

3

SUFRIMIENTO Y ACEPTACIÓN



El **sufrimiento primario** (dolor) nos lo clava la vida en las situaciones de sufrimiento. Pero a menudo nosotros nos clavamos la segunda flecha al resistirnos y luchar inútilmente contra lo que no puede cambiarse

EL SUFRIMIENTO: EL GRAN TEMA EN TODAS LAS RELIGIONES

Si no está en tus manos cambiar una situación que te
produce dolor,
siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes
ese sufrimiento.

VIKTOR FRANKL. EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO

El sufrimiento ha sido una constante en la vida del hombre desde el principio de los tiempos. Es aquello que el ser humano no quiere por encima de todo, que nadie desea para uno mismo. La dificultad para poder explicar el sentido de algo que tememos profundamente pero que, sin embargo, es consustancial a nuestra existencia, ha sido uno de los temas predilectos de la filosofía y de las religiones. Han sido múltiples las interpretaciones que se han dado al sentido del sufrimiento a lo largo de la historia: como un castigo en religiones primitivas, hasta como una prueba para la superación personal, que podría considerarse la visión mayoritaria de las religiones actuales.

Cuando nos ocurre una situación de gran sufrimiento, tendemos a hacernos una pregunta repetitiva y casi obsesiva: ¿por qué a mí? En ese momento cada ser humano tiene que responderse

de forma individual a la pregunta más universal de la historia del hombre: el sentido del sufrimiento. Se sabe que las personas con creencias espirituales tienen mejor salud psicológica que quienes no las tienen. Uno de los beneficios que produce la espiritualidad es que otorga un sentido al sufrimiento y permite afrontarlo de forma más saludable. Uno de los principales factores para desarrollar aceptación, como veremos en otra sección de este capítulo, consiste en dar un sentido al sufrimiento. La espiritualidad también facilita el desarrollo del sentido de la vida y de los valores, como analizaremos en el capítulo 4, y ambos también son clave en este proceso de aceptación.

PRÁCTICA

EL SUFRIMIENTO: EL GRAN TEMA
EN TODAS LAS RELIGIONES

- Adopta la postura de meditación. Identifica dos o tres situaciones de sufrimiento de intensidad moderada que hayas experimentado en los últimos meses/años. Es aconsejable no escoger las más difíciles que hayas experimentado en la vida.
 - Selecciona primero una en que lo pasases mal. Recuerda como interpretaste esa situación ¿Qué sentido le diste? Es posible que la vieras como un error tuyo, como un castigo, o como una injusticia. ¿Pudiste ver algo positivo en ella?
 - Ahora identifica otra situación adversa de intensidad similar que gestionases bien. ¿Cómo la interpretaste? ¿Pudiste ver algo positivo en ella?
 - Compara qué hizo diferente dos situaciones de similar adversidad para que una fuese mejor sobrellevada que la otra. Insistiremos en este libro sobre el hecho de que la vida es una interpretación.
-

TIPOS DE SUFRIMIENTO: EVITABLE E INEVITABLE

Si no aceptamos que el dolor es inevitable,
acabaremos buscando culpables.

Dalai Lama

La mayor parte de nuestro sufrimiento es evitable, no sería necesario que lo experimentásemos. Una de las enseñanzas importantes de mindfulness, que toma de las tradiciones orientales, es la diferencia entre sufrimiento primario o dolor y el sufrimiento secundario, también llamado simplemente sufrimiento. Las diferencias son las siguientes:

DOLOR o SUFRIMIENTO PRIMARIO

Está necesariamente asociado a la existencia humana y, por tanto, es inevitable. Los tres principales sufrimientos inevitables que vamos a experimentar son los procesos de envejecer, enfermar y morir, que nos afectarán tanto a nosotros como a nuestros seres queridos. No podemos hacer nada por impedir estos procesos, aunque nuestra sociedad intente negarlos. Por tanto, lo sabio es aceptar que en la vida existe necesariamente una cierta cantidad de dolor inevitable.

