

# EL SENTIDO DEL SUFRIMIENTO EN LA PSICOTERAPIA

Maribel Rodríguez  
Médico Psiquiatra. Psicoterapeuta.

Tomado de <http://maribelium.blogspot.com.es>



Muchas veces me pregunto sobre el sentido del sufrimiento, ¿para qué existe? ¿Por qué sufrimos? ¿Tiene alguna función en nuestras vidas? Y más en concreto me pregunto en el ámbito de las relaciones de ayuda, en el proceso de una psicoterapia.

Quienes acuden a un psicólogo o a un psiquiatra buscan una ayuda, en la mayoría de los casos para paliar, aliviar, superar o comprender su sufrimiento. Un sufrimiento que muchas veces no tiene mucho sentido, y ha de ser aliviado con tratamientos sintomáticos (psicoterapéuticos o psicofarmacológicos), pero que otras veces, si ahondamos en él, nos damos cuenta de que está ahí por algo y requiere ser comprendido, asimilado, digerido, etc. Cuando esto último sucede, el dar medicación que “anestesia” los síntomas o realizar tratamientos de tipo cognitivo conductual, para dirigir la mente hacia otro lugar, o para controlar los pensamientos, puede ser una total pérdida de tiempo, o, incluso un perjuicio para el paciente, por desorientarle con respecto al proceso que le corresponde, para salir adelante. El problema es que muchos psicólogos y psiquiatras no disponen de suficientes recursos, para diferenciar las modalidades de sufrimiento, o para tratarlas y tienden a usar las herramientas de las que disponen: medicación o terapia cognitivo-conductual. Que si bien son necesarias y beneficiosas en muchos casos, en otros no sirven para mucho...

También somos víctimas de nuestra propia “cultura del bienestar”, en la que hay que tapar el sufrimiento como sea, evadirse, distraerse y estar felices todo el tiempo. Esto influye también en los psicólogos y psiquiatras, condicionando en ellos una actitud de no soportar bien el sufrimiento de sus pacientes, cuyo malestar se pretende resolver siempre con medicación, con terapias “tapasíntomas” o distracciones diversas.

Y el tema se complica doblemente cuando ni terapeuta ni paciente son conscientes de todo esto y quieren el alivio inmediato, a cualquier malestar, en lugar de aprovecharlo para obtener sus frutos o sus enseñanzas, en ciertos tipos de sufrimiento.

Entonces, la cuestión que se nos presenta, en primer lugar, es saber cuándo se debe o no tapar o evadir el sufrimiento, de una persona que nos pide ayuda, dado que, en ciertos casos esto puede ser contraproducente o inútil. O en otros casos que sí requieran tratamiento sintomático, tener en consideración de que se pueden solapar diferentes modalidades de sufrimiento que han de ser evaluadas y tratadas adecuadamente.

Voy a intentar delimitar cuales son estos casos, en los que conviene mirar de frente el sufrimiento y descifrar su significado, para poderlo aliviar realmente:

1) **Sufrimiento moral:** algunas personas sufren por una vida incongruente con sus propios valores. Es cuando alguien está obrando en contra de su conciencia y de sus ideales y nota un malestar de fondo. Ese sufrimiento es como una alerta de que no va por buen camino y puede ayudar que el terapeuta le ayude a reflexionar sobre lo que le daría más paz interior. Muchas veces, el tomar conciencia de la incongruencia y decidir escuchar la propia voz interior, alivia mucho este sufrimiento y le da el sentido del aviso de que “no voy por donde realmente quiero ir”. Es importante diferenciar este tipo de sufrimiento, del que se produce por un excesivo moralismo o normativismo, que sería más bien un sufrimiento por una visión estrecha de la realidad. Esto puede relacionarse, en parte, con la necesidad de enfrentarse con elementos de “la sombra”, la parte oscura de nosotros mismos, que necesita ser integrada, comprendida y confrontada.

2) **Sufrimiento por visión estrecha de la realidad:** este sufrimiento se generaría cuando uno piensa que su visión de las cosas es la única verdadera, o tiene un código moral muy rígido que le vuelve intolerante hacia otros. En este caso la visión limitada de las cosas es la que hace sufrir, y parece conveniente hacer consciente a su portador de que no ve la realidad con objetividad. El sentido de este sufrimiento sería señalar que se tiene una mirada inadecuada sobre lo que le rodea.



3) **Sufrimiento existencial:** cuando no se está seguro de estar siguiendo el camino que le corresponde a uno en la vida, o bien, hay un sentimiento de vacío por falta de sentido de la misma. Aparecen dudas existenciales, sobre cómo vivir, para qué o el por qué de las cosas. En este caso el sufrimiento es un motor para mirar más allá y descubrir el sentido que a uno le corresponde en la vida.

