

**baketik**

Colección  
Monográficos de la pedagogía del  
Experiendizaje

# Entender el sufrimiento

para afrontarlo o acompañarlo



# baketik

Colección

Monográficos de la pedagogía del

Experiendizaje

Institución colaboradora:



Oñatiko Udala

Colección Monográficos de la pedagogía del Experiendizaje  
Edita: Baketik (Gandiaga Topagunea - Arantzazu - 20567 Oñati)  
Impresión: Gertu inprimategia (Oñati)  
Depósito Legal:  
diciembre de 2010

Esta publicación ha recibido subvención de:

**EUSKO JAURLARITZA**



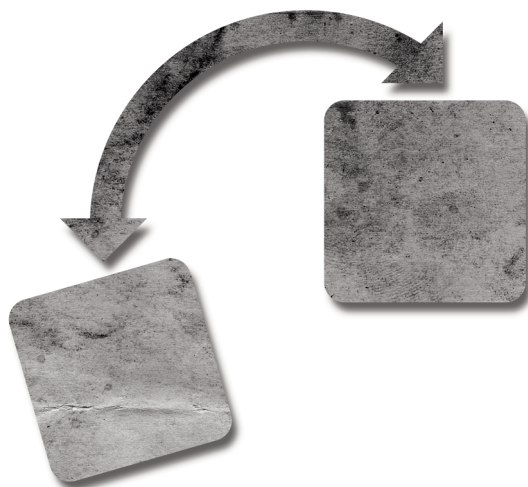
**GOBIERNO VASCO**

JUSTIZIA ETA HERRI  
ADMINISTRAZIO SAILA  
EMPLEGU ETA GIZARTE  
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE JUSTICIA  
Y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y ASUNTOS SOCIALES

# Entender el sufrimiento

para afrontarlo o acompañarlo



Baketik nació en Arantzazu (Oñati, Gipuzkoa) en octubre de 2006. Uno de sus ejes de actuación ha sido la oferta de distintos cursos sobre la vida y la convivencia. Hasta 2010, han sido cerca de 6.000 las personas que han participado en estas ofertas formativas. Estos cursos tienen una orientación principal: son para contribuir a vivir, convivir y educar mejor.

El rodaje de estos cursos va creando demandas implícitas o explícitas de nuevos campos a los que deberían extenderse sus temáticas. La del sufrimiento es una demanda que se nos ha presentado explícita e implícitamente. El sufrimiento nos da mucho trabajo. Con el sufrimiento se sufre mucho. Es una realidad presente y condicionante de la vida y la convivencia, ante la que tantas veces nos sentimos impotentes e ignorantes.

Sin embargo, del sufrimiento no se habla mucho o se habla superficialmente. Desde luego, no se nos enseña a afrontarlo o acompañarlo. Por todo esto, hemos hecho esta elección y hemos preparado el curso titulado: «Entender el sufrimiento para afrontarlo o acompañarlo». Este curso va dirigido a cualquier persona que tenga interés en reflexionar sobre el sufrimiento o quiera intentar mejorar su manera de afrontarlo o acompañarlo.

Tiene tres objetivos: entender, elaborar y profundizar en nuestra manera de afrontar o acompañar el sufrimiento. Estos tres objetivos estructuran tres módulos en los que se divide este curso, tal y como refleja el cuadro 1.

Esta publicación inaugura la colección de monográficos Experiendizaje que tiene el objetivo de ofrecer en

documento escrito un resumen amplio de la exposición teórica de los distintos cursos o reflexiones de Baketik.

Como siempre, el lenguaje de los cursos y de las publicaciones de Baketik está pensado para ser entendido por creyentes y no creyentes en Dios. Determinados aspectos relacionados con los temas que se tratan son abordados desde las dos perspectivas. También el lenguaje de estos materiales está pensado para ser asequible para personas de a pie. Tratamos por ello de evitar un lenguaje académico o especializado y tendemos a desarrollar un estilo más sugerente o reflexivo.

El proyecto de Baketik a lo largo de estos años, en su confluencia de reflexión teórica y contraste práctico, ha configurado una pedagogía que recorre los distintos cursos, actividades y publicaciones que impulsa este centro por la paz. Se trata de la pedagogía del *experiendizaje*, una pedagogía para mejorar la vida. Este curso sobre sufrimiento y esta publicación también se asientan en esta pedagogía (más información en Anexo 1). Nos impulsa la idea de que la persona es un ser con capacidad de mejorar, de mejorar por sí mismo, y especialmente, si atraviesa momentos de dificultad o sufrimiento.

Cuadro 1. Estructura del curso

<b>módulo 1</b> Entender		<b>módulo 2</b> Elaborar		<b>módulo 3</b> Profundizar	
<b>Primera comprensión</b>	<b>Sufrimiento y paciencia</b>	<b>Victimización y victimismo</b>	<b>Sinsentido y sentido</b>	<b>La zona cero del sufrimiento</b>	<b>El oxígeno existencial</b>

# Sumario

## Módulo 1. Entender

### 1. Primera aproximación.

- 1.1. La comprensión del sufrimiento.
- 1.2. Un sufrimiento original.
- 1.3. Una clasificación de los sufrimientos.
  - 1.3.1. El sufrimiento de la finitud, la inquietud de la existencia.
  - 1.3.2. El sufrimiento del pasado: la angustia de las heridas y de la culpa.
  - 1.3.3. El sufrimiento del futuro: la ansiedad del control de la existencia.
  - 1.3.4. El sufrimiento del presente: los sentimientos que nos dominan.

### 2. El sufrimiento y (el aprendizaje del m s de) la paciencia.

- 2.1. Qué significa.
- 2.2. El m s de la paciencia y el sufrimiento.
- 2.3. Algunos criterios.
  - 2.3.1. Criterio de interpretación de este aprendizaje.
  - 2.3.2. Criterio de actitud.
  - 2.3.3. Criterio de consecuencia.

## Módulo 2. Elaborar

### 1. Victimización y victimismo.

- 1.1. Definiciones.

### 1.2. El victimismo y algunas de sus manifestaciones.

- 1.2.1. El victimismo como exención de la vida.
- 1.2.2. El victimismo como derecho a la depresión permanente.
- 1.2.3. El victimismo como ventajismo y derecho a todo.
- 1.2.4. El victimismo como protagonismo.
- 1.2.5. El victimismo como sentido y estilo de vida.
- 1.3. La gravedad del victimismo y la victimización.
- 1.4. Factores a tener en cuenta al valorar el victimismo.

### 1.4.1. Victimismo necesario: el momento del duelo.

### 1.4.2. Victimismo inevitable: una perspectiva sin esperanza.

### 1.4.3. Victimismo impuesto: unas condiciones sin apoyos básicos.

### 1.4.4. Victimismo consciente: presencia y despedida del ausente.

### 1.5. Afrontar y acompañar, conclusiones.

## 2. Sinsentido y sentido.

### 2.1. Presupuestos para elaborar el sufrimiento.

### 2.2. Ejes, contenidos y aprendizajes básicos para elaborar el sufrimiento.

### 2.2.1. Aceptación de lo perdido, la limitación humana.

- 2.2.2. Sentido de vida vivida, el sentido del agradecimiento.
- 2.2.3. Pensamientos justos, la escucha de la conciencia.
- 2.2.4. Sentido de proyecto, el significado de la dignidad humana.

### Módulo 3. Profundizar

#### 1. La «zona cero» del sufrimiento.

- 1.1. Qué ocurre en la «zona cero» del sufrimiento.
- 1.2. En qué terreno se libra la batalla para salir de esa zona.
- 1.3. Cuál es el punto de partida para salir de la «zona cero».
- 1.4. No todo en la «zona cero» son desventajas.
  - 1.4.1. Tomamos contacto con la humildad de nuestra insuficiencia.
  - 1.4.2. Entendemos el principio de realidad de nuestra soledad original.
  - 1.4.3. Decae todo lo accesorio, nos ponemos en contacto con lo esencial.
- 1.5. Dónde brota la determinación para afrontar el sufrimiento extremo.

#### 2. El oxígeno existencial.

- 2.1. Qué son las experiencias de incondicionalidad.

- 2.2. Cuál es nuestra tesis.
- 2.3. Confiar incondicionalmente en qué o en quién.
- 2.4. Por qué es tan importante.
  - 2.4.1. Nos permite descansar.
  - 2.4.2. Nos hace fuertes allá donde más débiles somos.
  - 2.4.3. Nos permite amar.
- 2.5. Cómo se crean condiciones para promover experiencias de incondicionalidad.
  - 2.5.1. Una estrategia diversificada.
  - 2.5.2. Una estrategia concentrada en un único eje.
- 2.6. Dios y el sufrimiento.
- 2.7. Recapitulemos.

### Anexo 1. La pedagogía del experiendizaje

- 1. Definición.
- 2. Diez claves de diagnóstico en que se asienta el experiendizaje
- 3. Marco de referencia, principio y objetivo.
  - 3.1. El personalismo, como marco de referencia.
  - 3.2. La ética de la autenticidad, como principio.
  - 3.3. La autonomía de la persona, como objetivo.
- 4. Aplicaciones del experiendizaje

# Módulo 1. Entender

En este primer módulo nuestro objetivo es entender un poco más el sufrimiento y poner una base en la que apoyar este curso. Lo haremos en dos puntos: primero, realizaremos una aproximación a la comprensión del y de los sufrimientos; y segundo, conoceremos la relación básica que existe entre sufrimiento y paciencia.



## 1. Primera aproximación

### 1.1. La comprensión del sufrimiento

El sufrimiento forma parte ineludible de la vida. Es difícil, si no imposible, encontrar una persona que no ha sufrido o incluso que no ha sufrido gravemente. La inevitable muerte de seres queridos es, por ejemplo, causa de sufrimientos extremos, y todas las personas que no morimos muy jóvenes pasamos por esa experiencia. El sufrimiento nos acompaña y una buena vida no es una vida sin sufrimiento sino una vida que es capaz de integrar el sufrimiento como parte de su historia.

Como tantas veces, el diccionario es una referencia. La palabra sufrimiento tiene una doble acepción. Sufrimiento quiere decir padecimiento, dolor, pena; pero significa también paciencia, conformidad, tolerancia con que se sufre una cosa. Sufrimiento es, a la vez, el dolor mismo y nuestra forma de sobrellevarlo. Parece un contrasentido absurdo pero es una sabia síntesis. El sufrimiento en la vida son sus dolores y nuestra capacidad de elaborarlos.

Afortunadamente, la vida no es solo sufrimiento es también alegría, creatividad, amor, pasión, fiesta... Pero el sufrimiento tiene una presencia muy importante en nuestra historia. Podríamos decir más; junto a la cara de las más grandes expresiones de felicidad se encuentra muchas veces la cruz del sufrir. El amor, la amistad, la creación, la familia, el parto, los hijos/as, los padres, los mejores proyectos, las aspiraciones más elevadas son fuente de dicha y de dolores. Saber convivir con el sufrimiento es, por ello, determinante. Tenemos que aceptar su presencia si queremos vivir con alegría interior. Tratar de entenderlo, integrarlo y elaborarlo haciendo de la dificultad camino de vida.

