

Publicado en: Längle A (2009) Warum wir leiden. Verständnis, Umgang und Behandlung von Leiden aus existenzanalytischer Sicht. In: Existenzanalyse 26, 1, 20-29

El Sufrimiento: Un Desafío Existencial

La comprensión, el tratamiento y la relación con el sufrimiento, desde una mirada Analítico-Existencial¹

Alfried Längle, Viena

Resumen:

Este documento clasifica en primera instancia, las diversas formas del sufrimiento, para luego profundizar en ellas a través de la elaboración de su esencia. Desde el modelo del Análisis Existencial, se utiliza la estructura de la existencia para asir esta comprensión esencial del sufrimiento, y se describe tanto su contenido, como las estructuras dañadas de la existencia. Desde esta perspectiva, se desarrolla un modelo de tratamiento y relación con el sufrimiento. Se concluye con algunas observaciones logoterapéuticas sobre sus posibles sentidos.

Palabras clave: Sufrimiento, sentido, existencia, motivaciones fundamentales existenciales, asesoría.

Cuando sufrimos, lo hacemos de numerosas maneras: en silencio, con lamentos, llorando, a través de la desesperación, con esperanza, con autosacrificio o mediante comportamiento rebelde; y las razones son incontables, de múltiples formas y contenidos, por lo que puede ser de ayuda, el describir la forma del sufrimiento y clasificar las razones por las que se presenta. Así, miraremos entonces al sufrimiento desde una perspectiva existencial, sugiriendo las acciones que consideremos necesarias para manejarlo.

1) Tipos de sufrimiento. Una clasificación antropológico-existencial.

Las áreas en las que sufrimos se pueden estructurar de acuerdo a las tres dimensiones antropológicas que ha descrito Frankl (p. ej. 1967:136-137). Podemos complementar las tres dimensiones “clásicas” de Frankl (somática, psicológica y espiritual/personal) con una cuarta “dinámica”, la cual emerge cuando consideramos la realidad dialógica de la persona con el mundo y a la que llamamos “dimensión existencial” (Längle, 1999):

- a) El sufrimiento **físico** está representado con **dolor**: heridas, enfermedades, trastornos funcionales tales como el correspondiente al sueño o la migraña. Sólo imaginemos: ¡Cuánto sufrimiento puede causar un simple dolor de muelas!
- b) El sufrimiento **psicológico** se experimenta por **la pérdida de algo valioso o querido**: aparecen sentimientos de angustia, decaimiento y fatiga, ausencia de emociones, vacío y dolor o herida moral.

¹ Traducción libre del inglés, por Norma Hernández, México, 2010, sin ampliación del artículo de 2009. Publ. originalmente en: Existenzanalyse 26, 1, 20-29

- c) El sufrimiento va acompañado de un patrón implícito: una experiencia de **enajenación de sí mismo**², de no ser uno mismo. Esta particular forma de sufrir se atribuye a la pérdida de algo que es fundamental para que la persona experimente una existencia plena. Los sentimientos que se relacionan con esta vivencia son: inseguridad, falta de confianza, desesperación, ausencia de relaciones, injusticia, remordimiento y culpa.
- d) El sufrimiento **existencial** evoca sentimientos de futilidad, de **sinsentido**. Esta forma de sufrimiento emerge de una falta de orientación hacia un contexto más amplio en el que podemos comprender nuestra vida y nuestros actos, nuestro éxito o nuestra “absurda suerte”

Desde esta perspectiva, todas las formas de sufrimiento corresponden a una o a la combinación de algunas de estas cuatro categorías.

La calidad o el grado de sufrimiento que experimenta una persona, va en función de sus rasgos de personalidad y de madurez. Veamos estas diferencias cualitativas en los dos ejemplos siguientes:

Primer ejemplo: Recientemente, conocí a un hombre joven, activo, de 34 años de edad, quien se encontraba emprendiendo una exitosa carrera dentro de su Firma. Llegamos a un momento de su vida en el que no estaba bien, se encontraba ansioso y en espera de un diagnóstico sobre la causa de su dificultad para caminar: ¿Se trataba de una simple infección, o era realmente esa incurable enfermedad que lo conduciría gradualmente a la parálisis –esclerosis múltiple? Pronto se descubrió que, en efecto, tenía esclerosis múltiple. Tal era su estado de shock por el diagnóstico, que se encontró imposibilitado para trabajar durante los siguientes dos meses. Si bien esta enfermedad neurológica era muy real, este joven hombre sufría, sobre todo, por este golpe del destino que lo aniquilaba; vivía con preguntas persistentes y dolorosas: “¿cómo voy a continuar?, ¿qué será de mi situación?, ¿qué me aguarda?”

¿Qué sería de este hombre y de su vida? Este diagnóstico seguramente representaba una muerte prematura, años en una silla de ruedas, capacidades mermadas y una progresiva dependencia. ¿Podría sostenerse con todo esto? ¿Podría aceptar su suerte? ¿Qué quedaba por hacer en una vida marcada por la enfermedad? ¿Para qué vivir? ¿Era una vida digna de vivirse?

