

Sufrir o dejar de sufrir: esa es la cuestión

Hace mucho tiempo, Buda enseñó que el dolor es inevitable, porque forma parte de la vida; pero el sufrimiento es opcional, ya que depende de nosotros mismos. Esto nos plantea un gran reto y una gran responsabilidad: descubrir la forma de dejar de sufrir.

La vida es un proceso de crecimiento constante. Cuanta más madurez alcanzamos, más capaces somos de caminar por nosotros mismos y de relacionarnos en armonía con los demás. Los conflictos o las situaciones que nos hacen sufrir nos sirven para recordar que tenemos que seguir creciendo.

Cuando creemos que el sufrimiento no tiene nada que ver con nosotros mismos, se detiene nuestro proceso de crecimiento. Reemprenderlo no depende sólo de la voluntad de hacerlo, pues antes necesitamos averiguar qué nos está haciendo sufrir tanto, hasta el punto de dejarnos bloqueados.

Cuando sufrimos, hay algo que no estamos viendo. No lo vemos porque nos duele demasiado. Nuestro primer error es preferir quedarnos en la ignorancia. Porque si no lo vemos, no lo podemos sanar. La única salida que nos queda supone el segundo error: resignarnos a soportar el sufrimiento. Porque así convertimos en inalterable algo que podemos modificar: la ignorancia y el sufrimiento.

La vida no se detiene. Seguiremos encontrándonos con nuevas dificultades, y con la misma carencia de recursos para poder afrontarlas. Cuando la insatisfacción nos resulta insoportable, reaccionamos con dos actitudes defensivas, sin darnos cuenta de que generan más sufrimiento: la soberbia y la queja.

La soberbia nos impide ver. Si creemos que ya lo sabemos todo acerca de nosotros mismos, renunciamos a nuestra capacidad de indagación. La sustituimos por la ilusoria esperanza de que, en un conflicto, los demás cambien su actitud. Con la soberbia, nos quedamos atrapados en la ignorancia.

La queja nos impide sanar. Si cuando algo nos duele, sólo nos quejamos, renunciamos a nuestra capacidad de autosanación. Entonces, creemos que el sufrimiento nos lo tienen que aliviar los demás. Con la queja, nos quedamos atrapados en el sufrimiento.

Salir de este círculo no es fácil. Para ello, necesitamos disponer de un espacio de encuentro profundo con nosotros mismos. Darnos la oportunidad de recuperar dos potentes capacidades que tenemos olvidadas. La sabiduría, que surge de indagar sobre nosotros mismos, nos permite conectar con lo que somos y nos aporta luz para ver. La compasión, que surge cuando decidimos dejar de sufrir, nos permite hacernos cargo del dolor y nos aporta energía para sanarlo.

Sabiduría y compasión son los elementos centrales de las psicologías orientales. Son las dos alas que permiten a la conciencia volar, crecer y expandirse, permitiendo la alternancia armónica entre ver y sanar. Ambas constituyen el núcleo transpersonal de las psicoterapias humanistas. Voluntad de ver es a la sabiduría como la voluntad de sanar es a la compasión.

Estos dos recursos nos permiten vivir con más conciencia, disolver la ignorancia y afrontar el sufrimiento. La vida se convierte entonces en un proceso de descubrimiento. Para darnos cuenta de cómo el orgullo y la rabia nos impiden ver; cómo la tristeza y el rencor nos impiden sanar. También se convierte en un espacio de creatividad. Tenemos actitudes y patrones de comportamiento que asumir con responsabilidad; situaciones frustrantes que aceptar; personas significativas de nuestra vida a las que perdonar; heridas que sanar; expectativas irreales que descartar; ilusiones que deshacer y realidades con las que contactar. Y sobre todo, es una oportunidad para transformar los obstáculos que impiden que nuestro proceso de crecimiento se desarrolle de una forma natural. De este modo, podremos recuperar nuestra capacidad de amar, alegrarnos, compartir, agradecer y disfrutar.

En cambio, cuando no nos hacemos cargo de nuestro sufrimiento, hacemos sufrir a los demás. Nuestra pasividad ante el sufrimiento hace que este siga transmitiéndose a las generaciones siguientes. El sufrimiento no es hereditario; lo que se transmite es la pasividad, la resignación, la ignorancia, la soberbia, la queja. De ahí surge el sufrimiento.

Las situaciones no resueltas continuarán repitiéndose una y otra vez, con una creciente complejidad. Hasta que llegemos a la conclusión de que lo más importante es dejar de sufrir. Sólo entonces estaremos preparados para seguir avanzando por nuestro camino de descubrimiento interior. Recorrerlo con conciencia nos permite comprender cómo nosotros mismos generamos nuestro sufrimiento. Eso es lo que nos libera de hacer depender nuestra felicidad de los demás.

Cuanto más vemos, más podemos sanar. Y cuanto más sanamos, más capacidad tendremos para seguir viendo. Este es nuestro proceso natural de crecimiento. Cuando el proceso se interrumpe, a veces es difícil descubrir por uno mismo la forma de continuar. En este caso, necesitamos que otro ser humano nos acompañe durante ese difícil tránsito. Necesitamos aprender a indagar en nosotros mismos, y deshacer los nudos con los que nos mantenemos atrapados. Solos o en compañía, con psicoterapia o sin ella, este es el camino que tenemos que recorrer durante el resto de nuestra vida. Ese camino se puede hacer de dos formas. Sufrir o dejar de sufrir: esa es la cuestión.

José Gómez