Todos los sufrimientos se parecen y todos son singulares. Hay distintos sufrimientos: inevitables o inesperados; cortos o prolongados; necesarios, constructivos, que nos ayudan a crecer y nos transforman, o innecesarios, destructivos, provocados, absurdos, humillantes e injustos. Éstos últimos parece que añaden más dolor al dolor. Sea como sea, son sufrimientos, con mayor o menor intensi-

dad, con mayor o menor ofensa; nos sitúan ante la travesía de una experiencia que todos vamos a recorrer en uno u otro momento. Necesitamos mirar de frente al sufrimiento para no dejarnos anular por su virulencia. Tenemos que conocerlo bien y saber cómo funciona en nosotros/as para poder elaborarlo.

## 1.2. Un sufrimiento original

Hay un sufrimiento que está en el origen de todo. Un sufrimiento del que tratamos de escapar a toda costa. Hasta tal punto, que organizamos nuestra vida en base a nuestra propia estrategia de huida del mismo. Es el sufrimiento que provoca el miedo a la finitud, el vacío existencial que nos deja sin respuestas para las preguntas de la vida: ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? ¿Dónde se encuentra el sentido de mi vida? ¿Qué pasa con la muerte? ¿Qué será de mí? Un sufrimiento y un vacío que tan bien reproduce la obra de Oteiza en los apóstoles vacíos de Arantzazu.

Esa inconformidad existencial es tan profunda que muy pronto provoca en nosotros/as la necesidad imperiosa de ser acogidos, aceptados, amados, reconocidos, valorados... No encontramos otra forma de zafarnos de ese sufrimiento original. A partir de ahí, cada cual busca y encuentra en su infancia, con sus influencias y herencias familiares, una forma de captar ese reconocimiento acogedor que le haga olvidar su soledad inexplicable e impronunciable.

Unos buscarán el cobijo de esa aceptación en el perfeccionismo, otros en la entrega, otros en la singularidad, otros en el saber, otros en el afán de notoriedad, otros en el poder, otros en la sociabilidad, otros en la hiperactividad, otros en la lealtad, otros en el victimismo... Así construimos a muy temprana edad los rasgos principales de nuestra forma de ser y actuar que nos marcarán para toda la vida.

En el fondo todo son estrategias psicológicas, no necesariamente conscientes, para sentirnos a cubierto de esa

intemperie que es la incógnita de la existencia y poder olvidarla. A poder ser, poder olvidarla para siempre. Pero la vida es como es. Y es difícil esa amnesia perpetua. Algunos tal vez la consigan. Pero a la mayoría, las dificultades, los conflictos, las crisis, los problemas, las enfermedades, la muerte... nos vuelven a poner en contacto con esa angustia de la existencia.

El sufrimiento nos deja solos. Es difícil repartirlo; se puede contagiar pero, aunque se transmita a otros, cada cual sigue teniendo su cuota propia de sufrimiento. Ésta es una característica del dolor. Nos pone solos/as frente a nosotros/as. Nos hace sentirnos en soledad. Nos saca del cobertizo en el que nos resguardábamos de la intemperie.

El dolor individualiza y ahí ya no nos valen las estrategias psicológicas. El sufrimiento nos tutea y nos recuerda que estamos solos en la vida ante sus interrogantes. Que moriremos solos y tal y como ahora nos tenemos que enfrentar solos al dolor, solos nos tendremos que enfrentar a la muerte. El dolor y el sufrimiento nos aíslan, nos hacen recordar nuestra soledad original frente a la vida y el mundo.

Al final, aunque haya muchos tipos de sufrimientos, todos los sufrimientos graves nos remiten a esa angustia, esa soledad, ese dolor primero que es el dolor de la vida y de la muerte. Por eso, las víctimas de causas y circunstancias diferentes nos hablan de experiencias y travesías del desierto muy similares.

## 1.3. Una clasificación de los sufrimientos

Los sufrimientos podrían clasificarse de múltiples maneras. Aquí optaremos por una estructura sencilla que las ordena en cuatro categorías: (1) el sufrimiento de la finitud: la inquietud de la vida; (2) el sufrimiento del pasado: la angustia de las heridas y la culpa; (3) el sufrimiento del futuro: la ansiedad del control de la existencia; (4) el sufrimiento del presente: los sentimientos que nos dominan.

Cuadro 2. Una clasificación de los sufrimientos

### Las dificultades humanas y sus sufrimientos

- El **miedo** de la existencia: el sufrimiento de la finitud.
- La **angustia** de las heridas y de la culpa, el sufrimiento del pasado.
- La **ansiedad** del control de la existencia, el sufrimiento del futuro.
- La **frustración** de sentimientos que nos perturban, el sufrimiento presente.

### Nuestros sufrimientos y la soledad radical

La principal característica del sufrimiento es que nos deja solos, nos aísla, individualiza, y nos recuerda nuestra soledad radical ante los interrogantes de la vida. Afrontar el sufrimiento es afrontar esa soledad.

### 1.3.1. El sufrimiento de la finitud: la inquietud de la existencia

Ya nos hemos referido a él, es el sufrimiento original. Somos finitos y esto nos marca de manera indeleble. Existe un sufrimiento original y está presente a lo largo de la vida, no es necesariamente explícito. Lo podemos enunciar de múltiples maneras: el sufrimiento de la muerte; de la soledad radical que provoca el miedo a la finitud, del vacío, la inquietud o la inconformidad existencial; o de las preguntas sin respuesta: ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? ¿Dónde se encuentra el sentido de mi vida? ¿Qué pasa con la muerte? ¿Qué será de mí?

Este sufrimiento, verbalizado o no, consciente, inconsciente o pre-consciente, provoca, en nosotros/as angustia, nostalgia y necesidad de guarecernos. Angustia de soledad, nostalgia de plenitud y necesidad de ser acogidos, reconocidos, amados, valorados... Este sufrimiento original es un telón de fondo que enmarca y condiciona nuestras vidas y, a veces incluso, las determina empujándonos a optar por caminos equivocados para tratar de esquivarlo a toda costa.

### 1.3.2. El sufrimiento del pasado: la angustia de las heridas y de la culpa

La vida nos golpea de mil maneras. Sufrimos traumas físicos o psicológicos, enfermedades, limitaciones, dolores, pérdidas de personas amadas, necesidades no cubiertas, crisis psicológicas, afrentas, humillaciones, provocaciones, agresiones... padecemos por problemas y conflictos mal resueltos, por objetivos o expectativas frustradas, por injusticias cometidas contra nosotros/as... Son heridas abiertas o mal cerradas que nos hacen sufrir intensamente. Se convierten en un factor que nos acompaña y condiciona nuestra vida y nuestra convivencia.

Entre todas ellas, destaca la angustia de la culpa. Somos limitados y hemos cometido errores voluntarios e involuntarios que han provocado daños, incluso a quienes más queremos. La inmensa mayoría de las personas tenemos en nuestra mochila el peso de estos errores en forma de sufrimiento de culpa. Una angustia que nos asalta esporádica, periódica o constantemente. Un sufrimiento que según su virulencia y recurrencia puede llegar a desestabilizarnos completamente.

### 1.3.3. El sufrimiento del futuro: la ansiedad del control de la existencia

Somos vulnerables. Ansiamos lo que no tenemos o podemos y hacemos depender de ello nuestra expectativa de felicidad. Precisamente porque somos finitos, buscamos obsesivamente lo imposible: el control de nuestra existencia. Pero ni siquiera sabemos qué pasará luego. Tenemos una enorme nostalgia de plenitud,

control, seguridad... que muchas veces puede llegar a dominar y desordenar nuestra vida.

En esta encrucijada se juntan el miedo al futuro y a lo desconocido, con la obsesión por controlar lo incontrolable. El resultado es el sufrimiento de la ansiedad. Queremos dominar la vida y la existencia para huir de nuestras limitaciones. Controlar el futuro es la más irreal expectativa del ser humano, no aceptar su vulnerabilidad su gran dificultad. Su gran fortaleza es comprender que la vida no consiste en controlar, sino en confiar, amar y darnos a partir de lo que ya somos y tenemos. Pero insistimos en lo imposible aunque nos haga sufrir.

### 1.3.4. El sufrimiento del presente: los sentimientos que nos dominan

Somos frágiles. No siempre somos dueños de nuestros sentimientos y emociones. A veces, nos asaltan inesperadamente, incluso contra nuestra voluntad; nos dominan y nos llevan a hacer cosas que no deseáramos o nos impiden abordar los retos que se nos presentan. Sufrimos mucho y hacemos sufrir mucho a otros porque nos domina la ira, la angustia, la envidia, el miedo, la pereza u otros sentimientos que nos provocan comportamientos perturbadores.

Cuando se adueñan de nosotros/as nos totalizan y nos hacemos uno con esos sentimientos. Creemos que nuestro yo más profundo (nuestra identidad o nuestro ser) y lo que sentimos (la rabia, el odio, la pereza...) forman una unidad. Interpretamos que somos así. De esta manera, interiorizamos esta raíz de sufrimientos como algo estructural a nosotros/as. Se hace permanente como hábito de vida.

Cualquier pretensión de clasificar y ordenar todos los sufrimientos se queda corta y es imperfecta. Esta también. Entendámosla solo como un recurso didáctico y reflexivo de aproximación a los sufrimientos. Además, cuando sufrimos no padecemos en orden sino en desorden. Unos y otros sufrimientos se hacen una mezcla confusa: el sufrimiento de la finitud, se disuelve en la angustia de los traumas pendientes del pasado, y estos se hacen sentimientos perturbadores en el presente que se mezclan con la ansiedad por controlar la felicidad futura.

## 2. El sufrimiento y (el aprendizaje del m s de) la paciencia

Una de las tesis más básicas de este curso es que existe una estrecha relación entre una elaboración positiva del sufrimiento y la paciencia. Por eso, precisamente, abordamos en este primer módulo el aprendizaje del m s de la paciencia, uno de los ocho que componen la la pedagogía del experiendizaje su propuesta educativa Izan (libro Educar en ser persona). No se puede entender el sufrimiento, sin la pacien-



cia.

La paciencia es la principal herramienta natural con que cuenta el ser humano para afrontar constructivamente los retos, dificultades y sufrimientos patológicos que le presenta la vida. punto queremos llegar. Por eso proponemos abordar este aprendizaje como base elemental para elaborar el sufrimiento ya sea afrontándolo ya sea acompañándolo.

Debe advertirse desde el primer momento, que nos estamos refiriendo a dificultades y sufrimientos que pueden ser grandes pero que son comunes, léase no patológicos. Es decir, quedan excluidos de esta reflexión aquellos que por su profundidad, complejidad o cronicidad requieren un tratamiento médico y terapéutico específico y sostenido.

## 2.1. Qué significa

La etimología de la palabra y las distintas acepciones nos llevan a entender que la paciencia transporta en su voz dos grandes contenidos que se complementan perfectamente para entender el *m s* de su significado: aguante y constancia.

Por un lado, aguante, que quiere decir calma, tranquilidad, entereza, esperanza o dignidad para sufrir o soportar situaciones difíciles. Paciencia viene del latín, *patientia*, la raíz *pati* significa sufrir o padecer.

Por otro lado, constancia que significa insistencia, perseverancia, esfuerzo, abnegación, regularidad, empeño o firmeza para afrontar procesos largos, difíciles o minuciosos. Etimológicamente, la raíz de la palabra paciencia se relaciona también con las familias de palabras que tienen que ver con pacificar y con la actividad del pastor: *pacer*, *apacentar*, *pastorear*.