Su vivencia personal e inmediata ante este diagnóstico, lo llevó a cuestionarse sobre la percepción que otros tendrían de su enfermedad: ¿Cómo les respondería a sus preguntas? ¿Podría soportar sus comentarios superficiales y compasivos para consolarlo? ¿Querría del todo reunirse con ellos en su nuevo estado?

Este hombre no estaba mirando la esencia de su enfermedad, la vida no le era esperanzadora a pesar de saber que podría vivir desde su abismo; no sentía suficiente fuerza para aceptar ni esta enfermedad ni el cómo había cambiado su vida hasta este punto en particular. ¿Cómo adaptarse a vivir con tal enfermedad?

Él no se había preguntado esto, no teóricamente aún. Las implicaciones muy reales de esta pregunta, le llegaban en el alma: ¡no podría caminar más! No se sentía suficientemente fuerte en ese momento para encontrarse con los demás, tenía que llegar a un acuerdo con sus reacciones, con sus sentimientos y con el cambio en sus

² NdT: En alemán: *Selbstentfremdung* (alienación de sí mismo); que en este contexto significa un sentimiento de extrañeza y de lejanía de sí mismo, de pérdida de identidad.

relaciones; tenía que recuperarse de este shock y aclararse su lugar en el mundo. Antes de esto, nada más era posible. Estaba devastado personalmente y rebasado por su sufrimiento, experimentaba estremecimiento, llanto e inseguridad, se retraía y no quería que le preguntaran sobre su enfermedad y estado de salud; sentía miedo de agitarse, de llorar y de estar inmerso en el dolor de su destino tan incomprensible.

Segundo ejemplo: Hace unas semanas, visité a un paciente de 70 años de edad, quien había estado hospitalizado por décimo quinta vez, durante el último año. Tenía metástasis en el hígado, pulmones, huesos y espalda, y debido al dolor ya intolerable, una de ellas había sido extirpada del canal de la región sacra.

Cuando llegué, él estaba dormido, no había cerrado sus ojos durante toda la noche, debido al dolor persistente que tenía a pesar de la operación. Tiempo después de haber despertado, le pregunté cómo se sentía con su vida; este hombre había sido siempre un ávido tenista y ahora, estaba obligado a permanecer en cama. Con una respuesta serena, y en armonía con su actitud hacia la vida, dijo: “No lo puedo cambiar. Es como es. Por supuesto que me encantaría jugar tenis y no es fácil renunciar a ello; pero siempre he sido realista, y ahora veo eso también realísticamente. Nunca podré volver a jugar”. Sentí curiosidad de la respuesta tan clara que me dio, ¿estaría disimulando y escondiendo su sufrimiento?, y por consiguiente, le pregunté más directamente si el hecho de ya no poder volver a jugar no era tan terriblemente triste y cómo podía manejar eso³. Mi paciente me respondió: “Bueno, ésta es la forma en que es. Trato de manejarlo lo mejor que puedo. Pero ésta es la manera en que es ahora”.

¿Cuánto dolor ha sufrido este hombre y cuánto más le espera? No lo supe, pero entendí sus palabras; pude sentir que su fortaleza como persona y su capacidad para afrontar estaba cimentada en esta actitud estricta y desapasionada que había adoptado a lo largo de su vida.

Si miramos el destino de estas dos personas, podríamos preguntarnos: ¿Quién de ellos sufre más? Sabiendo por supuesto, que es difícil comparar las expresiones y experiencias subjetivas del sufrimiento, podríamos, no obstante, preguntarnos: ¿Quién parece estar sufriendo más? El hombre con la muerte de cerca y terrible dolor, o el paciente más joven, con esclerosis múltiple, y quien no padece ningún dolor físico, y teniendo muchos años por delante. Para este último, parece más difícil de soportar su destino.

De dichas observaciones, que quizás usted ya se ha hecho de vez en cuando, nos preguntaríamos lo siguiente: **¿Qué es el sufrimiento?**

2) La esencia del sufrimiento

Parece ingenuo preguntar: ¿Por qué realmente sufrimos? Pero vamos a extendernos en esta cuestión: ¿Qué conforma al sufrimiento? ¿De qué padecemos al sufrir? ¿Sufrimos porque no concebimos una sensación en particular? ¿Es un sentimiento de vacío, consciente o inconsciente que transforma una experiencia en sufrimiento? ¿O el sufrimiento es meramente la sensación de algo negativo, desagradable, angustiante o doloroso, de origen tanto físico como psicológico? En realidad, de primera vista,

³ Nota de la traductora: en inglés: *How he could cope with that?*. En psicología “coping” es la conducta con la que se encara una situación o se resuelve un problema; manejo cognitivo-emocional de dificultades corporales o anímicas, crisis, enfermedades o impedimentos. (Längle, A., 2006. *La Primera Motivación Fundamental*. Manuscrito de Trabajo. GLE.).

podemos decir que el sufrimiento se siente cuando atravesamos por una experiencia emocional de esta suerte, y no necesariamente de una experiencia rodeada de sinsentido. Se puede decir una cosa con certeza: el sufrimiento está **ligado a las emociones**. Aún el sufrimiento mental va acompañado de sentimientos desagradables. Una explicación preliminar del sufrimiento sería la **sensación de sentimientos desagradables** que surge en conexión con las categorías anteriormente mencionadas de dolor físico, la pérdida inquietante de algo querido, la dolorosa enajenación del sí mismo o el sinsentido.