SUFRIMIENTO SECUNDARIO

Nos lo producimos nosotros al no aceptar el dolor o al querer controlar el mundo, para lo cual utilizamos nuestro diálogo interno. Algunos ejemplos de este sufrimiento secundario serían:

En el pasado:

Buscamos culpables en nosotros mismos o en otras personas a sucesos que son parte de la naturaleza. Por ejemplo, ante la muerte de un ser querido nos culpamos por no haber estado en el momento de la muerte. O buscamos responsables en la administración u otras personas ante catástrofes difícilmente prevenibles, como tsunamis o terremotos.

En el presente:

Cuando luchamos contra la realidad que está ocurriendo y no queremos aceptarla. Por ejemplo, si nos diagnostican una enfermedad grave y buscamos compulsivamente segundas opiniones de otros profesionales, uno detrás de otro, para intentar confirmar inútilmente que es un error.

En el futuro:

Anticipar cómo será nuestro futuro en relación a algo que no ha ocurrido en el presente. Por ejemplo, tras la muerte de un ser querido desarrollar pensamientos del tipo: “Jamás podré volver a ser feliz porque nadie me querrá como él (o ella), la vida ya no valdrá la pena”.

En mindfulness a estos dos tipos de sufrimiento se les ha llamado también limpio, el inevitable, y sucio, el evitable. Lo que enfatiza es que uno, el limpio, surge de forma espontánea en el proceso de la vida. Por el contrario, el sucio requiere de la intervención de la mente, de la lucha contra la realidad.

Tradicionalmente se ha mostrado la diferencia entre ambos con la denominada “parábola de las dos flechas” original del budismo y que mindfulness ha incorporado.



LA PARÁBOLA DE LAS DOS FLECHAS

Considera que la primera flecha es el sufrimiento primario, el inevitable. El que está relacionado con la pérdida, la muerte, la enfermedad. La segunda flecha es el sufrimiento secundario, innecesario y evitable. La segunda flecha está relacionada con nuestra lucha contra lo que nos ocurre, con la no aceptación de la realidad. El mayor sufrimiento es el producido por la segunda flecha.

Es decir, en la vida hay una cierta cantidad de dolor ligada a la existencia humana, que vamos a tener que padecer. La experiencia nos dice que es menos de la cuarta parte de todo nuestro

sufrimiento. Por el contrario, hay una cantidad mucho mayor de sufrimiento, ligada a nuestras expectativas poco realistas sobre el mundo y a nuestra lucha con él por controlarlo, que podríamos evitar. La práctica de mindfulness nos permitiría detectar este dolor y prevenirlo antes de que aparezca.

PRÁCTICA

OBSERVAR EL SUFRIMIENTO PRIMARIO Y EL SECUNDARIO

Adopta la postura de meditación. Piensa en el sufrimiento que hayas podido tener esta última semana, ¿qué parte de este sufrimiento es primario o es secundario? Analiza cada situación y decide si es primario, secundario o, en algunos casos, es una mezcla. Comprobarás que la mayoría de nuestro sufrimiento es secundario. ¿Puedes ver cómo se genera? ¿Piensas que se podría evitar de alguna forma?

LA ECUACIÓN DEL SUFRIMIENTO

El sufrimiento depende no tanto de lo que se padece cuanto de nuestra imaginación, que aumenta nuestros males.
Fénelon

Hemos visto que el dolor es inevitable. Si lo aceptamos sólo experimentaremos dolor, las situaciones adversas asociadas a la existencia humana como vejez, enfermedad o muerte. Pero si nos resistimos, generaremos sufrimiento, que constituye el movimiento de la mente oponiéndose al dolor y produciendo mayor malestar físico y mental. Por tanto, ¿cómo surge el sufrimiento? Cuando nos resistimos al dolor. De esta forma, la ecuación del sufrimiento es la siguiente:

Dolor x Resistencia o no aceptación = Sufrimiento

Y como se ve, el núcleo de la aceptación es la no lucha, la no resistencia.

Veamos un ejemplo. La misma intensidad de dolor, pongamos un nivel de 8 sobre 10, no genera sufrimiento cuando nos lo produce un traumatólogo que nos está operando de juanetes y nos ha roto el hueso. En este caso, la aceptación es total porque tiene un sentido, nuestro bienestar físico posterior. No luchamos, no nos resistimos.