En el cristianismo, la paciencia es una de las siete virtudes capitales y se opone al pecado capital de la ira. Significa a un mismo tiempo esperar confiadamente, y perseverar en la esperanza. Según el Diccionario Bíblico, implica resistencia ante la adversidad.

En griego viene de la raíz «*makrothumia*». Paciencia así querría decir de largo (*makro*) temperamento (*thumos*). Según Santo Tomás es la guardiana de todas las virtudes. No es la más importante, pero es necesaria en todas ellas para interiorizarlas y aplicarlas.

El *m s* de este aprendizaje es entender que la paciencia es la suma indivisible de dos conceptos: aguante y constancia en la adversidad. El menos de la paciencia constituiría una vulgarización de su contenido que desdeña su hondura y se conforma con una percepción superficial.

Podríamos hablar así, como en el caso de la esperanza, de una paciencia pasiva y de una paciencia activa. La paciencia pasiva es el aguante, la templanza, la calma, la aceptación... para hacer frente a los problemas. La paciencia activa es la constancia, la perseverancia, el empeño o la firmeza para enfrentar su padecimiento.

La paciencia es herramienta natural en la persona

porque actuar pacientemente está dentro de sus posibilidades. La paciencia se puede trabajar, fomentar y educar sin necesidad de recurrir a medios artificiales, dependientes o ajenos a la propia naturaleza humana. La paciencia o la impaciencia forman parte del abanico de vivencias que están ya grabadas en la historia de cada persona.

El recuerdo de esta experiencia es la base que nos permite reobrar y reelaborar desde nosotros/as mismos/as nuestra relación con la paciencia o la impaciencia. Intentar actuar con más paciencia está en las capacidades humanas. Desarrollar esta capacidad tiene una incidencia enorme en el recorrido biográfico de cada persona y en su calidad de vida. El *m s* de la paciencia contribuye a hacer de la dificultad sabiduría de vida.

## 2.2. El *m s* de la paciencia y el sufrimiento

Desde luego, no debemos desear ni alentar el sufrimiento, al contrario, lo sano y natural es tratar de evitarlo en la medida de lo posible. Esta actitud es compatible con la necesaria aceptación de su presencia y realidad, porque inevitablemente nos acompaña, nos ha acompañado ya, o nos acompañará en el futuro.

El sufrimiento nos convoca a un duelo en la intemperie, que es un cara a cara entre nosotros/as y ese dolor. Nadie puede entrar en esa intimidad. Las personas que nos acompañan y ayudan pueden estar cerca, podemos verles e incluso sentirles, pero no pueden entrar en este espacio donde se dirime nuestro duelo con el sufrimiento. Es como si estuvieran separadas por un muro de cristal infranqueable.

Recordando una célebre película protagonizada por López Vázquez podríamos decir que la travesía del sufrimiento se hace dentro de una cabina en la que solo podemos entrar cada uno/a de nosotros/as. Los demás nos ven, nosotros/as les vemos; pero no podemos tocarlos.

Curiosamente, la paciencia como el sufrimiento también nos individualiza porque se suscita y desarrolla únicamente en un trabajo solitario con nosotros/as mismos/as.

Representa un duelo solitario entre nosotros/as y la impaciencia, la intranquilidad o la inconstancia. Nadie puede sustituirnos en ese cara a cara. La paciencia nos deja y nos necesita solos, pero en este caso, desde nuestro lado más fuerte.

El sufrimiento, en un primer momento, despierta nuestro lado más vulnerable, la debilidad de nuestra soledad. La paciencia cuando se impone suscita la fuerza de nuestra soledad para sobreponerse a su debilidad.

Nuestra soledad radical es una montaña con dos vertientes: la debilidad del dolor del sufrimiento y la fortaleza de la paciencia en el sufrimiento. Son dos caras de la misma moneda. La ascensión del sufrimiento se afronta por la vertiente de la paciencia.

Por eso decimos que la actitud o herramienta básica con que cuenta el ser humano para afrontar y transformar sus retos, dificultades y sufrimientos es el *más* de la paciencia, profundizar en esa sinergia de paciencia pasiva, aguante, y paciencia activa, constancia.

Sobrevivimos a los sufrimientos, incluso a los más graves, gracias a que podemos apoyarnos de alguna manera en una combinación de paciencia pasiva y activa. Aunque solo sea un ápice de paciencia es condición necesaria para no morir o enfermar de sufrimiento. Sufrimiento y paciencia son dos caras de la misma moneda.

La vida no es solo proceso, pero tiene mucho de proceso. La respuesta al padecimiento necesita una mentalidad de proceso que tiene dos implicaciones: saber esperar la evolución de las cosas (aguante) y favorecerla con perseverancia (constancia).

Sin comprensión y visión de proceso, el afrontamiento de sufrimientos se ahoga en el miedo (a la finitud), la angustia (de la culpa del pasado), la ansiedad (del control del futuro) o la frustración (de los sentimientos que nos perturban en el presente).

La paciencia es herramienta principal y constructiva porque es proceso indispensable para abrir camino a

No hay manuales para vivir sin sufrimiento, hay actitudes para vivir mejor o peor con el sufrimiento.

### 2.3. Algunos criterios

Esbozamos en este punto tres series de criterios: (1) de interpretación del aprendizaje del *más* de la paciencia, (2) de actitud y (3) de consecuencia.

#### 2.3.1. Criterio de interpretación de este aprendizaje

El principal criterio de interpretación de este aprendizaje está directamente relacionado con la necesidad de entender su dinámica de proceso. Pero la pregunta es ¿cómo se consigue desarrollar ese proceso de aguante y constancia, «si no nos sale»? La respuesta es que no hay un cómo. Es necesario aceptar que no existen métodos infalibles, ni fórmulas magistrales, ni tampoco estrategia, esquema lineal, ni recorrido prefijado. El itinerario lo va marcando el propio proceso.

El *más* de la paciencia es, primero, un proceso, no una fórmula mágica; segundo, un proceso contradictorio y no controlable; tercero, un proceso con una vertiente pasiva y otra activa; cuarto y por todo ello, un proceso cuyas claves son la espera perseverante y la

Cuadro 3. Algunas claves sobre la paciencia

## A. Etimología, definición y significado

<b>Etimología</b>	Viene del latín, <i>patientia</i> , la raíz <i>pati</i> significa sufrir. Su raíz se relaciona con familias de palabras como <i>pacificar</i> o <i>pacer</i> , <i>apacentar</i> , <i>pastorear</i> ...
<b>Definición</b>	Aguante (paciencia pasiva) y constancia (paciencia activa) para afrontar la adversidad (retos, dificultades y sufrimientos).
<b>Significado del más de la paciencia</b>	Es la principal herramienta natural con que cuenta el ser humano para afrontar constructivamente los retos, dificultades y sufrimientos no patológicos.

## B. Conclusiones

<b>Soledad radical, sufrimiento y paciencia</b>	·Nuestra soledad radical es una montaña con dos vertientes: la debilidad del dolor del sufrimiento y la fortaleza de la paciencia en el sufrimiento. La ascensión de esta montaña se afronta por la vertiente de la paciencia.
<b>La paciencia, herramienta principal y constructiva</b>	La paciencia es herramienta principal y constructiva porque es indispensable para abrir camino a opciones alternativas a la pura impulsividad de los sufrimientos del miedo, la angustia, la ansiedad, o la frustración.

opciones alternativas que se superponen a la pura impulsividad del miedo, la angustia, la ansiedad o la frustración.

Una acotación final. Nada de esto es un método para suprimir el sufrimiento. Desconfíese de quien asegure tener un fórmula para ello porque nos estará engañando.

constancia esperanzada.

Con el *más* de la paciencia se abre un camino, un proceso en el que sabemos de dónde venimos y dónde estamos, y en el que intuimos a dónde queremos llegar, pero no sabemos exactamente por dónde avanzare-

mos. Nos dejamos llevar confiadamente por la dinámica de la paciencia, nos ponemos en sus manos.

No somos nosotros/as quienes marcamos el itinerario que debe seguir la paciencia, es la paciencia la que nos lo indica. Si la paciencia viajara en una barca de remos, nosotros/as deberíamos remar con perseverancia y esperanza, pero de espaldas a nuestro destino, sin saber muy bien a dónde vamos. La paciencia llevaría el timón que va marcando la dirección de nuestro itinerario.

### 2.3.2. Criterio de actitud

La doble acepción de la palabra sufrimiento describe su ambivalencia. Si el sufrimiento en el proceso de la vida solo es padecimiento, dolor, pena... puede convertirse en una carga destructiva que, en el mejor de los casos, condicionará negativamente nuestra

te de nuestra soledad, la humildad de la paciencia.

En resumen, nos encontramos ante un criterio de actitud necesario para afrontar constructivamente las grandes dificultades y sufrimientos no patológicos del ser humano: buscar en nosotros/as la determinación para afrontar el sufrimiento de nuestra soledad original desde la soledad de nuestra paciencia. Este criterio se concreta en dos actitudes específicas: primero, paciencia para aceptar y sostener el duelo del dolor; y segundo, paciencia para sostener la determinación de arrebatarle a ese dolor el timón de nuestra vida.

### 2.3.3. Criterio de consecuencia

Del aprendizaje del *m s* de la paciencia se derivan consecuencias que, a pesar de resultar evidentes, se sitúan a contracorriente. Hoy, son contraculturales.

Cuadro 4. Tres criterios

<b>Criterio de interpretación</b>	<p><b>Proceso</b></p> <p>-Asumir que el <i>más</i> de la paciencia es</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·primero, un proceso;</li> <li>·segundo, un proceso contradictorio y no una estrategia controlable;</li> <li>·tercero, un proceso con una vertiente pasiva y otra activa;</li> <li>·cuarto, con dos claves: espera perseverante y constancia esperanzada.</li> </ul>
<b>Criterio de actitud</b>	<p><b>Determinación</b></p> <p>-Buscar en nosotros/as la determinación para afrontar la soledad del sufrimiento desde la soledad de nuestra paciencia. Dos actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·paciente determinación para aceptar el duelo del dolor;</li> <li>·determinación paciente para arrebatarse al dolor el timón de la vida.</li> </ul>
<b>Criterio de consecuencia</b>	<p><b>Valores</b></p> <p>-Promover valores asociados a la paciencia, devaluados, pero fundamentales para afrontar la adversidad y cualquier logro constructivo en la vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·El <i>más</i> de la paciencia se cultiva con calma, entereza, esperanza o dignidad para saber estar cuando hay que construir, esperar, padecer o sufrir.</li> <li>·El <i>más</i> de la paciencia crece con constancia, insistencia, perseverancia, esfuerzo, abnegación, regularidad, firmeza...</li> </ul>

historia y, en el peor de los casos, llegará a anularla totalmente.