¿Impide esta descripción preliminar un estudio más profundo? ¿Realmente representa ese sentimiento desagradable el *criterio decisivo* del sufrimiento, ese agente efectivo que convierte una experiencia específica en sufrimiento, en lugar de en algo divertido y encantador? Los sentimientos desagradables no siempre significan ni afectan lo mismo en nuestras vidas, toda vez que se comprenden y se integran subjetivamente de diferentes maneras. Un esfuerzo, una preocupación o una tarea ejercitante pueden consumir gran cantidad de energía o causar sentimientos de enfado, pero si sabemos que dichos sentimientos sirven para un propósito y que tienen un sentido, entonces aquello que crea el sufrimiento se difumina.

Aun cuando el escribir un artículo represente una renunciación dolorosa a actividades más placenteras y muchas horas nocturnas de trabajo, no necesariamente se concebirá como sufrimiento; no es posible, por el simple hecho de que esa actividad se asumió voluntariamente (Véase el concepto de “voluntad de sentido” en Frankl, 1967: 5-13; 1976). En general, podemos decir que el dolor del sufrimiento se desvanece si la situación poco placentera es libremente elegida. Esto es análogo a cuando Camus llamaba a Sísifo un hombre *feliz*: Sísifo debía rodar una piedra hasta la cima de una montaña con un enorme esfuerzo, sólo para ver que éste era siempre en vano debido a que la piedra no permanecería en la montaña. Camus (1955) concibe un orgulloso desafío de Sísifo ante el castigo que los dioses le tenían reservado, al hacer su trabajo *voluntariamente*. De esta manera, el trabajo gana sentido al hacer frente ante lo absurdo y el sinsentido; por ejemplo: ¿Se olvidan rápidamente los dolores experimentados durante la labor de parto inmediatamente después del gozo sentido al recibir al bebé recién nacido?

Los sentimientos de los dos pacientes descritos anteriormente, son extremadamente fuertes, pero hay una enorme diferencia en el grado de su *sufrimiento*. Mientras un paciente está lleno de angustia y al borde de la desesperación, el otro afronta su sufrimiento con lo que parece ser un sentido de calma y ecuanimidad.

Un análisis más profundo revela que el sufrimiento no es totalmente idéntico a la experiencia de dolor. El sufrimiento puede ser visto como una *percepción espiritual de un contenido* envuelto por sentimientos específicos de dolor; dichos sentimientos causan sufrimiento sólo cuando son experimentados como **destructivos**. De hecho, es probable que si nos encontramos sujetos a situaciones no elegidas libremente, situaciones que nos ocurran, las experimentaremos cualitativamente en forma diferente a aquéllas voluntarias e intencionales. De esta manera, y desde un punto de vista existencial, podemos **definir** al sufrimiento como **“la destrucción sentida sobre algo querido y/o vital”** En resumen, el sufrimiento es un sentimiento de pérdida o deterioro de la existencia de la persona. Desde la perspectiva del Análisis Existencial, esto constituye la comprensión central del sufrimiento. La percepción y el sentimiento de destrucción son comúnmente experimentados con sufrimiento, y lo que es decisivo para la vivencia del sufrimiento es tal sentimiento de destrucción de algo vitalmente importante, la sensación de algo arrebatado o aniquilado, una sensación de que los

pilares existenciales están siendo resquebrajados. Lo que es decisivo, es el surgimiento de emociones subsecuentes producido por esta percepción.

3) Contenidos de riesgo

¿Qué es lo que percibimos que se destruye? ¿Con qué se relaciona esta destrucción? ¿Qué contenidos debemos considerar para preservar y sostener la vida? El Análisis Existencial ha desarrollado una amplia teoría que responde a estas preguntas, llamada “Motivaciones Fundamentales Existenciales” (Véase Längle, 1992; 2003). Desde una perspectiva Analítico-Existencial, una experiencia es sentida como sufrimiento si *son atacadas las estructuras fundamentales de la existencia*; las cuales pertenecen a las cuatro realidades fundamentales de la existencia, a saber:

- i) Al mundo y sus condiciones.
- ii) A la vida y su energía.
- iii) A la persona misma y a los otros.
- iv) A las demandas de la situación y al horizonte de nuestras vidas.

¿Qué efecto tiene el deterioro de estos fundamentos cuando éste se siente subjetivamente y conduce a la vivencia de sufrimiento? El deterioro subjetivamente sentido en la **primera condición fundamental** conduce a: un sentimiento de **no poder ser aquí** del todo, y al sentimiento de estar incapacitado para lograr nuevas condiciones. Este sentimiento debilita cualquier actividad integradora. La capacidad para integrar nuevas condiciones lleva a la aceptación de la realidad actual; sin esto, aumenta la inseguridad y la angustia. El sufrimiento en esta dimensión consiste en la incapacidad para *aceptar lo que es/está aquí*, y en un sentimiento de no poder **ser** bajo estas condiciones.

