aparece en la Biblia 145 veces.

en la necesidad de que el paciente sea tratado no sólo profesionalmente, sino humanamente. Para eso hay que conocer la fenomenología del estado doliente. Se necesita conocer los aspectos cognitivos, emocionales y relacionales del que sufre. Hace falta saber informar, dar confianza, transmitir esperanza, respetar en lo posible la autonomía del paciente, establecer con él una comunicación personal. Todo esto es, naturalmente, contextual, porque no lo realizan del mismo modo los parientes, los amigos, los médicos o los enfermeros.

Respecto a la gestión personal del sufrimiento, dos capítulos importantes que aquí no puedo desarrollar son cómo puede hacerlo uno mismo con sus propios padecimientos y cómo realizarlo con aquellos a quienes deseamos acompañar y confortar en sus dolores. Además, hay que distinguir, por un lado, el intento de remoción objetiva de lo que causa el sufrimiento, por ejemplo encontrar trabajo para el que lo ha perdido, lo que exige la puesta en práctica de una serie de virtudes, como la fortaleza, la paciencia, la perseverancia, y por otro lado, la gestión del mismo dolor, sobre todo cuando éste es irreparable, como por ejemplo la pérdida de un ser querido, o el hecho de que hayan asesinado a un pariente o amigo. Me parece importante tratar de impedir que el sufrimiento no sea tan grande y obsesivo que acabe por “matar” al que lo padece, y esto puede estar, en parte, en sus manos. Por supuesto, hay medios sencillos pero importantes para superar o atenuar en parte las penas, como puede ser la compañía y consuelo de los amigos, las distracciones, el cambio de actividad, aunque lo fundamental es el crecimiento en ciertas virtudes, a lo que me referiré a continuación.

Se trata de adoptar ciertas actitudes ante el dolor que, en definitiva, son también virtudes en las que la dimensión cognitiva se aúna con la emocional, con consecuencias en la conducta. Algunas de ellas son las siguientes:

1. *Aceptación vs rebelión.* Cuando sobreviene el dolor hay que aceptarlo, lo cual no quiere decir no luchar para quitarlo, si se puede (lo mismo que sus causas). Esto es parte de la virtud de la fortaleza. Si la aceptación no es simple aguante estoico, sino que se apoya en un fundamento objetivo, mucho mejor. Por ejemplo, ver el dolor como una prueba que Dios permite en función algo bueno que quizá desconocemos, o como un desafío, o como una ocasión para ser santos. La aceptación incluye la humildad, porque puede significar aceptar una situación de dependencia, o la

existencia de límites personales, o de una situación social penosa que no depende de nosotros.

2. *Ser positivos*. Hay que evitar el dolor, pero no todo se reduce a esto. Aunque haya penas, se trata de alcanzar una vida buena, la felicidad, cosa que resulta más fácil con una visión de trascendencia, siempre que la felicidad no se cifre en el bienestar temporal –riqueza, salud, poder–, como enseñan las bienaventuranzas (*Mateo 5, 3-10*).

3. *Desprendimiento*. La pérdida de bienes temporales siempre es dolorosa, porque nos apegamos a ellos. Vale la pena poner el corazón en lo que más vale, lo cual no implica ser indiferentes ni despreciar los bienes de esta vida mortal, que son positivos si se poseen con sabiduría, pero que pueden perderse en cualquier momento.

4. *Fortaleza, resiliencia, aprovechamiento*. La irrupción del mal o la desgracia pueden ser –deben ser– ocasión de crecer. En medio de una situación dura, uno siempre podrá hacer el bien y santificarse, apuntando a esto con sencillez y sin victimismo. La resiliencia supone no doblegarse ante las tribulaciones.

5. *Saber disfrutar de lo bueno; buen humor*. Aun en circunstancias duras, como una enfermedad o una situación de pobreza, siempre se pueden descubrir cosas positivas y bonitas, sencillas, que es bueno aprender a disfrutar, si es posible. La gente que “sabe sufrir” suele tener a veces momentos de humor, sin cinismo, que relativizan un poco los males, divierten y así levantan el ánimo. Además esto tiene una base objetiva si se cree en Dios.

6. *Saber acompañar al que sufre*. Acompañar al que sufre no es cosa sólo de buenos sentimientos, sino un arte e incluso una ciencia. El egoísta, en cambio, rehúye el trato con el que sufre, quizá porque le da miedo o le incomoda. Hay que saber ayudar con misericordia y ternura, según los contextos y situaciones (a un encarcelado, a un enfermo terminal, etc.). No lo hacen igual la madre, el hermano, el sacerdote, la enfermera, el amigo. Acompañar al que sufre es respetar su dignidad sin actitudes invasivas ni autoritarias. Hay que animar a afrontar positivamente el sufrimiento con empatía y sin dar lecciones (como no supieron hacerlo los amigos de Job), sin tristeza, con cercanía y simpatía.

## 6. Conclusiones

Hoy tenemos una sensibilidad mucho más grande ante el dolor que en otros tiempos. Durante muchos siglos se ha maltratado duramente a los esclavos, a los extranjeros, a los enemigos, a los subordinados. Las condiciones de la vida antes eran mucho más limitadas que hoy y la gente en cierto modo era “más dura”, quizá porque lo veían como algo normal. La medicina se administraba haciendo sufrir mucho, porque no existía la anestesia ni los analgésicos (como anécdota, recuerdo el temor con que yo iba al dentista cuando era pequeño, cuando ahora esto no supone ningún problema). Hoy sufrimos más y tenemos quizá menos fortaleza que los antiguos ante el sufrimiento porque con el progreso, el bienestar general y la medicina, al menos en los países desarrollados, nos hemos vuelto muy exigentes y más intolerantes con el dolor.

Como síntesis de lo visto, insistiré en que el dolor es siempre negativo y debe evitarse en la medida de lo posible, pero no puede eliminarse del todo. Tenemos que aceptar nuestra finitud en esta vida. La eliminación técnica o física de todo dolor, sin más, puede llevar a la deshumanización. Además el dolor físico no es el único ni el principal de los males humanos.

El dolor inevitable siempre puede aprovecharse. Puede ser una ocasión de crecimiento personal. Mucha gente ha crecido personalmente en situaciones de guerras, carestías y sometimiento a sistemas políticos opresores.

Aceptamos más fácilmente el dolor si vemos que sirve para algo. En una perspectiva de fe en la vida eterna, el sufrimiento siempre podrá servir, si se pone en relación con la confianza en Dios e incluso para transformarse en amor, pues tiene un sentido ofrecer a Dios las propias obras e incluso los padecimientos. Lo peor que podría sucederle a una persona es la pérdida de toda esperanza. En la visión cristiana, el dolor compartido con Cristo puede vivirse como una introducción al gozo definitivo de la resurrección.