Pero si esa misma intensidad de dolor nos la produce un atracador que ha entrado en nuestro domicilio y que nos está rompiendo los dedos para que le digamos donde está el dinero, el sufrimiento es máximo, ya que la aceptación es nula y la resistencia total. Sentimos que es una situación muy injusta y que no debería ser así. A menudo, esa resistencia podría incluso poner en peligro nuestra vida, generándose una pérdida mucho mayor que si no nos resistiésemos.

En ambos casos, el dolor objetivo es el mismo (8/10), pero en el primer caso no hay sufrimiento, mientras que en el segundo es muy intenso.

<p>TRAUMATÓLOGO: Dolor (8/10) x Resistencia (0/10) = Sufrimiento (0/100)</p>
<p>ATRACADOR: Dolor (8/10) x Resistencia (10/10) = Sufrimiento (80/100)</p>

¿Por qué surge el sufrimiento, es decir, por qué nos resistimos? Como veremos en el capítulo 5, suele haber tres aspectos básicos en el proceso de aceptación:

1. La importancia del suceso para nosotros

Si el tema es muy importante para nosotros, como la enfermedad de un hijo, la aceptación es más difícil.

2. El control

Si consideramos que tenemos control es más compleja la aceptación que si pensamos que es algo inevitable.

3. El sentido

Por último, si podemos dar un sentido al sufrimiento, éste es más soportable. Analizaremos estos tres factores posteriormente.

PRÁCTICA

OBSERVAR EL SUFRIMIENTO PRIMARIO Y EL SECUNDARIO

Adopta la postura de meditación. Recuerda las últimas situaciones de dolor que hayas tenido. Analiza si te resistías o no. Observa en cada una de las situaciones:

- a) La importancia
- b) El control que sentías que tenías
- c) El sentido que le otorgaste.

En cada uno de nosotros suele predominar alguno de estos aspectos: o le damos gran importancia a las cosas, o consideramos que tenemos más control del que tenemos o no podemos dar sentido a nuestro sufrimiento.

- ¿Cuál crees que es la principal causa de tu sufrimiento?
- ¿Cómo crees que reaccionarás ante la próxima situación de dolor?

TIPOS DE RESPUESTA ANTE EL SUFRIMIENTO

Señor, concédenos serenidad
para aceptar las cosas que no podemos cambiar,
valor para cambiar las que sí podemos,
y sabiduría para discernir la diferencia.

ORACIÓN DE LA SABIDURÍA. ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

El momento más difícil para los seres humanos es cuando tenemos que hacer frente a situaciones que son muy importantes para nosotros, pero en las que no tenemos capacidad de control para poder cambiarlas. Por ejemplo: tener una enfermedad terminal, la muerte de una persona muy querida, la forma de ser poco afectuosa de mis padres o un aspecto físico poco agraciado. Ante estas situaciones las personas pueden responder de tres formas diferentes que se relacionan con el control percibido. Son las siguientes:

1. Resignación

Consistiría en no hacer nada o casi nada ante el problema. Es una actitud pasiva y no efectiva. El individuo piensa que tiene menos control del que realmente tiene y se abandona a la suerte. Solemos decirnos frases como: “Que le vamos hacer...”, “Me ha tocado a mí...”, “No hay nada que hacer...”.

2. Confrontación irracional

Es una actitud de negación del problema y/o sobreactuación en un intento desesperado de solución, sin tener en cuenta la eficacia real de nuestras acciones y nuestra posibilidad real de influir sobre el tema. Es una actitud muy activa pero no efectiva, porque el individuo piensa que tiene más control del que realmente tiene.

Se caracteriza por frases como: “Esto no puede ser así”, “Esto no me puede pasar a mí”, “No me lo creo”, “Lo voy a solucionar sea como sea”, “Si uno quiere puede conseguirlo todo”. Es la actitud más frecuente en la sociedad actual.