Un daño de la **segunda condición fundamental** produce **sentimientos subjetivos de disgusto, una preferencia por no relacionarse** más, por no actuar ni querer o poder disfrutar, no estar motivado o internamente movido en dirección a experimentar o actuar, y no vivenciar algo que valga la pena. Esto impide que la persona se integre y se vuelva hacia cualquier cosa que sea querida y preciosa para su vida; y lo conduce a una pérdida de vitalidad, incrementando el sentirse atribulado, desgarrado, culpable, preocupado o desconsolado; todo aquello que pueda finalmente llevar a la depresión. El sufrimiento en esta dimensión significa la pérdida de vitalidad, de capacidad de disfrute, la pérdida de algo valioso y el sentimiento de no ser capaz de **vivir** bajo estas condiciones.

El sentimiento subjetivo de una privación de la **tercera condición fundamental** está prendido al sentimiento de **no saber de uno mismo** más, a sentimientos de alejamiento de sí mismo, y como consecuencia, a la incapacidad para integrarse o ir al encuentro con otros. También se bloquea la capacidad de la persona para tener tanto un diálogo interno con lo propio, como uno externo con los otros; esto conduce a un vacío interior, a sentirse extraño de sí mismo y a su específica ausencia de emociones. La persona se siente desolada, lo que se acompaña con una pérdida de sí misma, y puede llegar hasta el trastorno de personalidad histriónica y otros. La pérdida de identidad en esta

dimensión implica un sentimiento de falta de autenticidad, de dignidad, de valoración, de alejamiento y soledad.

Si se debilita la **cuarta condición fundamental** para una existencia plena, la persona ya no es capaz de escuchar el llamado del mundo, se encuentra bloqueada para sus demandas, es incapaz de responderle, de comprometerse, de participar en un contexto más grande. El **futuro** no es digno de contemplarse, no hay ningún posible sentido que pueda orientar su camino y le ofrezca una vida digna. El sentimiento predominante es futilidad, lo que significa que no hay nada positivo en el futuro venidero y que los logros resultan inútiles. Estos sentimientos obstaculizan cualquier posibilidad de integración y de identificación con la situación real (compromiso); lo que resulta en un sentimiento penetrante de vacío y sinsentido, una experiencia de “**vacío existencial**” (Frankl, 1963: 167-171; 1973: 51 y ss.) y finalmente, desesperación. Se pueden presentar tendencias hacia el suicidio o intentos reales de suicidio. El sufrimiento en esta dimensión consiste en un sentimiento de pérdida en lo que a un futuro o a un contexto más grande concierne, los que de otra manera proporcionan orientación y apuntan hacia un desarrollo positivo.

La cuestión del sentido surge cuando la orientación hacia el futuro de una persona se pone en duda. Aunque un futuro prometedor y lleno de sentido es más difícil de discernir para una persona que sufre, no es completamente imposible; aún así, se puede hallar sentido. Por ejemplo, cuando una persona sufre físicamente o soporta una noche llena de dolor, como en el caso del paciente de 70 años, puede encontrar sentido. También se puede hallar a través de la esperanza y la fe de reencontrarse con una hija en agonía o en una reunión final con la persona amada, como en el caso del hombre que perdió a su hija en un accidente automovilístico (véase posteriormente); en este caso la fe constituye un valor particular, ya que proporciona un sentido que va más allá de todas las demandas circunstanciales. La fe permite abrir horizontes ante las situaciones más difíciles de la vida y tener una comprensión más profunda de lo que está sucediendo.

Por otro lado, y debe ser considerado, la fe puede poner fuera de lugar y camuflar la situación, abandonar la realidad, evitar los hechos desagradables y al sufrimiento en su conjunto; y cuando esto ocurre, se trata de hecho de una pérdida. Sufrir auténticamente es necesario, ayuda a integrar y superar la pérdida psicológica y espiritual.

Las dimensiones fundamentales forman cuatro capas, integrándose una de la otra, y a la vez, cada una tiene su propio contenido diferente, pero necesita de la dimensión precedente. Por ejemplo, “ser uno mismo” corresponde a la tercera dimensión, pero para lograrlo es necesario **ser** confortablemente en el mundo (primera capa) y tener una vida emocional satisfactoria (segunda capa); esto implica tener una buena relación con uno mismo y con los otros, con los sentimientos propios y con los de los demás. Por lo tanto, en cada caso de sufrimiento en donde se presenta un problema con el sentido, debemos preguntarnos si los sentimientos del sinsentido se deben a un bloqueo en:

- i) No ser capaz de (pérdida de capacidades).
- ii) No querer (gustar), apatía (pérdida de vitalidad y de fortaleza interna).
- iii) Una falta de conexión, de relación y de diálogo con uno mismo.

Si la persona no puede enfrentar su sufrimiento debido a que no tiene suficiente fortaleza, no será capaz de hallar ningún sentido a la situación, toda vez que no puede divisar ningún futuro. La incapacidad para reconocer o descubrir el futuro puede darse aún el caso de que la persona tenga fe y esperanza, o matice la situación con un significado religioso. El sinsentido se conecta ante todo, con un bloqueo en una de las

condiciones fundamentales precedentes para lograr una existencia plena. La terapia debe enfocarse en este bloqueo, de lo contrario, el problema del sinsentido ensombrecerá al problema de fondo. A continuación se ilustra un estudio de un caso con este tipo de bloqueo.