Sin embargo, si el sufrimiento además de dolor es un proceso de paciencia, conformidad, tolerancia con que se sufre una cosa; es decir, proceso de elaboración personal de ese dolor, podrá ser posibilidad de liberación y crecimiento humano. Esta realidad, como ya hemos dicho, nos hace encontrarnos con la vertiente más débil de nuestra soledad, el dolor. Y esa montaña solo la podemos ascender desde la vertiente más fuer-

Identificarse con la importancia estratégica que para la vida y la convivencia tiene la paciencia implica promover valores asociados a la misma. Valores devaluados pero fundamentales para afrontar el sufrimiento, la adversidad y cualquier logro constructivo en la vida:

Desde el punto de vista de su vertiente pasiva, el *m s* de la paciencia se cultiva con calma, entereza, esperanza o dignidad para saber estar cuando hay que construir, esperar, padecer o sufrir. Desde el punto de vista de su vertiente activa, el *m s* de la paciencia crece

## Módulo 2. Elaborar

Si el sufrimiento solo es padecimiento, dolor, pena... puede convertirse en anulación de la vida. Sin embargo, si además de dolor es un proceso de paciencia, conformidad, tolerancia con que se sufre una cosa; es decir, proceso de elaboración personal de ese dolor, puede ser posibilidad de crecimiento humano. El sufrimiento anula y posibilita. Este módulo desarrolla en dos puntos estas dos vertientes: primero, sufrimiento y victimización; y segundo, sinsentido y sentido.



### 1. Victimización y victimismo

#### 1.1. Definiciones

El sufrimiento es anulación cuando no encontramos forma de salir de la rueda de autocompasión, amargura, angustia, resentimiento, odio, rencor, búsqueda de culpables, necesidad de dar pena, nostalgia, impulsos vindicativos. Ciertamente, no es posible ser víctima y sufrir sin pasar por algunos de estos sentimientos.

Este no es el problema; hay que pasar por un duelo que tiene estas características e incluso aceptarlo. Es inevitable y hasta necesario. El problema es que esto no sea una fase de un proceso sino la columna vertebral de una historia. El problema es que estos sentimientos se conviertan en el motor que dirige nuestra vida de forma definitiva.

Cuando ocurre esto hablamos de victimación o victimización: el bloqueo destructivo que un sufrimiento puede llegar a producir en la vida de una persona. Lo más importante para una víctima es superar este estado. La victimización es la confirmación de que un sufrimiento se ha apoderado de nosotros/as de forma destructiva. Su manifestación más clara y evidente es el victimismo que cuenta con múltiples caras.

El victimismo es la tendencia a anteponer la condición de víctima a cualquier otra vertiente de nuestra realidad personal. Todos los comportamientos o actitudes que se inscriben en esa tendencia forman parte del victimismo. La victimización es el estado vital resultante del victimismo. Es su consecuencia, un bloqueo destructivo. El victimismo es el conjunto de comportamientos que provocan ese estado de victimación.

## Cuadro 5. Sufrimiento y victimización

### A. Definiciones

---

**Victimización.** El bloqueo destructivo que un sufrimiento puede llegar a producir en la vida de una persona.

---

**Victimismo.** La tendencia a anteponer la condición de víctima a cualquier otra vertiente de nuestra realidad personal.

---

### B. Algunas manifestaciones del victimismo

---

**El victimismo como exención de la vida.** Creer que nuestro padecimiento nos exime de luchar por la vida. No tenemos que ir nosotros/as a por la vida es ella la que debe venir a rescatarnos.

---

**El victimismo como derecho a la depresión permanente.** Sentirnos con derecho a recluimos y aislarnos en un círculo vicioso de penas, recuerdos tristes, desesperanza, nostalgia, resentimiento... sin querer salir de él.

---

**El victimismo como ventajismo y derecho a todo.** Aprovechar el impacto que nuestro sufrimiento produce en los «otros» para librarnos de responsabilidades o creernos con derecho a todo, a tener la razón o a exigir cualquier cosa.

---

**El victimismo como protagonismo.** Hacer uso y abuso del protagonismo que la condición de víctima otorga dando pena para sentirnos más queridos/as, acogidos/as, reconocidos/as, valorados/as, tenidos/as en cuenta...

---

**El victimismo como sentido y estilo de vida.** Instalarnos y acomodarnos en el victimismo y hacer de nuestra condición de víctima el fundamento de nuestra vida, principio y criterio de nuestras actitudes y comportamientos.

---

## 1.2. El victimismo y algunas de sus manifestaciones

¿Por qué tendríamos que caer en esa tendencia tan extraña de supeditar nuestra realidad personal a la condición de víctima? La respuesta es clara: «porque a nuestra condición de víctima podemos sacarle rendimientos psicológicos, sociales, materiales y de todo tipo».

Los seres humanos estamos genéticamente preparados para sentir, en alguna medida, como propio el sufrimiento de los «otros» (empatía). No somos insensibles al dolor de los «otros», aunque muchas veces tratemos de protegernos y aislarnos de él. De hecho, el sufrimiento y la muerte son las realidades que de forma más fuerte impactan y movilizan la sensibilidad humana. La presencia cercana del sufrimiento nos hace sentir temor y respeto porque nos recuerda nuestra propia fragilidad frente al mismo.

El sufrimiento tiene por ello una gran fuerza. Lo cambia todo. Mi sufrimiento crea en los «otros» y en mí una

imagen distinta de mí. La misma persona con o sin un sufrimiento explícito no es vista ni tratada igual. Los rendimientos que extraemos del victimismo tienen que ver con ese cambio de imagen. Algunos de ellos, son los siguientes:

### 1.2.1. El victimismo como exención de la vida

Nuestra condición de víctima nos hace percibir, interiorizar y creer firmemente que nuestro padecimiento nos exime de luchar por la vida. Por nuestro sufrimiento somos merecedores de comprensión y compasión. Estamos lesionados y de baja para la vida. No tenemos obligación de esforzarnos por construir una vida digna para nosotros/as y las personas que nos rodean. Sentimos que el sufrimiento nos deja exentos de esa responsabilidad. Nos quedamos parados. No tenemos que ir nosotros/as a por la vida es la vida la que debe venir a rescatarnos. Mientras tanto permanecemos pasivos.

### 1.2.2. El victimismo como derecho a la depresión permanente

Todo sufrimiento es deprimente y depresor. Es inevitable que el paso por el padecimiento nos haga pasar por momentos de tristeza profunda e inhibición. El victimismo en este caso se manifiesta como acomodación a ese aislamiento vital, como derecho a estar permanentemente deprimido, aislado, dimitido de la vida. Nos reclusamos y aislamos en un círculo vicioso de penas, recuerdos tristes y desesperanza. La alegría y la vitalidad no tienen sitio en nosotros/as.

### 1.2.3. El victimismo como ventajismo y derecho a todo

El ventajismo es la pretensión de obtener ventaja de una determinada situación, en este caso, de la condición de víctima. Aprovechamos el impacto que nuestro sufrimiento produce en los «otros» para obtener ventaja. Aprovechando esa ventaja intentamos librarnos de cargas, obligaciones, cuidados, culpas, o responsabilidades de todo tipo: personales, familiares, laborales, sociales, políticas... No solo eso, creemos tener derecho a cualquier cosa, o que nuestro sufrimiento nos hace tener la razón en todo o nos legitima en nuestras exigencias. Encontramos una gran comodidad en ello; pero al mismo tiempo nos salimos del carril de la vida real y entramos en un carril de falsas expectativas, alejado de la realidad.

### 1.2.4. El victimismo como protagonismo

El sufrimiento es tan impactante que otorga un gran protagonismo a su titular. La persona que sufre se coloca en el centro. Nos convertimos en el sujeto de la empatía, la compasión y la solidaridad. Damos pena y tocamos el punto débil de los «otros»: su fragilidad. Nos sentimos más acogidos, reconocidos, valorados, tenidos en cuenta... La tentación de hacer uso y abuso de ese protagonismo en la vida cotidiana es prácticamente inevitable. Muchas personas que no tienen ocasión de sentirse protagonistas, o que tienen una baja autoestima, encuentran un considerable placer en el protagonismo del victimismo.

### 1.2.5. El victimismo como sentido y estilo de vida

Cuando se mezcla un poco de todo lo anterior (no importa mucho en que proporciones o si todos los ingredientes están presentes en la mezcla) el victimismo se hace sentido y estilo de vida. Nos instalamos y acomodamos en el victimismo y nuestra condición de víctima se convierte en el fundamento de nuestra vida.

Es principio y criterio de nuestras actitudes y comportamientos. Nuestra vida queda victimizada. Atrapada en la victimización. Y eso lo totaliza todo.

## 1.3. La gravedad del victimismo y la victimización

Parece necesario preguntarnos qué tiene tan de malo hacer uso de estos rendimientos que nos ofrece el victimismo. La respuesta es escueta: es letal. Primero, nos instala en la victimación, el bloqueo destructivo que un sufrimiento puede llegar a producir en la vida de una víctima. Segundo, el victimismo es la muerte de la vida y de la libertad. Es la propagación de un foco de sufrimiento al conjunto de la vida.

Es parecido a la droga. Nos ofrece satisfacción y rendimientos a corto plazo. Nos mata a medio plazo. Como la droga nos roba la autonomía para elegir, el victimismo nos condena a una opción predeterminada. Secuestra nuestra dignidad humana. Sus rendimientos tienen un precio muy alto. ¡Terminamos prefiriendo seguir atrapados en sus redes que recuperar la autonomía, la libertad y la salud!

El victimismo es un encapsulamiento que nos aísla de la vida real. Nos desconecta de los estímulos a los que debe responder la persona en la realidad. Nos presenta una falsa expectativa y nos acostumbra a vivir en ella hasta hacerse un hábito del que dependemos. El victimismo roba la autonomía a base de remachar cinco mensajes perversos: (1) «estás exento del esfuerzo por la vida», (2) «tienes derecho a permanecer deprimido», (3) «aprovecha tus ventajas para eludir tus responsabilidades», (4) «acomódate porque eres protagonista», y (5) «no necesitas buscar más un sentido para la vida, ya lo tienes».

Así el victimismo nos desconecta de las claves de la vida real. Nos saca de su circuito. El victimismo se convierte en una muerte lenta de la vida. Sin embargo, el sufrimiento puede formar parte de la vida. Pero para ello, hay que hacer frente a su principal y más peligroso enemigo, el victimismo. Su capacidad de seducción es tan intensa que caemos muy fácilmente en sus redes.

## 1.4. Factores a tener en cuenta al valorar el victimismo

Hay que luchar contra el victimismo, como se debe luchar contra la más grave amenaza para la vida de una persona. Cuando sufrimos se nos presenta como nuestro gran aliado, pero es nuestro principal enemigo. Por eso, no podemos engañarnos. Todos/as hemos hecho y hacemos uso del victimismo en alguna medida. Hasta tal punto, que no solo se instala en quien tiene motivos para ello, sino que muchas veces buscamos la posición victimista exagerando situaciones que nos permitan aprovechar sus rendimientos.

