

# NAVEGANDO POR EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

## Estrategias desde la Ecología Emocional padres e hijos adultos

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

*Las pequeñas tragedias de cada día se componen de olas que baten el costado de nuestro navío.*  
Manuel Vicent

### Navegando por la vida

La vida es el mar. A veces quieto y sereno, donde nos es fácil navegar. Otras, se vuelve inquieto y agitado, fuertes olas que van y vienen amenazan nuestro navío. En ocasiones, la tempestad aparece negra y oscura, haciéndonos temer lo peor. El miedo al naufragio nos mueve a aplicar todos nuestros conocimientos, habilidades y destrezas para mantener nuestro “navío a flote” y evitar el naufragio. Nuestro navío es nuestra herencia y nuestro punto de partida. Podemos mejorarlo, ponerle mejores velas, motores más potentes, sistemas de orientación para la navegación y hacer un buen mantenimiento o, por el contrario, resignarnos a lo que “hay” y vivir de rentas. Esta última estrategia es peligrosa: sea nuestro punto de partida mejor o peor, es nuestra tarea conocer “nuestro navío”, mejorarlo al máximo y prepararlo para cuando llegue la tempestad.

### Un mundo incierto

No hay garantías. No hay certezas. Sabemos que no podemos vivir toda una vida sin probar el amargo sabor de la pérdida, de la enfermedad o de la muerte. Sabemos que, no podremos tampoco ahorrarse los a las personas que amamos porque forman parte de la misma vida. Pero una vez aceptado que no controlamos nada de esto, somos responsables del resto de sufrimiento que proviene de nuestra incompetencia emocional y nuestro desacierto al apostar por los valores que nos guían. Sufrimiento por la injusticia, la falta de solidaridad o de empatía; por nuestra avaricia, egoísmo o narcisismo; sufrimiento por las guerras, por la violencia que se ceba en niños inocentes, por todo tipo de abusos que destruyen a los más débiles e indefensos. De todo este sufrimiento añadido, todos y cada uno de nosotros somos responsables. ¿Qué hacemos para aliviarlo? Sólo la vida con amor es vida.

### ¿Dolor o sufrimiento?

*Tengo la sensación de estar en un pozo sin fondo, del que no veo el final; un pozo que me permite ver aspectos terribles, oscuros, difíciles de distinguir en la propia vida. Hay, es evidente, una lucidez deslumbrante, siniestra, sórdida en el dolor. Nos damos cuenta de cosas que no percibimos habitualmente. Y, sobre todo, el dolor tiene, en medio de todos los vicios, la virtud increíble de hacer sentir, con una agudeza extraordinaria, el cuerpo”*  
Rafael Argullol

El dolor, la injusticia y el error son tres grandes males que tienen una diferencia: la injusticia y el error pueden ser ignorados, mientras que el dolor no. Toda persona que sufre física o emocionalmente, es consciente de que algo anda mal. Un dolor físico extremo comporta también un dolor moral. Alguien poseído por el dolor rompe con todos los vínculos externos, se centra sólo en su presente. El dolor, exigente, requiere atención inmediata puesto que inmersos en él no hay afectos, ni civilización que valga, sólo un latido cruel que imposibilita la existencia de nada más. Afortunadamente podemos calmar el dolor con analgésicos pero el sufrimiento comporta aspectos psicológicos, emocionales y espirituales que no se pueden solucionar ni eliminar con medicamentos. El sufrimiento tiene mucho



que ver con la actitud con la que la persona se enfrenta a una situación, con las respuestas más o menos adaptativas que es capaz de dar, con su “equipaje” de recursos para gestionar las emociones caóticas que afloran, con la dimensión de temas pendientes y heridas emocionales que no ha sabido cerrar bien y su capacidad de resiliencia ante la adversidad.

## El sufrimiento inevitable

Aconsejaba Montaigne aprender a soportar aquello que no podemos evitar: *“Nuestra vida está compuesta, como la armonía del mundo, de cosas contrarias, así como de diferentes tonos, suaves y duros, agudos y sordos, blandos y graves. ¿Qué pasaría si un músico sólo amara algunos de ellos? Es preciso que sepa usarlos en común y mezclarlos”*.

Todos los seres vivos sufren, pero tal vez sólo los humanos suframos por aquello que ya ha pasado, o por un futuro que aún no ha llegado y que sabemos inevitable: nuestra finitud. Es el arma de doble filo de la conciencia de nosotros mismos: conocer algo es a menudo sinónimo de sufrir. Lo cierto es que no todo depende de nosotros y que nadie podrá vivir toda su vida sin conocer el regusto amargo del dolor y el sufrimiento. Existe, pues, una parte de dolor y sufrimiento inherente al propio hecho de vivir. Y como somos seres sensibles y vulnerables, sufrimos cuando la vida nos coloca ante la enfermedad, la pérdida, o la muerte de las personas que amamos. Este sufrimiento no puede ser escondido ni eliminado. Por lo tanto es inteligente aprender a gestionarlo para reconvertirlo en un aprendizaje que nos mejore a nosotros y, con nosotros, al mundo. Y es bastante imprudente intentar enseñar a nadar a alguien cuando estamos en medio de un naufragio. La prevención es la estrategia más adaptativa.