4) Análisis del sentimiento del Sinsentido

Unos padres pierden a su hija en un accidente automovilístico en un camino cubierto de hielo, el día de su cumpleaños N° 21. Tienen un hijo 2 años menor que ella. La hija trabajaba en la empresa familiar, el padre tenía la esperanza, si no es que había ya supuesto, que su hija sería el futuro de la firma. Ella era amable, siempre dispuesta a ayudar, cortés, hábil y popular con todos; los padres estaban previendo tenerla cerca y se habían preparado para ello: una familia con nietos que vivieran en las cercanías. Esta terrible pérdida aniquiló las esperanzas de los padres y devastó sus vidas. Mientras la madre se sobreponía lentamente de su desconsuelo paralizante después de nueve meses, el padre permanecía en un estado de resignación pasiva; había perdido todo sentido. ¿Cómo debería vivir si no había un futuro por el que valiera la pena luchar? Su fe, su familia, su esposa, su edad relativamente joven (había entrado a la década de los cincuenta), su trabajo, sus clientes, sus pasatiempos favoritos y su vida interior no tenían más significado. La pérdida de su hija simplemente dolía mucho.

Condiciones como ésta, en donde vemos a una persona con una vida rica, pero donde hay desinterés y desconexión, indica que una de las tres condiciones fundamentales no se está cumpliendo. En este caso, el padre no podía aceptar la pérdida de este valor central y querido en su vida; sin la aceptación personal, no podía sobreponerse a la pérdida. Como consecuencia, el padre había caído en depresión y no permitía un proceso de duelo; aunque su nivel de actividad era suficiente para permitirle continuar trabajando, su actitud defensiva lo hizo renuente a tomar medicinas o buscar ayuda para trabajar enteramente su pérdida. Se sostenía en depresión como una manera de mantenerse en contacto con su hija, con la esperanza ilusoria de no haberla dejado ir por completo; por lo que en este caso, las otras condiciones fundamentales también estaban dañadas.

El padre experimentaba un sentimiento de **no poder ser** bajo esas condiciones, lo que lo llevaba al temor de ser aniquilado y, consecuentemente, a una actitud de severa defensa. Su relación con la vida estaba perturbada, y esto constituía el tema central de su sufrimiento, la pérdida de su amor y el incalculable valor de su relación. La consecuente pérdida de vitalidad lo había dirigido a la depresión. Ya que la tercera condición fundamental estaba debilitada, parte de su identidad se había apartado: ¿Quién era **él** ahora, habiendo perdido a su hija? ¿**Él** era todavía la misma persona después de la pérdida de su amado tesoro y de con quien se identificaba? Con un bloqueo tan severo como éste, no es de sorprender que no pudiera vislumbrar más el futuro, y que percibiera cualquier cosa como insignificante. Con la pérdida de su niña, su conexión con el futuro se encontraba obstruida.

El padre se proveía de cierto grado de protección manteniéndose en el sinsentido; se protegía en contra de tener que aceptar la situación y le proporcionaba una razón para la desesperanza. Su lógica lo hizo concluir que uno no tiene que aceptar algo que haga la vida absurda. A la vez, y esto me parece particularmente importante, el rehusarse a aceptar una circunstancia, hace posible mantener la situación destructiva a distancia, de hecho la aparta. La atención centrada exclusivamente en lo absurdo del sufrimiento y el sinsentido del futuro, es consecuencia de la incapacidad para relacionarse con la

realidad de la situación; y si la persona se centra en el sinsentido de la vida en general, se libera de culpas y responsabilidades si ya la vida no continúa. Esto es semejante a prodigar reproches de enfado hacia la vida: *Si la vida en un dilema incomprensible, entonces es imposible comprometerse con ella. Las condiciones de la vida se consideran difíciles y, por consiguiente, inaceptables.*

Más que relacionarse con el sufrimiento y llegar a un acuerdo con él, se refuerza una actitud pasiva y se espera una respuesta del *sentido ontológico* del sufrimiento. Y la pregunta sería: ¿Cuál es el sentido del sufrimiento? ¿Qué de bueno me puede llegar de este sufrimiento? Tales preguntas, en efecto, no pueden ser respondidas. En sí, esta pregunta pertenece al terreno de la fe o la filosofía, y no al de la razón pura. Quien se mantiene en la cuestión del significado ontológico refuerza una actitud defensiva y crea una distancia con el problema, debido a que no se esfuerza, o no encuentra la capacidad para aceptar lo que ha ocurrido.

5) La pérdida de las capacidades existenciales en el sufrimiento – La estructura del sufrimiento

En el ejemplo anterior, vimos cómo el modelo analítico-existencial describe lo que sufrimos, cuando sufrimos. Podemos relacionar las características del sufrimiento y sus contenidos con distintas aproximaciones necesarias para manejar gradualmente el sufrimiento. Por cada estructura fundamental de la existencia, existe una actividad específica que está bloqueada por el sufrimiento:

- a) El sufrimiento tiene su raíz en el hecho de que el **ser en el mundo** de una persona se encuentra amenazado, esto trae como consecuencia una incapacidad para **aceptar** los hechos; dicho sufrimiento se acompaña de miedo. Aquí, el énfasis se debe poner en el reestablecimiento de las capacidades para manejarse bajo las nuevas condiciones que la persona enfrenta, por ejemplo, una parálisis o un cáncer.
- b) El sufrimiento se origina porque el **gusto por la vida**, o la vitalidad de una persona se ha dañado, como consecuencia, hay una falta de motivación para **dirigirse hacia** aquello que hace la vida querida y preciosa, y una renuencia a sentir emociones ya que sería muy doloroso. Esta indisposición lleva fácilmente a la depresión. El manejo comprende un reestablecimiento de la vida bajo las nuevas condiciones, por ejemplo, después de la muerte de un ser querido.
- c) Además, el sufrimiento puede surgir por la pérdida del **amor propio**, dignidad o pudor, la consecuencia es un **rechazo a ser visto**, una tendencia a esconder o sentir que uno es incapaz de ser la persona que es. El sufrimiento en esta dimensión produce comportamientos histéricos. Las estrategias del tratamiento ayudan a recobrar el auténtico sentido del **Ser**, para reestructurar y/o construir la personalidad; como ejemplo, después de la experiencia de violación, vergüenza o culpa.
- d) Finalmente, el sufrimiento puede ser causado por la pérdida del **contexto** que le daría **sentido** a los actos y a la vida de una persona. Por lo general, cualquier suceso o cambio es visto como inútil, porque se percibe como no orientado hacia ningún lugar. Su consecuencia es una renuncia a adaptarse a la situación real, a lo que se espera y a lo que se está llamado a realizar; resultando fácilmente en suicidio y adicciones. Las estrategias para su manejo se relacionan con el

restablecimiento de la relación con el futuro y creando un enfoque u orientación dirigidos hacia una esfera más grande, más amplia e inclusive metafísica.

6) ¿Cómo sufrir? Un modelo del trato con el sufrimiento paso a paso

La relación con el sufrimiento es un proceso. El modelo analítico-existencial proporciona pasos prácticos que se pueden aplicar a dicho proceso; y dado que el sufrimiento se compone a menudo de varias dimensiones, dichos pasos abordan todas sus diversas formas.

- a) Si el **no poder ser** bajo las circunstancias que han cambiado causa sufrimiento, se debe trabajar con las *estructuras de la existencia de una persona* con el fin de restablecer el **poder ser**. Resulta ser de ayuda el comenzar enfocándose en la capacidad para **soportar y aceptar** el sufrimiento para integrarlo en la vida de la persona. Una existencia plena se construye sobre la base de la realidad. Sentir “el coraje de ser” (Tillich) y ser capaz de afrontar la realidad es esencial para la existencia.

Soportar el dolor, las heridas y los problemas constituyen capacidades básicas del ser humano. Soportar el sufrimiento es importante, aún si la causa que lo origina pueda a veces –por fortuna- cambiarse o inclusive eliminarse. Cuando el sufrimiento se impone por sí mismo, debe ser tomado en cuenta. El “momento” actual del sufrimiento tiene que ser aceptado, y para hacerlo, nos debemos preguntar si tenemos la fortaleza y el sostén suficiente para soportarlo. Soportar significa aceptar el sufrimiento como parte de nuestra existencia, hasta que pase, significa portar la emoción hasta el final. “*So-portar-la*”⁴

Esto demanda de una energía mental considerable y de disposición para encarar la emoción desagradable; se debe estar seguro de que se puede superar este sufrimiento, de que hay el suficiente espacio y sostén para soportarlo. Sólo entonces el sufrimiento puede aceptarse como algo “dado” a la existencia humana, una “donación” que se puede soportar.

Nos podemos hacer estas preguntas prácticas:

- i) ¿Soy capaz de resistir el problema del todo? ¿Cuánto tiempo? ¿Un día? ¿Una hora? ¿Indefinidamente?
- ii) ¿Estoy dispuesto(a) a tratar? ¿O todo dentro de mi protesta en contra de eso?
- iii) ¿Este sufrimiento me deja espacio para **ser**?
- b) Cuando el sufrimiento es causado por un **daño en la capacidad de goce de la vida**, la aproximación se hace para renovar la motivación y la *relación con la vida*, a través de pequeños pasos y de decisión personal. Esto requiere volverse hacia la fuente del sufrimiento, hacia lo que se ha perdido. Entrando en relación con ella, aproximándose con honestidad y dándose el tiempo y el espacio, el

⁴ Nota de la traductora: A continuación se transcribe esta última idea tal y como está descrita en alemán original, y en inglés, respectivamente:

- *Aushalten bedeutet, das Leid als seines anzunehmen, bis es vorüber ist. Es bis zum Ende tragen.*
- *To bear means accepting suffering as part of one's existence. To bear the "moment" means withstanding the emotion through its duration, "en-during" it.*

duelo aparece naturalmente. A través del duelo somos tocados por la vida misma. Al voltear hacia nuestra pérdida, sentimos un intenso dolor; esto nos mueve internamente, nos hace llorar y nos invita a volcarnos en nosotros mismos en compasión. Para hacer esto, necesitamos relación y cercanía, las cuales dependen de nuestras experiencias a este respecto en el pasado, y/o de la atención y cercanía que recibimos de otras personas durante la situación dolorosa.