## C. Las razones de la gravedad del victimismo y sus cinco mensajes centrales

Razones de la gravedad del victimismo	Sus cinco mensajes centrales
<ul style="list-style-type: none"> <li>·El victimismo es un encapsulamiento que nos aísla de la vida.</li> <li>·Desconecta de los estímulos a los que debe responder la persona en la realidad.</li> <li>·Nos presenta una falsa expectativa y nos acostumbra a vivir dependiendo de ella.</li> <li>·El victimismo roba la autonomía de la persona insistiendo en cinco mensajes perversos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Estás exento del esfuerzo por la vida.</li> <li>·Tienes derecho a permanecer deprimido.</li> <li>·Aprovecha tus ventajas para eludir tus responsabilidades.</li> <li>·Acomódate porque eres protagonista.</li> <li>·No necesitas buscar más un sentido para la vida, ya lo tienes.</li> </ul>

En todo caso, a la hora de analizar el victimismo debemos tener en cuenta algunos factores que inciden en su valoración. No todos los victimismos son iguales; si queremos aprender a afrontarlo y acompañarlo adecuadamente, es necesario matizar su diagnóstico. El victimismo se elabora, no se reprime. Precisamente por eso, lo primero es aceptar con naturalidad que todos/as somos victimistas en alguna medida. Lo segundo es saber que hay momentos o fases en que el victimismo puede resultar comprensible por necesario, inevitable, impuesto o consciente. Vamos a analizarlo paso a paso.

### 1.4.1. Victimismo necesario: el momento del duelo

A la hora de analizar cómo respondemos al sufrimiento debemos tener en cuenta la vigencia e intensidad del dolor. Un golpe o pérdida reciente, implica una fase de duelo o curación de la herida. No es posible superarla sin pasar por momentos de victimismo intenso. Es normal y es necesario desahogar y no reprimir lo que sentimos en esa circunstancia. Forma parte del proceso. Tenemos derecho a estar tristes, dolidos, resentidos, enfadados...

·**Riesgo.** El problema no es que tengamos esos sentimientos sino que se apoderen de nosotros/as, nos dejemos llevar por ellos y se prolonguen sin fin. El riesgo es que nos autoengañemos justificándonos o justificando indefinidamente esta actitud. El victimismo del duelo debe ser transitorio.

### 1.4.2. Victimismo inevitable: una perspectiva sin esperanza

Cualquier sufrimiento es completa y radicalmente distinto si se enfrenta a una perspectiva con o sin esperanza objetiva. Los sufrimientos más extremos lo son porque llevan aparejado lo irreversible. Cuando no hay

curación, cuando ya no hay horizonte temporal y lo pasado es doloroso, cuando lo paliativo no encuentra espacio... Hay personas excepcionales que incluso en estos momentos saben hacer de su situación un tránsito digno. Pero somos humanos: limitados, frágiles y vulnerables. El victimismo puede ser comprensible e inevitable cuando no queda esperanza.

·**Riesgo.** El problema es que casi siempre que sufrimos con un poco de intensidad perdemos la perspectiva de la esperanza y nos parece que cualquier padecimiento nos deja sin ella. Por eso, para no autoengañarnos es necesario objetivar nuestra realidad. Saber bien claramente lo que tenemos y lo que no tenemos en nuestro pasado y presente o en nuestro horizonte.

### 1.4.3. Victimismo impuesto: unas condiciones sin apoyos básicos

Hay personas que deben padecer sus sufrimientos en condiciones infrahumanas. No cuentan con ningún apoyo básico de acompañamiento personal, ayuda psicológica, o necesidades materiales o económicas. Al sufrimiento se le agrega miseria, soledad, exclusión, injusticia, explotación... Nunca se debe perder la esperanza de superar el victimismo; pero si en algún caso es comprensible es en estos que resulta impuesto. Donde faltan condiciones básicas para superar el victimismo, estas deben ser creadas.

·**Riesgo.** El problema nuevamente está en el riesgo de autoengaño. El sufrimiento distorsiona nuestra mirada a la realidad. A menudo cuando sufrimos, y aunque tengamos una buenas condiciones de apoyo, justificamos nuestro victimismo porque nos falta esto o aquello. Y podemos tender a pensar que no lo superaremos hasta que lo consigamos. Nos estamos haciendo trampas. Nuevamente hay que objetivar la realidad. Valorar y reconocer todo lo que se tiene.

### 1.4.4. Victimismo consciente: presencia y despedida del ausente

En los casos de pérdida de un ser querido se produce muchas veces un fenómeno curioso. El dolor se hace presencia del ausente. Nuestro modo de vincularnos y permanecer unidos al que se ha ido es sentir el dolor de su ausencia. Si no sentimos este dolor parece que ya le hemos perdido para siempre. Este tipo de victimismo es una forma de amor y de despedida consciente y positiva que debe aceptarse siempre que sea razonable en el tiempo y en la intensidad.

**Riesgo.** El problema es que utilicemos esta estrategia para no terminar de despedirnos nunca y para no aceptar la pérdida. Preferimos aferrarnos al dolor antes que a la realidad. Nos parece que el dolor es más importante que nuestra propia vida. Y hasta que no descubrimos que nuestra vida es más importante que el dolor, o que el ser querido querría que nos despidiéramos no nos liberamos de esa dependencia.

ñante del sufrimiento escucha, comparte y ayuda a buscar pensamientos justos para salir del victimismo.

## 2. Sinsentido y sentido

El primer sentido del sufrimiento (nos referimos a sufrimientos graves) es siempre inhumano, destructivo y cruel. Desearlo es insano. Es indeseable. El sufrimiento no tiene sentido como experiencia deseable. El sufrimiento puede encontrar un segundo sentido como experiencia inevitable de la vida. Esta es la paradoja del sufrimiento. Es indeseable e inevitable a un mismo tiempo. Para afrontarlo o acompañarlo no debemos olvidar esta doble perspectiva.

Lo más propiamente humano es luchar para vivir y no para morir. Luchar para vivir en condiciones de salud y felicidad. Este es el impulso humano sano. Vivir para sufrir o hacer del dolorismo una especie de ideología de vida es, sencillamente insano. Sin embargo, nos tropezamos con el sufrimiento, inevitablemente y por el mero hecho de ser

### D. Factores a tener en cuenta al valorar el victimismo

Factor	Comentario	Riesgo
Hay un victimismo <i>necesario</i> : el momento del duelo	Es bueno desahogar lo que sentimos en el duelo.	Dejar que se apodere de nuestra vida.
Hay un victimismo <i>inevitable</i> : una perspectiva sin esperanza	Cuando no hay horizonte puede ser comprensible.	Sentir que cualquier dolor nos deja sin esperanza.
Hay un victimismo <i>impuesto</i> : condiciones sin apoyos básicos	Entendible cuando se sufre en condiciones inhumanas.	Creer que siempre nos falta alguna condición.
Hay un victimismo <i>consciente</i> : presencia del ausente	Seguir unidos al que se ha ido mediante el dolor de su falta.	Es amor y despedida, siempre que tenga fin.

### 1.5. Afrontar y acompañar, conclusiones

Este módulo está dedicado a la elaboración del sufrimiento, tanto si nos toca afrontarlo personalmente, como si nos toca acompañarlo. Todo lo expuesto hasta aquí es igualmente válido para uno u otro supuesto.

**Afrontar personalmente el sufrimiento.** Si queremos hacer de nuestro sufrimiento una experiencia constructiva, lo primero es estar alerta, muy alerta con nuestra tendencia al victimismo. Tenemos que aceptar que actuamos de forma victimista, para acto seguido elaborar ese victimismo y liberarnos de la victimización.

**Acompañar el sufrimiento.** Si queremos ser buenos acompañantes en el sufrimiento, deberemos estar atentos a la fuerza del victimismo en los «otros», valorando si estamos ante un victimismo necesario, inevitable, impuesto o consciente. En cualquier caso, el acompa-

mortales. A lo largo de la vida viviremos experiencias angustiosas que serán determinantes para nuestra felicidad. Según cómo las abordemos así será el resto de nuestra vida.

El sufrimiento no tiene sentido antes de padecerlo, su primer sentido es el sinsentido. Una vez lo tenemos encima, necesitamos encontrarle un segundo sentido para que no arruine nuestra vida y nuestra precaria felicidad. La elaboración del sufrimiento es un proceso. Un proceso que tiene, al menos, cinco presupuestos y cuatro ejes de desarrollo.

#### 2.1. Presupuestos para elaborar el sufrimiento

Los presupuestos para elaborar el sentido del sufrimiento han ido apareciendo en el curso. Ahora simplemente los recopilamos. Tienen que ver con una toma de conciencia en torno a los siguientes puntos:



·**Un diagnóstico necesario.** Todo sufrimiento nos deja en soledad. Por eso, todos los sufrimientos nos vinculan al sufrimiento original de la finitud: la angustia existencial de la vida y la muerte.

·**La principal herramienta.** La paciencia es la principal herramienta natural con que cuenta el ser humano para afrontar sus sufrimientos. No es suficiente, pero es indispensable.

·**El principal enemigo.** Anteponer la condición de víctima a cualquier otra vertiente personal, el victimismo, es el principal enemigo de una elaboración del sufrimiento.

·**Un requisito indispensable.** No se puede elaborar el sufrimiento sin pasar antes por el duelo, transición contradictoria y necesaria que integra rebeldía victimista y aceptación de lo perdido.

·**Una condición intransferible.** El proceso de elaboración del sufrimiento es personal e intransferible. Es necesario encontrar la voluntad y determinación para querer recuperar el timón de la vida.

Estas premisas establecen de alguna manera el punto de partida. Sobre esta base se inicia un itinerario duro y largo para superar la victimización, el bloqueo destructivo que el padecimiento provoca.

## 2.2. Ejes, contenidos y aprendizajes básicos para elaborar el sufrimiento

En este itinerario de elaboración del sufrimiento hay tantos caminos como personas. Cada cual debe encontrar el suyo. No hay recetas mágicas, ni métodos infalibles. Podemos encontrar orientaciones en libros o en personas con experiencia y autoridad que nos acompañen y ayuden. Es cierto que el proceso es personal e intransferible, pero tan cierto como esto es que no debemos pasarnos de auto-suficientes. Debemos ser capaces de pedir ayuda, o aceptar consejos y acompañamiento.

Dicho esto, vamos a sugerir ahora cuatro ejes de desa-

rollo para elaborar el sufrimiento. Son ejes porque lo son para toda la vida. El sufrimiento no se supera o suprime un día y ya se acaba. Aparece y reaparece una y otra vez. Lo que sigue son cuatro referencias que enmarcan un proceso de sabiduría existencial para toda la vida.

### 2.2.1. Aceptación de lo perdido, la limitación humana

Lo que no se acepta, no se transforma. Ni siquiera está en condiciones de ser elaborado. Aceptar no es ni refugiarse en las falsas expectativas o justificaciones ni hundirse en la nostalgia o el resentimiento. La aceptación necesita tiempo y proceso. Aceptar es reconocer la nueva realidad de sufrimiento en que nos encontramos y asumir que esa realidad es una expresión más de la limitación de la condición humana.

Lo más inexplicable de esa limitación es la muerte que para ser afrontada necesita también aceptación. Aceptación de nuestra condición finita. Tanto al afrontar el sufrimiento en primera persona como al acompañarlo, el aprendizaje de la limitación es contribución decisiva. No se trata de provocar siempre una aceptación directa de lo perdido, sino de hacer de la humildad proceso progresivo de sabiduría.

### 2.2.2. Sentido de vida vivida, el sentido del agradecimiento

Es probablemente el eje más importante para dinamizar el proceso. Con el sufrimiento siempre perdemos algo. Tendemos a centrarnos en la pérdida. Lo perdido nos totaliza. No vemos ni sentimos otra cosa que la angustia de lo que ya no tenemos y además no lo aceptamos. Uno de los medios fuertes para salir de ese círculo vicioso es identificar, reconocer, valorar y agradecer el sentido de lo vivido, y todo aquello que tenemos. El sentido de vida vivida y el agradecimiento, nos ponen en camino, nos sacan del victimismo.