## El sufrimiento evitable

*El arte y la filosofía nos ayudan a convertir el dolor en conocimiento.  
Schopenhauer*

Todo lo que no acaba con nosotros nos hace más fuertes – decía Nietzsche. Y San Agustín afirmaba: Es malo sufrir, pero es bueno haber sufrido. ¿Es siempre así? ¿Acaso el sufrimiento es algo inevitable o imprescindible para llegar a crecer como personas? Si bien es un gran reto y supone una gran ocasión para desplegar nuestras habilidades y capacidad de adaptarnos a los hechos que nos ha tocado vivir, no compartimos la afirmación de que “quien no sufre en la vida no consigue crecer tanto como lo que si que han vivido en este paisaje emocional”. Ahora bien, supongamos que la carga de sufrimiento inevitable que una persona deberá soportar por el simple hecho de estar vivo sea “x”. Ésta será la cuota que deberá asumir y aceptar. Pero ¿estáis de acuerdo en que a veces este sufrimiento se multiplica por diez, o por cien, o por mil o por un valor tan elevado que hace imposible la continuidad de una existencia? ¿Y que este sufrimiento tiene un impacto en el entorno de dicha persona al ocasionar oleadas de sufrimiento en las personas que la rodean? Éste es el sufrimiento evitable que es absurdo, insostenible y poco inteligente asumir. No siempre sabemos gestionar bien las adversidades. Quien se enfrenta a ellas sin la fortaleza, el sentido y las competencias emocionales para dar respuestas adaptativas puede acabar naufragando en el Mar del Sufrimiento.

Ante cualquier hecho siempre podemos elegir nuestra actitud. Si damos respuestas mezquinas, basadas en el egoísmo, o que son fruto de la ira o del resentimiento va a aumentar nuestra tasa de sufrimientos. Debemos considerar la posibilidad de que haya personas que no sufran tanto en la vida porque han hecho *elecciones más inteligentes y acciones más respetuosas, creativas, amorosas y compasivas*. Evitar el sufrimiento innecesario es nuestra responsabilidad.



## Las emociones, nuestras aliadas

*La felicidad no es fruto de la evitación del dolor sino el resultado de vivir en coherencia, ejerciendo una libertad responsable, y de la plenitud al sentirnos en paz y llevar una vida con sentido.*

*M. Mercè Conangla y Jaume Soler*

La evolución nos ha dotado de un código emocional que nos aporta informaciones importantes sobre nosotros mismos, cómo manejamos nuestras relaciones personales y cómo damos sentido a nuestra vida. Si estamos atentos y aprendemos a traducirlas, las podremos transformar en conocimientos útiles y aplicarlos para mejorar nuestra vida y el mundo donde vivimos. Se trata de no esconderlas, no ignorarlas y no huir de ellas. Se trata de hacer equipo entre mente y emoción en vistas a actuar de forma más responsable y coherente.

El miedo, como el impulso a defendernos, la ira, el orgullo, la ofuscación, la ambición, el resentimiento, la envidia, la culpa... pueden empeorar nuestra vida si mandan en nuestra mente y en nuestras acciones. Sólo si sabemos aceptar lo que sentimos y canalizar de forma no destructiva estas emociones, podremos convertir el sufrimiento y las experiencias difíciles en oportunidades de mejora personal. Es preciso mejorar la gestión de nuestras emociones porque, si bien no somos responsables de lo que sentimos, sí que lo somos de nuestras conductas, de nuestra pasividad y del impacto que tienen en el clima emocional de este extraordinario «todo compartido» del que formamos parte.

La violencia y los sufrimientos acumulados en nuestro interior son una auténtica bomba que corre el peligro de explotar en cualquier momento. Es preciso desactivarla. Urge realizar higiene emocional diaria. Si nos limitamos a almacenar las emociones caóticas en nuestro interior y a reprimirlas; si no cerramos nuestras heridas emocionales y las lanzamos como lluvia ácida a las personas que nos rodean, estas conductas incrementarán nuestro sufrimiento y el de los demás. ¡Aplicemos la Ecología Emocional en nuestra vida!