4) **Sufrimiento espiritual:** puede ser el que precede a una transformación espiritual o a una conversión religiosa, por ejemplo, por la dificultad para dejar atrás viejos patrones de funcionamiento mental (el "hombre viejo"). También se puede dar por una crisis de fe o de la manera en la que se ha visto la fe hasta el momento (algo ligado al sufrimiento que se ha explicado en el punto 2). También se pueden dar las llamadas "emergencias espirituales" en las que emergen sensaciones o percepciones que no se habían tenido anteriormente, y a uno se le hacen extrañas, pues hoy en día no se tienen los códigos para comprenderlas o interpretarlas. Otra modalidad son las experiencias de "noche oscura" o de "desierto", en las que se vive una especie de desvalimiento y abandono de Dios, después de haber vivido experiencias positivas de tipo espiritual. Para quienes las han atravesado el sentido de este sufrimiento es el de una "purificación" y el de un "fortalecimiento". Es como atravesar una prueba de la que se sale fortalecido. Aunque no es tarea del psicoterapeuta resolver esto, es importante ayudar a las personas a tomar consciencia de la normalidad y sentido de estas experiencias.

5) **Sufrimiento derivado de heridas pasadas no curadas:** como duelos o traumas no resueltos. El evadirlos impide trabajarlas y curarlas. El sentido de este sufrimiento es mostrarnos áreas de trabajo pendientes, que no se han asimilado antes y que requieren una ayuda psicoterapéutica para poderse resolver.

6) **Sufrimiento en el presente que necesita ser expresado, comprendido y asimilado.** Por una situación de dolor actual, por un disgusto, un contratiempo o una situación muy dolorosa. Parte del trabajo terapéutico, en este caso, es dar acogida al dolor comprensible, que es fruto de que algo se ha dañado y fracturado. Acogiendo y comprendiendo que ese dolor ha de ser expresado y normalizado, para después poder ser superado.

7) **Sufrimiento por tener una sensibilidad diferente:** a veces, las personas acuden a la consulta por no ser “normales”, por sentirse solas e incomprendidas, pues su manera de sentir no es como la de otras personas con las que se relacionan. Muchas veces se da en personas altamente creativas y sensibles, en las que el malestar es una expresión de la necesidad de desarrollar una actividad de tipo creativo, y de ser reconocidos como valiosos, aún siendo diferentes. En estos casos, el peso de la cultura dominante, suele aumentar el sufrimiento, por no aceptarse bien la diversidad y la originalidad.



8) **Sufrimiento por falta de fortaleza ("flojera"):** se da en personalidades inmaduras, vacías y superficiales que quieren distracciones para evitar pensar, sufrir o profundizar, con lo que, por consiguiente tampoco se sumergen a fondo en la vida. Estas personas buscarían narcotizarse, para evitar cualquier malestar, con lo que se mantiene en la fragilidad y en la debilidad, al no someterse nunca a nada que genere esfuerzo o frustración. Lo encontramos en personas a las que nunca se ha dicho que no, “niños mimados”, cuya vida está vertida hacia el exterior y hacia las satisfacciones materiales. Cuando se topan con alguna frustración se derrumban. En estos casos es importante ir haciendo conscientes de que cierto tipo de sufrimiento nos fortalece y que la vida implica, inevitablemente, sufrimientos, que cuando se aceptan como normales, generan mucho menos dolor.

La adecuada asimilación y profundización en estos tipos de

sufrimiento, nos puede llevar a una vida más consciente y profunda, aportándonos: más fortaleza, más compasión y empatía (al entenderse mejor el sufrimiento de otros), más amor (se pone a prueba y se toma consciencia de él en momentos de sufrimiento), más realismo, más sabiduría, más madurez, más consciencia, más capacidad de reflexión, mayor profundidad, más humildad, más creatividad y quizás una mayor capacidad para conseguir más hondura del ser y de la dimensión trascendente, pues el sufrimiento nos puede llevar a nuestras profundidades y a aprender a superarnos a nosotros mismos (algo que ayuda mucho a la autoestima).

Resulta interesante que para Dostoievski el sufrimiento era lo que origina nuestro conocimiento, siendo el sufrimiento necesario para el desarrollo de nuestra conciencia, pues nos da a conocer lo que significan la vida, la luz y el amor. Para él sólo en el sufrimiento se revelaría la voluntad de vivir y sólo en el sufrimiento del amor advertiríamos hasta donde llega el amor por la persona amada. De alguna manera el sufrimiento, para este autor, nos evitaría caer en una vida superficial y nos haría más conscientes de qué es auténticamente la realidad y nosotros mismos" (1). Así que podríamos decir que el sentido del sufrimiento está ligado al sentido del ser, lo que, a su vez nos remite a una dimensión espiritual en la que está la respuesta última sobre dicho sentido.



Por último añado una reflexión interesante de Gregorio Marañón, que nos dice: "El hombre actual, en su mayoría, ha prescindido de Dios... y por ello ha perdido una aptitud maravillosa de convertir el sufrimiento en fuente de paz y progreso interior" (1). Quizás el prescindir de una dimensión que trasciende a nuestro ego, ha impedido encontrar nuestro verdadero sentido...

(1):[http://www.reinhardlauth.net/Instituto/Dostoievski/Dostoievski/Sentido\\_de\\_l\\_sufrimiento.html](http://www.reinhardlauth.net/Instituto/Dostoievski/Dostoievski/Sentido_de_l_sufrimiento.html)