Podemos hacernos preguntas concretas:

- i) ¿Qué sentimientos me ha causado el sufrimiento? ¿Lastima mucho?
 - ii) ¿Puedo sostener estos sentimientos? ¿Quiero relacionarme con ellos? ¿Puedo permitir esos sentimientos? ¿Puedo vivir con ellos, ya que me pertenecen? ¿Puedo soportar la conexión que esos sentimientos tienen con la pérdida que he pasado?
 - iii) ¿Puedo reconocer y apreciar cómo estos sentimientos me ponen en contacto conmigo mismo(a) y fortalecen mi relación conmigo mismo(a)?
- c) Si el sufrimiento se debe a la pérdida de identidad, del **ser uno mismo**, del alejamiento de sí mismo, la atención debe ser puesta en lo que respecta a lo que es **bueno** y adecuado para nosotros, en lo que es **auténtico y éticamente** responsable. Este tema es el fundamento de la personalidad, la cual se daña por sucesos externos o por nuestro comportamiento propio. La base de la personalidad requiere del encuentro con terceras personas, a través de él, la persona se encuentra a sí misma, ve, siente y capta su esencia. Esto conduce al **proceso de arrepentimiento**, de perdón y reconciliación. A través del arrepentimiento, la persona se encuentra a sí misma, hay una reconexión con la verdadera esencia mediante el análisis, a menudo con dolor y vergüenza de lo que ha hecho equivocadamente y que la ha conducido a la pérdida de sí misma. En el proceso de duelo, la presencia y compasión de otros es beneficiosa, en estos casos, se requiere un encuentro respetuoso frente a frente así como la delimitación de una adecuada distancia.

Las preguntas prácticas pueden ser:

- i) ¿Cuál es mi opinión sobre lo que me ha ocurrido o sobre lo que he hecho?
 - ii) ¿Puedo quedarme con esta opinión, con mi comportamiento y mostrar mis decisiones? ¿Me respeto a mí mismo(a) o siento vergüenza?
 - iii) ¿Soy realmente yo mismo(a)? ¿Soy auténtico(a)? ¿Me puedo apreciar a mí mismo(a)?
- d) Si el sufrimiento es causado por la pérdida de la orientación hacia el **futuro**, la cual tiene **contexto y sentido**, y en donde la persona puede integrar sus actos y su vida de una manera constructiva, la atención se debe centrar en: **apertura a las demandas y oportunidades de la situación dada**; y a un contexto más amplio en el que el paciente se encuentre a sí mismo. Esto requiere de

adaptación, de armonía y de una forma dialógica de relacionarse con las circunstancias. A través de dicha adaptación basada en las propias capacidades, motivaciones y **permiso interior**, será posible para la persona **comprometerse con la situación**.

El acto de comprometerse o dar respuesta a la situación permite a la persona encontrar una actividad que abra la puerta a posibilidades y acciones creativas y con sentido, una puerta al **futuro**. El mirar realísticamente, meditar, valorar y adaptarse a las *demandas de la situación*, conduce a un **sentido existencial**. La capacidad para ver, sentir o creer en un contexto más amplio, proporciona una ventana al **sentido ontológico** (Längle, 1994a) y a la vez, nos acerca al umbral de la fe.

Desde nuestra perspectiva, la cuestión del sentido se ubica en una relación dialógica con la capacidad para aceptar, para relacionarse y ser uno mismo. Si estas “condiciones personales” están en su lugar, la persona tendrá mayor apertura al sentido de la situación, y podrá responder, afrontar y actuar. Si la persona puede mirar, sentir y comprender, dentro de un contexto más amplio y surge un posible sentido del sufrimiento, podrá aceptarlo y enfrentarlo sin perder el sentido del “sí mismo”.

7) Sobre el sentido del sufrimiento

Frankl señalaba que el sufrimiento no puede vivenciarse directamente con sentido. Si entendemos al sentido como algo valioso y bonito, entonces el sufrimiento claramente toma un rumbo opuesto a esta definición del sentido. Sufrir representa experiencia de pérdida, destrucción y/o dolor, además se vive como algo sin sentido (esto no excluye a lo que considera al sufrimiento como ontológicamente necesario o con sentido, dentro de un horizonte más grande de la fe o de una ideología en particular).

Frankl describía un “giro” en la experiencia del sufrimiento al activarse el potencial interno de la persona. Aunque el sufrimiento per se carece de sentido, existe un posible significado *en la manera* en que sufrimos. Se puede hallar sentido en la forma en que nos relacionamos con él y cuando se trata de integrarlo en un contexto más amplio. ¿Cómo se puede comprender el sufrimiento (y por consiguiente integrarlo) en un contexto más amplio? La Logoterapia (Frankl, 1963; 1967:15-16; 1973:105-116) es una aproximación psicológica que ofrece una guía muy valiosa sobre cómo integrar y relacionarse con el sufrimiento y para descubrir el significado existencial del mismo. La aparición del “giro existencial” nos da apertura para el posible significado del sufrimiento, que es de dos formas y en donde la persona todavía conserva su libertad aún sufriendo (Véase Längle 1987; 1994c): en “cómo” sufrir y “para quién” sufrimos.