3. Aceptación de la Realidad

Consiste en admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejar de luchar contra la realidad que no controlamos. Lo que se intenta es afrontar de la forma más efectiva posible el problema, actuando solo en lo que pueda ser útil y aceptando la parte sobre la que no se puede actuar. Es una actitud activa y efectiva. El individuo es consciente de la parte de control que tiene en el problema y no actúa más allá, por lo que no hay confrontación irracional, pero tampoco menos, evitando así la resignación. La aceptación de la realidad incluye un esfuerzo realista, proporcionado a nuestra capacidad de influencia sobre el tema que estamos comentando.

Posibilidades de respuesta ante el sufrimiento y eficacia

RESIGNACION (no esfuerzo, si control)	ESFUERZO REALISTA (esfuerzo/control)
ACEPTACION (no esfuerzo, no control)	SOBREACTUACION o QUEMADO (esfuerzo, no control)

PRÁCTICA

CONOCIENDO NUESTRO ESTILO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL SUFRIMIENTO

Adopta la postura de meditación. Revisa tres situaciones de sufrimiento que te hayan ocurrido en los últimos meses. Analiza cómo has reaccionado. En general suele haber un patrón recurrente con tendencia a utilizar una de estas tres respuestas de forma prioritaria. Ante las situaciones difíciles de la vida siempre debemos ser conscientes de cuál de las tres actitudes estamos adoptando más frecuentemente.



LEYENDA 1: EL LAPICERO

Es una metáfora que sirve para reflexionar sobre la respuesta al sufrimiento. Muchas personas creen que la sobreactuación, la pelea interminable para conseguir aquello que queremos o que consideramos que es justo, debería ser nuestra única forma de funcionar en el mundo. Estos individuos consideran que la lucha por lo que queremos debe ser intensa y duradera, y todo lo demás lo consideran resignación. Pero veamos la diferencia entre aceptación y resignación con esta metáfora.

Coge un lapicero, escribe con él de forma cómoda y eficaz, y observa la fuerza que haces. Puntúala entre 0 (ningún esfuerzo) y 10 (máximo esfuerzo posible). La mayor parte de la gente considera que hace un esfuerzo entre 3 y 6, o un poco mayor o menor. De esta forma, podrías escribir el tiempo que necesitas, incluso varias horas.

Ahora aprieta el lápiz con la máxima fuerza que puedas desarrollar, es decir, con un 10 de intensidad. Con la mano agarrando el lapicero con esa tensión máxima, intenta escribir. Verás que apenas vas a poder. Por supuesto, escribirás mucho peor que cuando haces una fuerza 5, la justa y necesaria. Por otra parte, intenta mantenerte así varios minutos. Comprobarás que te agotas y que ya no podrás volver a escribir en algún tiempo.

Esta es la consecuencia de la sobrerreacción: menor eficacia y agotamiento. En la compleja trama de la vida diaria es posible que no podamos hacernos tan conscientes, pero en actividades sencillas las consecuencias son evidentes y fáciles de entender.



LEYENDA 2: EL MAR

Imagina una playa rocosa en un día de verano con el mar embravecido. En su orilla, continuamente están rompiendo olas de enorme tamaño con una gran violencia. El cuadro es muy amenazador debido a la furia del océano. Sin embargo, cuando las olas se estrellan contra las rocas, desaparecen y quedan convertidas en espuma que se reagrupa con el resto del mar.

Como te desagrada el ruido de las olas y te da miedo su altura y su violencia, imagina que pretendes luchar contra ellas. Que saltas al agua a pelearte con ellas para que se calmen, pierdan intensidad. ¿Tendría algún sentido? ¿Conseguirías algún resultado? Sería absolutamente inútil y te produciría gran sufrimiento.

El mar representa nuestra mente, que cuando está embravecido genera olas horribles que son nuestros pensamientos y emociones negativos. ¿Qué resultado produce luchar contra esas emociones y pensamientos desagradables? Al igual que las olas del mar, pese a su aspecto amenazador, no pueden hacerte daño, aunque puedan producirte miedo. Todos los pensamientos y emociones se disolverán en la propia mente, como las olas rugientes vuelven a disolverse en el mar.

Aceptarlas sin pelearse con ellas, sabiendo que desaparecerán con el tiempo, es lo más eficaz y lo que menos nos hará sufrir. Lanzarse a luchar con ellas es sobreactuación.