

## Curación y sanación

---

**Curación y sanación se suelen utilizar como términos sinónimos. Pero hay algunos matices en los que se diferencian. Cada uno supone una actitud, una motivación e incluso una dirección distinta para intentar recobrar el bienestar. Cuando sufrimos, ¿qué preferimos, curarnos o sanarnos?**

La **curación** pretende restituir el organismo al estado previo a la aparición del malestar. Cuando queramos curarnos, el pasado se convierte en nuestro modelo de referencia. Pensamos que cuanto más nos sintamos como antes de que todo comenzara, más curados estaremos.

Nuestra atención se centra en los síntomas, que son los que se interponen entre nuestro estado insatisfactorio actual y el bienestar previo. Si consiguiéramos eliminarlos, sería como regresar al pasado y todo volvería a ser como antes. Desde el presente, miramos al futuro anhelando el pasado.

Desde la perspectiva de la curación, consideramos el malestar como algo externo. Entonces buscamos soluciones externas que nos devuelvan el bienestar que teníamos. Es lo que hacemos con los medicamentos cuando se trata de síntomas físicos. Pero con el sufrimiento emocional la cosa se complica, porque no sabemos dónde ubicarlo.

Una opción es situar su causa en el cuerpo, en algún lugar del laberinto neuronal. Así, una vez convertido en algo físico, podemos utilizar fármacos para combatirlo. Otra opción es negarlo, situarnos en el pasado y vivir la situación del presente como si nada estuviera pasando. También podemos ignorarlo, esperar que el tiempo todo lo cure.

Cuando ninguna de estas opciones da resultado, solemos encontrar a alguien a quien responsabilizar de nuestro malestar. Cuanto más duela, más arriba o más lejos dirigiremos la mirada. El objetivo es alejar el malestar, dejar de sentir lo que sentimos. Porque creemos que no deberíamos sentirnos así. Nos gustaría regresar al pasado para sentirnos aliviados. Esa sería la señal que nos indicaría que, por fin, estamos curados.

Sin embargo, algo falla, pues el tiempo pasa y todo sigue igual. Parece que no es tan fácil ni tan rápido como nos gustaría. Incluso es probable que con esta forma de curación, el alivio nunca llegue. Porque nos falta lo más importante: comprender el origen del sufrimiento. De eso se encarga la sanación.

A diferencia de la curación, la **sanación** no pretende regresar a ninguna situación previa, sino recuperar y potenciar todas las capacidades del ser humano que somos, incluida la conciencia. Es más sanador permanecer en contacto con el presente, que pretender regresar al pasado.

Hay muchas circunstancias en la vida que nos pueden producir dolor: pérdidas, conflictos, abusos, decepciones, engaños, ruptura de relaciones... Cuanto más inesperadas o difíciles de admitir, más sufrimiento nos generan. Pero el sufrimiento no está en las situaciones, sino en nuestra forma de relacionarnos con ellas.

Desde la mirada de la curación, creemos que para dejar de sufrir tenemos que alejar el dolor. Sin embargo, la distancia a la que queremos situarnos del dolor es la medida de nuestro sufrimiento. En cambio, la sanación nos capacita para contactar con el dolor, en lugar de rechazarlo. Esto supone una actitud diferente ante la vida. En lugar de resignarnos a sufrir, esperando que el dolor se vaya, la vida se convierte en una oportunidad para descubrir de forma activa el origen de nuestro sufrimiento.

La sanación nos permite ir más allá de lo superficial y adentrarnos en lo desconocido, en las profundidades de nosotros mismos. Cuando surge el sufrimiento, solemos quedarnos atrapados en lo que estamos sintiendo: en las consecuencias. Pero casi siempre se nos olvida preguntarnos: ¿qué está pasando en mi vida? Esto nos conduce a indagar en las causas y en el proceso que estamos viviendo.

El sufrimiento siempre tiene un contexto. Pero por muy dolorosas que sean las circunstancias en las que nos encontremos, tenemos la oportunidad de descubrir qué estamos haciendo nosotros con ellas para que se conviertan en sufrimiento. Indagar en nosotros mismos nos permite responsabilizarnos del dolor y dejar de estar enganchados con quien nos lo causó. Este es el inicio de la sanación.

Sentirse bien no es el objetivo de la sanación. No se trata de eso, sino de que lo que sentimos sea congruente con lo que nos está pasando. Querer sentirnos bien nos llevaría a negarlo. Pero sea cual sea nuestro momento presente, necesitamos aprender a vivir en él.

El dolor emocional no es ninguna patología. Es una condición de la vida. Quererlo curar alejándonos de él nos genera más sufrimiento. El camino terapéutico de la sanación va en la dirección contraria: estar en contacto con el dolor, acogerlo, vivirlo con conciencia y comprenderlo. Esto es lo que sana el dolor.

*José Gómez*