El primer acercamiento existencial al sufrimiento se refiere a “cómo” sufrimos y a las innumerables expresiones posibles. Tratamos con el sufrimiento abierta y públicamente o en silencio, de forma introvertida, buscando a otros, mediante el sacrificio o condenando a lo que nos hace sufrir. La segunda aproximación existencial concierne a nuestras relaciones: ¿Nos relacionamos con otros cuando sufrimos, y por lo tanto, nos comportamos de cierta manera para evitarles más agobios y cargas, por ejemplo? ¿Nos podemos relacionar con nosotros mismos? ¿Nos podemos mirar a nuestros propios ojos y preguntarnos como nos va con el sufrimiento? ¿O nos relacionamos con Dios por quien estamos dispuestos a llevar en hombros el sufrimiento? Frankl llamó a estas dos formas de relación con el sufrimiento como “el camino principal hacia el sentido”.

Ambas se refieren a una categoría muy personal de “valores de actitud” (Frankl, 1973:44) debido a que el valor del significado del sufrimiento se deposita en la actitud que la persona adopta o expresa hacia el sufrimiento. En el último análisis, los valores de actitud representan una expresión de la más profunda relación de la persona con la vida, describe cómo mira a la vida fundamentalmente y si la conceptualiza positiva o negativamente (véase Längle 1994c:504).

Más allá de la aproximación existencial tanto en el trato como en la integración, existe una categoría diferente sobre el sentido de sufrimiento; se trata de un significado metafísico, un significado que no depende del individuo ni de su actitud; lo llamamos “sentido ontológico” (Längle, 1994a). Deriva de la totalidad de todo lo que existe y representa el sentido que sostiene a todo ser. Dicho sentido sobrepasa el pensamiento y el conocimiento humano, se trata de una materia de fe, y ésta nos provee de confianza y de la esperanza de salvación.

En una de sus primeras obras, Frankl (1975 [1946]: 310-333) escribió que el sufrimiento tenía un efecto específico en la vivencia de la persona, lograba soportarlo y no se desesperaba, podía **crecer**. Una persona puede progresar y desarrollar su dimensión espiritual y quizás adquirir nuevas capacidades, por ejemplo; además es posible que **crezca en su madurez**. Las capacidades mentales y espirituales de una persona se pueden desdoblar, agrandar y reforzar. Finalmente, Frankl indica que los seres humanos son capaces de **superarse a si mismos (trascender)**. Los seres humanos tienen un potencial para acciones y actitudes que no hubieran creído antes, y es el sentimiento de angustia experimentado en el sufrimiento lo que motiva a las personas hacia logros mayores o sobrehumanos.

Frankl se vio obligado a dar testimonio del indescriptible sufrimiento durante sus dos años y medio en los campos de concentración. Al final de *Man's Search for Meaning*⁵, Frankl (1963:148) resumió su experiencia de sufrimiento con la siguiente declaración: “La mejor experiencia de todo, para el hombre que regresa a casa, es el sentimiento maravilloso de que, después de todo lo que ha sufrido, no hay nada a lo que él le tema más – excepto a Dios”. Quiero concluir con otra cita de Frankl (1959:709), correspondiente a una de sus primeras obras: “El sufrimiento provee al hombre de lucidez y hace al mundo transparente”. El sufrimiento puede abrir nuestros ojos a una profundidad y a un ámbito que sobrepasa la vida diaria. El sufrimiento puede poner los sucesos del mundo en una perspectiva en la que se reduzca el significado sentido y percibido hasta un nivel que haga lo físico transparente para lo metafísico.

Bibliografía:

- Camus A (1955) *The Myth of Sisyphus*. New York: Vintage Books
- Frankl V (1957) *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*. In: Frankl V, v Gebattel V, Schultz JH (Eds) *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München: Urban & Schwarzenberg, 663-736
- Frankl VE (1963) *Man's Search for Meaning*. New York: Simon & Schuster
- Frankl VE (1967) *Psychotherapy and Existentialism*. Selected Papers on Logotherapy. New York: Simon & Schuster
- Frankl V (1975) *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber

⁵ Nota de la traductora: “*El Hombre en busca del Sentido*”

- Frankl VE (1976) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library
- Längle A (1987) *Sinnvoll leben*. St. Pölten: Niederösterreich. Pressehaus
- Längle A (1992/1999) *Die existentielle Motivation der Person*. In: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29
- Längle A (1994a) *Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie*. In: *Bulletin GLE* 11, 2, 15-20
- Längle A (1994b) *Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen*. *Bulletin der GLE* 11, 1, 3-8
- Längle A (1994c) *Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit*. In: *Der Praktische Arzt* 48, 708, 498-505
- Längle A (1999) *Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden*. In: *Fundamenta Psychiatrica* 12, 139-146
- Längle A (1999b [1992]) *Die existentielle Motivation der Person*. In: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29
- Längle A (2001) *Lehrbuch der Existenzanalyse – Bd. 1: Grundlagen und Einführung*. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (2002a) *Wenn der Sinn zur Frage wird*. Wien: Picus
- Längle A (2002b) *Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie*. In: *Fundamenta Psychiatrica* 16, 1, 1-8
- Längle A (2003) *The Art of Involving the Person – Fundamental Existential Motivations as the Structure of the Motivational Process*. In: *European Psychotherapy* 4, 1, 2003, 25-36

Domicilio del Autor:

Univ.-Doz. DDr. Alfried Längle

Ed. Suez-Gasse 10

1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org