Cuadro 6. La elaboración del sentido del sufrimiento

#### A. Presupuestos

·Un diagnóstico necesario	Todo sufrimiento nos deja en soledad. Por eso, todos los sufrimientos nos vinculan al sufrimiento original de la finitud: angustia existencial de la vida y la muerte.
·La principal herramienta	La paciencia es la principal herramienta natural con que cuenta el ser humano para afrontar sus sufrimientos. No es suficiente, pero es indispensable.
·El principal enemigo	Anteponer la condición de víctima a cualquier otra vertiente personal, el victimismo, es el principal enemigo de una elaboración del sentido del sufrimiento.
·Un requisito indispensable	No se puede elaborar el sufrimiento sin pasar antes por el duelo, un proceso contradictorio y necesario que integra rebeldía victimista y aceptación de lo perdido.
·Una condición intransferible	El proceso de elaboración del sufrimiento es personal e intransferible. Es necesario encontrar la voluntad y determinación para querer recuperar el timón de la vida.

## B. Ejes, contenidos y aprendizajes para elaborar el sufrimiento

Ejes	Contenidos en primera y en tercera persona	Aprendizajes
·Aceptación de lo perdido	Lo que no se acepta, no se transforma. Aceptar no es ni blindarse ni hundirse. Es reconocer la nueva realidad y asumirla como expresión de la limitación de la condición humana.	La limitación de la condición humana
·Sentido de vida vivida	Con el sufrimiento, lo perdido nos totaliza. Uno de los medios fuertes para salir de ese círculo vicioso es identificar, reconocer, valorar y agradecer el sentido de lo vivido, y todo aquello que tenemos.	El sentido del agradecimiento
·Pensamientos justos	La persona que sufre necesita encontrar pensamientos justos. Salvo patologías, nuestra conciencia siempre tiene en su nivel más hondo un pensamiento justo a nuestra disposición.	La escucha de la conciencia
·Sentido de proyecto	Tener proyectos y optar por ellos es elegir y anteponer lo que se desea ser al estigma victimista. Es esperanza y significado de la dignidad humana. Nos ayuda a entender nuestro sitio y misión.	El significado de la dignidad humana

El aprendizaje del agradecimiento nos ayudará tanto cuando seamos nosotros/as las víctimas; como cuando queramos acompañar a otra persona que sufre. En este último caso, puede ser suficiente con preguntar sobre el recorrido vital. Se trata simplemente de traer al primer plano el sentido de todo lo vivido, lo hecho y lo disponible, para agradecerlo.

### 2.2.3. Pensamientos justos, la escucha de la conciencia

En la zozobra de la desolación cabalgan por nuestra cabeza todo tipo de pensamientos e ideas, desde las mejores hasta las peores, desde las más convenientes hasta las más desaconsejables. La persona que sufre tiene la necesidad de encontrar pensamientos justos que le permitan elaborar su sufrimiento de un modo constructivo para su vida. Es necesario diálogo interior. En ese trance solo contamos con nuestra conciencia y la palabra de las personas que nos acompañan.

Salvo patologías, nuestra conciencia siempre tiene en su nivel más hondo un pensamiento justo a nuestra disposición y en cualquier circunstancia. Cuando sufrimos personalmente tenemos que escuchar a fondo a nuestra conciencia. Cuando acompañamos a alguien que

sufre tenemos que ayudarlo a seleccionar pensamientos justos que conecten con su propia conciencia. La escucha de la conciencia es un aprendizaje para toda la vida.

### 2.2.4. Sentido de proyecto, el significado de la dignidad humana

Cualquier sufrimiento que puede invocar la esperanza de un proyecto inconcluso, pendiente o realizable, puede afrontar la elaboración del sentido del sufrimiento. Tener proyectos de vida y optar por ellos es ejercer la capacidad de elegir. Elegir, antes que la vinculación al estigma de víctima, aquello que se desea ser y aportar en la vida. La capacidad de elegir nos hace ser seres con dignidad.

El sentido de proyecto es esperanza y significado concreto de la dignidad humana. Nos ayuda a entender nuestro sitio y nuestra misión en nuestra familia, en nuestro entorno, en la sociedad, en el mundo. Es una de las más grandes motivaciones para desembarazarnos del victimismo. Es un aprendizaje que nos sirve tanto en primera persona como cuando queremos acompañar a alguien que sufre. A quien sufre podemos ayudarlo a recuperar en su sentido de proyecto el significado concreto de su dignidad humana.

## Cuadro 7. Trabajo personal con los cuatro aprendizajes (Refer.: libro *Educación en ser persona*)

·Aprendizaje de la limitación. Identificar y explicitar (hacer una lista) de nuestras limitaciones y aceptarlas. Aceptar que no es ni auto-justificarnos ni mortificarnos en el remordimiento, sino buscar un paso entre lo uno y lo otro. Interpretar la realidad desde esa perspectiva como un hábito de vida.

·Aprendizaje del agradecimiento. Identificar y explicitar (hacer una lista) de todos los dones y regalos que nos rodean y sentir y expresar gratitud humilde por ellos. Releer nuestra realidad, nuestras relaciones y todo lo que nos acontece desde esa perspectiva que se hace hábito de vida.

·Aprendizaje de la escucha de la conciencia. Preguntar a nuestra conciencia con intención introspectiva. No adoptar su respuesta inmediata como conclusión. Posponer y crear condiciones para una escucha más profunda: silencio y retiro. Esperar hasta sentir que la respuesta se toma en nosotros/as.

·Aprendizaje de la dignidad humana. Tomar conciencia de la propia dignidad. La sentimos herida cuando somos injustamente discriminados. Proyectar esa conciencia sobre la persona que menos nos guste y sentir su dignidad humana y el respeto que merece más allá de lo que diga o haga.

## Módulo 3. Profundizar

En la didáctica de este curso cada módulo es un peldaño que pedagógicamente sirve de base al siguiente. desde dónde podemos abordarlos.



·En el primer módulo, «entender», hemos tomado contacto con el trasfondo del sufrimiento y con la herramienta más básica para afrontarlo o acompañarlo, la paciencia.

·En el segundo módulo, «elaborar», hemos analizado el autoengaño del victimismo y la posibilidad de elaborar el sufrimiento con cuatro referencias de aprendizaje.

·Ahora, en el tercer módulo, intentaremos ir un poco más allá, queremos ponernos en el peor caso, los sufrimientos imposibles, para intuir desde dónde podemos abordarlos.

Hay sufrimientos que implican zozobra, angustia, terror, desolación... pero no conllevan el desahucio de la vida porque conviven en alguna medida suficiente con:

- la aceptación de la pérdida,
- la búsqueda de pensamientos justos,
- la esperanza de proyectos pendientes,
- o, aunque supongan la muerte, reposan en un sentido de vida vivida y agradecida que permite afrontar el final en paz.

Sin embargo, hay sufrimientos de carácter terminal, irreversible, de limitación inhumana y desproporcionada, sin descanso posible en el pasado, sin esperanza de proyectos, sin condiciones básicas de apoyo, sin sentido imaginable... Estos sufrimientos representan la amenaza cierta de un naufragio total para la vida de quien los padece.

El sufrimiento puede desbordar toda comprensión racional y razonable. Se trata del sufrimiento en el extremo del sufrimiento, cuando parece que ya no queda ningún margen. Es la «zona cero». ¿Cómo afrontar o acompañar esa realidad? A esto dedicamos este módulo.

Todo lo expuesto en los dos anteriores es necesario aunque pueda ser insuficiente para estos sufrimientos extremos. Del mismo modo, todo lo que exponemos en

este tercer módulo es igualmente válido para los sufrimientos no tan extremos.

El problema, en cualquier caso, es que cuando sufrimos perdemos la perspectiva y la capacidad de comparación o valoración objetiva. Casi siempre nos parece que nuestro sufrimiento, sea como sea, es el más grave, extremo e irreversible, por eso también esta tercera parte sirve a todos los sufrimientos.

Como en los otros módulos, este también tiene dos puntos: en el primero hablaremos de la «zona cero» del sufrimiento, y, en el segundo, del oxígeno existencial.

## 1. La «zona cero» del sufrimiento

Los sufrimientos extremos son la «zona cero» del sufrimiento. No hay una fórmula mágica, método o manual para afrontar o acompañar un sufrimiento de estas características. Actúa destructivamente en nosotros/as de un modo inextricable, nos destroza por dentro. Que nadie se engañe, o deje engañar: no hay sufrimiento extremo sin sufrimiento extremo. En este punto tratamos de analizar qué tipo de batalla o proceso tenemos que afrontar para intentar salir de la «zona cero» del sufrimiento.

### 1.1. Qué ocurre en la «zona cero» del sufrimiento

Allí, en la «zona cero», el sufrimiento extremo destruye los dinamismos que impulsan, en su sentido más hondo e inmaterial, una vida digna de ser disfrutada. Si lo que destrozara fuera material tendría remedio posible; pero lo que destruye es inasible e íntimo, algo sin lo que no podemos vivir bien. Si quedamos atrapados en esa zona la vida se destruye. Por eso es necesario intentar salir de ahí.

### 1.2. En qué terreno se libra la batalla para salir de esa zona

Frente a esta realidad inexorablemente destructiva, podemos rendirnos, hundirnos, a utoengañarnos, mirar para otro lado, resignarnos, dejarnos llevar por la pasividad, la angustia, la depresión... O podemos intentar abrirnos paso. Si queremos abrirnos paso, lo primero es saber en qué terreno nos encontramos.

Si el sufrimiento extremo destruye los dinamismos que

impulsan la vida en su sentido más hondo e inmaterial, al sufrimiento extremo se le debe hacer frente desde los dinamismos que impulsan la vida en su sentido más hondo e inmaterial.

¿Qué quiere decir esto? Que estamos ante una batalla, un proceso, que se desarrolla en el terreno de la dimensión espiritual del ser humano. Todas las trampas, apaños, sustitutivos materiales, vanidades, orgullos... decaen, ya no sirven. Para mirar cara a cara al sufrimiento extremo, solo queda, desnuda, la fuerza interior de cada persona, su dimensión espiritual.

Y ¿qué nos ocurre? A menudo, esa dimensión está abandonada, olvidada o incluso ignorada. Hemos dedicado nuestra vida a vivir como si lo importante tuviera que ver con todo tipo de valores materiales, de poder o protagonismo, y ahora cuando viene el terremoto del sufrimiento nos damos cuenta de que todo lo construido tiene pies de barro.

Nos quedamos..., perdónese la expresión, nos quedamos en pelotas. Hemos naufragado y ahora debemos intentar rehacer la vida. Somos como analfabetos, necesitamos utilizar herramientas para las que no estábamos entrenados, las herramientas inmatrimales y del espíritu.

Para no naufragar en la devastación del sufrimiento extremo, para no quedar sepultados en la «zona cero», tenemos que buscar los dinamismos interiores que impulsen nuestra vida en su sentido más espiritual. Ahí se nos plantea la gran batalla del sufrimiento.

### 1.3. Cuál es el punto de partida para salir de la «zona cero»

Lo hemos dicho en el primer módulo, cualquier sufrimiento, pero mucho más el sufrimiento extremo nos enfrenta con la soledad original. Nos pone frente al sentido o sinsentido de nuestra vida. La muerte, la limitación, el trauma o el accidente nos dejan a la intemperie. Ahí estamos y justamente ahí tiene la línea de salida el camino por encontrar lo que da sentido a mi vida más allá de la vivencia destructiva del sufrimiento.

En la «zona cero» del sufrimiento extremo, el punto de partida es la aceptación del vacío incomensurable en el que se encuentra la existencia humana. Un vacío que se pone crudamente de relieve en los momentos de mayor desolación. Quien opta por no refugiarse al abrigo del victimismo sale a la intemperie de ese vacío.

### 1.4. No todo en la «zona cero» son desventajas

La «zona cero» del sufrimiento extremo es un territorio desolador, angustioso y vacío. Parece que nada puede tener ahí ninguna virtualidad; pero no es así. Los obstáculos son inmensos, pero hay alguna oportunidad.

#### 1.4.1. En la «zona cero», frente a la soberbia de la autosuficiencia, tomamos contacto con la humildad de nuestra insuficiencia

La desolación del sufrimiento nos hace conscientes de nuestra insuficiencia. Nos hace más humildes. Es infinitamente mejor eso que considerarnos autosuficientes y estar convencidos de que sabemos lo que no sabemos, porque así nunca aprenderemos. El punto de partida siempre es aceptar. En este caso aceptar que no sabemos, no entendemos, no podemos, no controlamos... y que siempre será así.

#### 1.4.2. En la «zona cero», entendemos el principio de realidad de nuestra soledad original

El sufrimiento extremo nos hace conscientes de nuestra soledad original y esta consciencia es principio de realidad para afrontar con autenticidad el sentido de nuestra vida, especialmente en situaciones de sufrimientos extremos. La soledad del sufrimiento se aborda desde la soledad de la paciencia.

#### 1.4.3. En la «zona cero» decae todo lo accesorio, nos ponemos en contacto con lo esencial

En el sufrimiento extremo, necesitamos encontrar un sentido a la vida liberado de cualquier adherencia artificiosa. Una de las características del paso por la «zona cero» del sufrimiento es que en su soledad nos sobra todo lo superfluo. Nos centra y nos concentra en lo esencial: la búsqueda de sentido. Nos ayuda a valorar

Cuadro 8. Algunas claves para salir de la «zona cero» del sufrimiento extremo

1. Qué ocurre en la «zona cero» del sufrimiento	·Los sufrimientos extremos son la «zona cero» del sufrimiento. ·Allí se destruyen los dinamismos que impulsan la vida en su sentido más hondo e inmaterial... (Si fuera material tendría remedio posible)
2. En qué terreno se libra la batalla para salir de ella	·A este sufrimiento se le hace frente desde los dinamismos que impulsan la vida en su sentido más hondo e inmaterial. ·Estamos, por tanto, ante una batalla que se desarrolla principalmente en la dimensión espiritual del ser humano.
3. Cuál es el punto de partida para esa batalla	·La aceptación del vacío existencial (soledad original y finitud) en el que se desenvuelve la realidad humana. ·Un vacío inconmensurable que se pone crudamente de relieve en los momentos de mayor desolación.
4. No todo en la «zona cero» son desventajas	·Los siguientes tres factores juegan a nuestro favor para afrontar o acompañar un sufrimiento extremo. -En la «zona cero», frente a la soberbia de la autosuficiencia, tomamos contacto con la humildad de nuestra insuficiencia. -En la «zona cero», entendemos el principio de realidad de nuestra soledad original. -En la «zona cero» decae todo lo accesorio, nos ponemos en contacto con lo esencial.
5. Dónde brota la determinación para afrontar esa batalla	·No existe una respuesta a modo de fórmula matemática. Pero tenemos una hipótesis de aproximación a modo de sugerencia: -Las experiencias de incondicionalidad son el terreno en el que puede brotar la determinación para hacer frente a un sufrimiento extremo y salir de su «zona cero». -Allí donde puede abandonarse y entregarse incondicionalmente el ser humano puede encontrar el don de sentido para afrontar el sinsentido. -Esta tesis nos invita a cultivar este terreno de las vivencias de incondicionalidad; pero sin poder controlar el resultado. Solo podemos crear condiciones para intentarlo.

mejor lo importante frente a lo accesorio. Todo lo anterior, la conciencia de nuestra insuficiencia, de nuestra soledad original y de lo esencial frente a lo superfluo, son factores que juegan a nuestro favor para salir de la «zona cero», para afrontar o acompañar un sufrimiento extremo.

### 1.5. Dónde brota la determinación para afrontar el sufrimiento extremo

El sufrimiento extremo es riesgo de anulación de la vida; pero también es posibilidad insospechada de encontrar un sentido de existencia que no pierda la vida sino que la gane. El sufrimiento es posibilidad cuando en la víctima brota la determinación de recuperar la soberanía personal que el golpe le ha hurtado. Cuando comprende que su vida es más importante que el dolor que padece y está decidida a arrebatar el timón de su vida a ese dolor que se ha apoderado de ella y a ponerlo en sus propias manos.

Esto no es fácil. Es muy difícil. Mucho más cuanto más grave y extrema haya sido la experiencia traumática. Y prácticamente imposible sin atravesar una fase de duelo con expresiones de victimismo. En todo caso, cuando nace esa voluntad de recuperar la libertad, la víctima ha decidido luchar y sufrir para sacar adelante su vida. Podemos hablar, en este caso, de un proceso de elaboración personal del sufrimiento para salir de la «zona cero».

Esa determinación personal es factor indispensable ¿pero dónde brota esa determinación, de dónde surge la voluntad y la fuerza? La respuesta a esta pregunta nos introduce en un territorio de preguntas sin respuestas claras. ¿Por qué unos sí encuentran esa determinación y otros no? ¿De qué depende? ¿Cómo se promueve esa fuerza y esa voluntad de no dejarse arrastrar?

No podemos esperar una respuesta funcional y definitiva a estas preguntas. No tenemos una respuesta a modo de fórmula matemática. Pero tenemos una hipótesis de aproximación a modo de sugerencia:

- Las experiencias de incondicionalidad son el terreno en el que puede brotar el sentido y la determinación para hacer frente a un sufrimiento extremo e intentar salir de la «zona cero».
- Allí donde puede abandonarse y entregarse incondicionalmente el ser humano, allí puede brotar el don de sentido para afrontar el sinsentido del sufrimiento extremo de la «zona cero».

La segunda parte de este módulo la dedicamos a profundizar en este punto; pero que nadie se lleve a engaño. No hay un manual para encontrar ese don de sentido. Como siempre, solo podemos crear condiciones, sin pretender controlar el resultado.

## 2. El oxígeno existencial

En la «zona cero», el sufrimiento extremo nos roba el oxígeno de la vida. Para salir de ahí necesitamos encontrar nuestro aire para respirar. Hemos dicho que brota en las vivencias de incondicionalidad. Trataremos ahora de entender esta sugerencia.

### 2.1. Qué son las experiencias de incondicionalidad

Las vivencias de incondicionalidad son todas aquellas que nos permiten entregarnos, abandonarnos y darnos gratuitamente. La principal vivencia de incondicionalidad es confiar. La confianza es el presupuesto del resto de experiencias de incondicionalidad: amar, tener paciencia, esperanza, proyectos...

### 2.2.Cuál es nuestra tesis

La misma experiencia que permite sustentar la vida cotidiana puede ayudarnos también en el sufrimiento extremo. ¿Cuál es el sentimiento básico que nos permite vivir, convivir, educar, amar...? ¿Cuál es la condición imprescindible para ayudarnos, creernos, ser amigos, ser solidarios...? ¿Cuál es el presupuesto indispensable para tener hijos/as?

La respuesta a estas preguntas y a muchas otras es siempre la misma. Esa condición básica es confiar. La vida funciona porque confiamos, porque previamente hacemos depósitos de confianza. Establezco una relación de pareja porque hay una base de confianza. Tengo hijos/as porque esa confianza se proyecta al futuro. Me embarco en un proyecto porque confío. Soy tu amigo/a porque me inspira confianza.

No solo eso, lo que nos hace más felices son las experiencias de confianza y entrega incondicional. En una familia sana, los/as hijos/as pequeños/as saben que pueden confiar incondicionalmente en sus padres. Crecerán sanos si han tenido esa experiencia. El enamoramiento es confianza incondicional. Una fe adulta es experiencia de confianza incondicional.

Pero somos muy desconfiados. Preferimos intentar controlar a confiar. Especialmente en momentos de tribulación quisiéramos dominar de inmediato nuestra realidad. Saber cómo, cuándo y por dónde lograremos salir de ese sufrimiento. Pero esta es una falsa expectativa.

Queremos controlar la existencia para eludir la muerte y la finitud. Queremos adueñarnos de la clave de la felicidad para no tropezar con el sufrimiento... Todo son falsas expectativas. Somos limitados e inacabados para dar respuesta a las grandes incógnitas de la existencia

Nuestra tesis es que el oxígeno existencial es confiar. La vida no consiste en controlar sino en confiar. Para vivir el día a día necesitamos confiar mínimamente, y para salir de la «zona cero» del sufrimiento extremo necesitamos confiar incondicionalmente.

### 2.3. Confiar incondicionalmente en qué o en quién

En la respuesta a esta pregunta caben varias opciones. Las podemos organizar en dos grupos. La confianza en una fe explícita y en una fe implícita.

- La confianza en una fe explícita implica abandonarse o entregarse incondicionalmente a Dios, en el caso de los creyentes, o al amor, la vida, la naturaleza... en el caso de los no creyentes.
- La confianza implícita se manifiesta como ausencia de pretensión de control. Confío, sencillamente, porque no pretendo controlar lo incontrolable. Me abandono y me entrego en paz a un destino desconocido.

La confianza como experiencia de incondicionalidad puede ser una suma de ambas: confianza en una fe explícita y abandono de cualquier pretensión de control. El sufrimiento extremo pone a prueba la consistencia de nuestra fe explícita o implícita. Por eso, muchas veces, en la «zona cero» del sufrimiento entra en crisis el fundamento de nuestra vida.

### 2.4.1. Nos permite descansar

En la vida cotidiana podemos descansar cuando confiamos. Descansamos cuando podemos abandonarnos como se abandona un bebé en brazos de su madre. Solo podemos dormir cuando cada noche podemos abandonarnos confiados. En la «zona cero» del sufrimiento poder descansar es una prioridad urgente.

Dentro del sufrimiento extremo podemos descansar cuando podemos abandonarnos incondicionalmente. El descanso de la confianza refuerza nuestra paciencia. Nos permite vivir el presente y no atormentarnos con el pasado ni con el futuro. Descansamos porque previamente podemos confiar.

### 2.4.2. Nos hace fuertes allá donde más débiles somos

¿Cuál es nuestra mayor debilidad? Nuestra limitación, nuestra finitud, nuestra incapacidad para suprimir el sufrimiento... No podemos controlar la existencia, ni encontrar la clave de la felicidad. El sufrimiento extremo nos deja sin nada. Es nuestra mayor debilidad.

Aceptar en paz nuestra debilidad y entregarnos convierte esa debilidad en fortaleza. La mayor debilidad es alimentar la falsa expectativa de creernos fuertes; la mayor fortaleza es aceptar la realidad de nuestra fragilidad.

Cuadro 9. La vivencia de incondicionalidad, oxígeno existencial

Qué son las vivencias de incondicionalidad	·Todas aquellas que nos permiten entregarnos, abandonarnos y darnos gratuitamente. La principal es confiar y es base del resto: amar, tener paciencia, esperanza, proyectos...
Cuál es nuestra tesis	·El oxígeno existencial es confiar. La vida no consiste en controlar sino en confiar. Para vivir el día a día necesitamos confiar, y para salir de la zona cero del sufrimiento necesitamos confiar incondicionalmente.
Confiar incondicionalmente en qué o en quién	·En una fe explícita, en Dios, los creyentes; y en al amor, la vida, la naturaleza... los no creyentes. ·En una fe implícita, ausencia de pretensión de control. No pretender controlar lo incontrolable. Me entrego a un destino desconocido.
Por qué es tan importante para salir de la «zona cero»	· <b>Nos permite descansar.</b> En la zona cero del sufrimiento, descansar es una prioridad vital. Descansamos si antes podemos confiar. Podemos vivir el presente porque confiamos. · <b>Nos hace fuertes allá donde más débiles somos.</b> La mayor debilidad es hacernos fuertes en una expectativa falsa, la mayor fortaleza es aceptar nuestra fragilidad y confiar. · <b>Nos permite amar.</b> La base del amor es una experiencia de confianza que permite darnos desinteresadamente. Al sufrimiento extremo sólo se le vence amando incondicionalmente.

### 2.4. Por qué es tan importante

Se podrían enumerar muchas razones para explicar por qué son tan importantes las experiencias de incondicionalidad y, concretamente, la vivencia de confianza incondicional. Nosotros/as destacaremos tres.

### 2.4.3. Nos permite amar

Todo el mundo está de acuerdo en que el amor es lo más importante. Pero, ¿por qué es lo más importante? Porque es posibilidad de superar el sufrimiento existen-

cial. O la confianza del amor supera la angustia de la muerte, o la angustia de la finitud y del sufrimiento sepulta el don de la vida.

La base en que se asiente el amor es una experiencia de confianza que permite entregarnos y darnos desinteresadamente. El amor es la expresión más genuina y potente de la confianza incondicional. Al sufrimiento extremo se le vence amando incondicionalmente.

## 2.5. Cómo se crean condiciones para promover experiencias de incondicionalidad

Todo lo dicho, es muy fácil de decir. La pregunta es cómo se hace, o consigue. ¿Cómo se promueven esas experiencias de incondicionalidad? No hay un método funcional. Solo podemos crear condiciones. Ofrecemos dos estrategias: una diversificada y otra concentrada.

### 2.5.1. Una estrategia diversificada

Se trata en este caso de una estrategia que ofrece cinco hilos o caminos complementarios. Son como esos libros que se pueden empezar a leer por cualquier página. Cualquiera de estas sugerencias puede ser un buen punto de partida. Las reflejamos en el cuadro 10.

### 2.5.2. Una estrategia concentrada en un único eje

Segunda estrategia: trabajar en nosotros/as la desappropriación en el amor. Se puede encontrar abundante material sobre esta sugerencia en el capítulo 8, El aprendizaje del amor, del libro *Educación en ser persona*.

El amor es uno de los campos en los que más claramente se da esta tensión entre control y confianza, entre apro-

Cuadro 10. Crear condiciones para promover experiencias de incondicionalidad

#### A. Una estrategia diversificada

·Insistir en la toma de conciencia	Tomar conciencia de la importancia de la experiencia personal de incondicionalidad, especialmente de la confianza incondicional y del amor incondicional. Recordar que la clave no es controlar sino confiar.
·Hacer pequeñas cesiones de control	Estar atentos para ganar pequeños espacios a nuestra pretensión de control de la existencia... Hacer progresivas cesiones de control para experimentar el abandono en la aceptación de nuestra limitación.
·Vivir, disfrutar y agradecer ahora	Aprender a centrarnos en el presente, a disfrutar y valorar lo pequeño, y cotidiano desarrollando sensibilidad poética para reconocer y dar gracias por todo aquello en lo que la vida nos ha hecho afortunados.
·Despreocuparnos por un momento	Seleccionar un miedo o sufrimiento, mirar a nuestro interior, depositarlo en el punto en que se encuentran nuestra paciencia, nuestra confianza y nuestro amor, y despreocuparnos, aunque solo sea un momento.
·Amar más a fondo perdido	Ampliar nuestras experiencias de amor gratuito. Aquello que hacemos o damos a cambio de nada es fundamental. Nos revela la fortaleza de la incondicionalidad.

#### B. Una estrategia concentrada en la desappropriación en el amor

<b>Claves sobre el amor</b>	·Don de la vida para la auto-donación gratuita que invita a buscar el mayor bien. ·El amor es más que sentimiento, es experiencia de ensanchamiento del corazón. ·No es apropiación de lo amado, sino gratuidad. No es cortar sino dar alas. ·O el amor supera la angustia de la finitud, o esta sepulta el don de la vida.
<b>Paso 1</b>	Centrarnos en una vivencia concreta de amor: pareja, hijos, padres, familia, amigos, solidaridad, Dios...
<b>Paso 2</b>	Observar cómo vinculamos ese amor a la satisfacción de expectativas, necesidades, o deseos. Nos hacemos conscientes de ello y lo aceptamos.
<b>Paso 3</b>	Observar también cómo intentamos adueñarnos de lo amado. Nos hacemos conscientes de ello y lo aceptamos.
<b>Paso 4</b>	Intentar por un momento vivenciar ese amor sin esperar recompensa y sin adueñarnos de lo amado. Sentir y vivir interiormente esta experiencia.
<b>Paso 5</b>	Intuir que podemos amar más allá de nuestras expectativas y más al fondo de la apropiación. Experiencia de ensanchamiento del corazón



piación y desapropiación. Nuestros miedos existenciales nos hacen tender a amarrar, atar, controlar, asegurar y garantizar lo amado o lo que nos ama. Pero el amor es inapropiable, y cuando es apropiado se hace conflicto.

Muchas veces, pretendemos atar nuestros amores a la satisfacción de nuestras expectativas. No les amamos simplemente porque les amamos, les amamos porque nos cubren necesidades, nos dan seguridades o nos proporcionan satisfacciones. Así confundimos amor con posesión.

La desapropiación en el amor es aprender a amar sin contraprestaciones, sin poder controlar los resultados de nuestro amor y sin poder garantizar nada. Aprender a desapropiarnos en el amor es aprender a vivir experiencias de incondicionalidad. Nos hace fuertes en la «zona cero» del sufrimiento. En la segunda parte del cuadro 10, reflejamos algunas claves y sugerencias para desarrollar esta estrategia.

## 2.6. Dios y el sufrimiento

Llevamos muchas páginas hablando de sufrimiento y todavía no hemos hablado de Dios. No es casual, sino intencionado. Lo haremos ahora para introducir alguna reflexión que pueda ser útil para los creyentes e interesante para los no creyentes en Dios. El creyente tiene alguna ventaja y alguna desventaja.

La desventaja del creyente puede ser pensar que no tiene nada que hacer, que no tiene que afrontar procesos de elaboración personal porque por ser creyente, eso se lo hace Dios. Las personas con una fe religiosa no se libran de un proceso de duelo, lucha y búsqueda muy similar al de las no creyentes. Dios no es una garantía que evita el sufrimiento o que ofrece recetas para superarlo.

La relación con Dios puede dar sentido a su historia de sufrimiento, en el sufrimiento de Jesús en la cruz, en su entrega incondicional; pero, en cualquier caso, necesitará una ardua elaboración. La persona creyente vive un proceso de relación y diálogo personalizado con Dios. Sabe que es carne y que su libertad se despliega en la entrega a Dios y a su voluntad. Para poder entender a Dios es necesario confiar, esperar y amar, una y otra vez, con persistencia y constancia.

Dios no es una ideología, mecanismo de seguridad, doctrina, acción, compromiso, rito, costumbre, ley... no es un instrumento para evitar el sufrimiento, es relación personal y personalizada real con un Tú que es Dios, que actúa en mí y conmigo. Esta relación implica conflicto con uno/a mismo/a y con Dios y necesidad de elaborarlo. Este conflicto es prácticamente idéntico al que debe abordar una persona que desde el sufrimiento quiere superar la victimización. Es el cara a cara con la soledad, con la vida y con Dios.

¿Cuál es la «ventaja» del creyente? La relación con Dios es poder sentir que Dios me ama a pesar de mis limitaciones. Sentir que no me salvan mis acciones, me salva su

amor. Por eso puedo confiar, esperar y amar en Él, a pesar de todo y pase lo que pase. Dios para la persona creyente es principalmente amor. Sentirse amado por Él y poder amarle. Dios es el último consuelo, al final de todo, después de todo, pase lo que pase y a pesar de los pesares, siempre está su amor.

De esta manera, el creyente en Dios puede vivir la experiencia de la confianza incondicional, de la esperanza incondicional y del amor incondicional. Esa incondicionalidad es vivencia fundamental cuando vivimos la experiencia de un sufrimiento radical. Dios no es garantía, ni seguridad frente al sufrimiento, pero es relación que acompaña, confronta, da sentido al sufrimiento y ama incondicionalmente.

## 2.7. Recapitulemos

1. El sufrimiento es indeseable e inevitable, no tiene sentido como experiencia deseable, a priori. Puede encontrar un segundo sentido, a posteriori, como experiencia inevitable de la vida.

2. Cualquier sufrimiento nos pone en contacto con nuestra soledad radical y nos vincula al sufrimiento original de la finitud.

3. La herramienta más elemental de que disponemos para elaborar el sufrimiento es la paciencia.

4. El principal enemigo de una elaboración del sentido del sufrimiento es el victimismo, anteponer la condición de víctima a cualquier otra realidad personal.

5. La batalla en el sufrimiento se libra en la dimensión espiritual del ser humano y el punto de partida de esa batalla es siempre aceptar el vacío existencial (soledad y finitud) en que desenvuelve su vida el ser humano.

6. Hay cuatro aprendizajes básicos que nos ayudan a elaborar el segundo sentido del sufrimiento; limitación, agradecimiento, escucha de la conciencia y dignidad humana.

7. Las experiencias de incondicionalidad son el terreno en el que puede brotar la determinación para no naufragar y hacer frente a un sufrimiento extremo.

8. Allí donde el ser humano puede abandonarse, entregarse, confiar y amar incondicionalmente, allí, puede encontrar el don de sentido para afrontar el sinsentido.

9. El oxígeno existencial es confiar. La vida no consiste en controlar sino en confiar. Para vivir el día a día necesitamos confiar mínimamente, Para salir de la «zona cero» del sufrimiento necesitamos confiar incondicionalmente.

10. La mayor expresión de confianza es el amor y el amor es lo más importante porque es posibilidad de superar el sufrimiento existencial. O el amor supera la angustia de la finitud, o esta sepulta el don de la vida.

Jonan Fernandez  
Arantzazu, primavera de 2010