## Una gestión emocionalmente ecológica del sufrimiento

*Sea cual sea nuestra experiencia del pasado, podemos controlar nuestra dirección hacia el futuro.*  
*Lou Marinoff*

*Aprended a sufrir y seréis capaces de no sufrir.*  
*Evangelios Gnósticos*

1. Principio de realidad: "Lo que es, es". Partir de la aceptación de la situación aunque no de la resignación.
2. Reconocer y traducir las emociones vinculadas al sufrimiento (ver cuadro 1)
3. Incorporar la información emocional en nuestro mapa mental
4. Desprendernos de las emociones y sentimientos desagradables teniendo en cuenta el impacto en el medio relacional. Evitar reprimirlas y aferrarnos a ellas.
5. Preservar un espacio interior donde refugiarnos cuando a fuera todo es caos. Un espacio libre de contaminación emocional y de ruidos, donde habite el silencio y pueda nacer la palabra limpia y honesta. La meditación, la contemplación y el seguimiento de nuestra respiración pueden ayudarnos a crearlo.



6. Pasar a la acción
  - Practicar la atención plena
  - Conectarnos a la gratitud por todos los dones que recibimos a diario
  - Detectar temas pendientes y heridas emocionales y realizar acciones para cerrarlos: perdonar y decir lo que necesita ser dicho
  - Cultivar afectos más adaptativos: compasión, consuelo, esperanza, serenidad
  - Detectar y gozar de cada uno de los pequeños placeres cotidianos que cada día nos regala
  - Cultivar relaciones basadas en el amor y no en la necesidad o la dependencia. Esta red de afectos es la mejor base de resiliencia ante la adversidad.

## Consuelo, esperanza y sentido

*... Me sirve cuando avanza la confianza / me sirve tu mirada / que es generosa y firme / y tu silencio franco/ sí me sirve / me sirve la medida / de tu vida/ me sirve tu futuro / que es un presente libre / y tu lucha de siempre / sí me sirve / me sirve tu batalla / sin medalla.*

*Mario Benedetti*

*“Se nos ha dicho que mientras hay vida hay esperanza”* Yo digo que es al revés: Sólo mientras hay esperanza hay vida” - dice el filósofo Emili Lledó. La esperanza es una previsión deseable sin confirmar. Uno confía que lo que desea va a suceder. La ilusión de la esperanza es necesaria para continuar luchando cuando nuestros paisajes emocionales son desgracias, situaciones difíciles o intolerables.

El sufrimiento inevitable puede convertirse en aprendizajes importantes para la vida. Darle un sentido nos puede ayudar a sobrellevarlo. No debemos resignarnos a la fatalidad, al azar, a la mala suerte. Es preciso que asumamos la responsabilidad de cambiar las causas, de provocar nuevos efectos y rodearnos de personas respetuosas y amorosas que sustituyan a las destructivas y violentas. Todos podemos ser personas resilientes, capaces de mantener nuestra esencia interior, y mantenernos intactos por dentro a pesar de la adversidades que nos depare la vida. Pero es preciso creerlo y sentirlo con el corazón. Trabajemos con esperanza para poder afirmar como decía Cernuda: *Creo en mí porque algún día seré todo aquello que amo.*

(OPCIONAL) CUENTO: Cajitas de colores

Cuando siento el nudo en el estómago me tumbo en el suelo y abro mis cajitas de colores. Abro la caja roja y dejo que salten al suelo todas las emociones que guardo allí: ira, enojo, furia, cólera, irritación, frustración, miedo, impotencia, rabia, asco, vergüenza... Abro mi caja negra y de ella salen, apagadas, la soledad, la tristeza, la desesperanza, el abandono, la pena, la angustia, la pesadumbre... Abro mi caja verde y me encuentro, florecientes, la esperanza, la fe, la ilusión, la curiosidad, el consuelo, la confianza, la compasión... Abro la caja amarilla y de ella salen las palabras brillantes como el sol: amistad, amor, ternura, alegría, felicidad... Abro la caja azul y, sin ruido, se despliegan la humildad, la gratitud, la serenidad, la calma, la paz... Juego con ellas, dejo que se mezclen, las agrupo, las ordeno, las miro y las remiro. Luego decido con cuáles me quiero quedar. Hoy he escogido tres palabras: verde-confianza, amarillo-amor y azul-calma. Las demás las he devuelvo a sus cajitas. Por cierto... El nudo ya no está.

*La vida viene a cuento. Editorial Cuadrilátero de libros. Jaume Soler y M. Mercè Conangla.*



## CUADRO 1: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS VINCULADOS AL SUFRIMIENTO

- **Abandono:** Lo que sentimos al perder todo lo bueno que proviene de la compañía de otras personas. Desamparo
- **Angustia:** Malestar físico y emocional. Agitación, ahogo, dificultad para respirar. Opresión.
- **Arrepentimiento:** Malestar por no haber hecho o haber hecho algo que ha causado daño a otro. Resultado de una acción que va en contra de los propios valores y creencias. Mueve a la acción reparadora.
- **Aversión:** Sentimiento de rechazo, desprecio. Deseo de alejarse y separarse de alguna cosa, situación o persona
- **Culpa:** Es una interiorización de la vergüenza. Jueces y víctimas al mismo tiempo. Sentimiento que roe por dentro provocando remordimiento y malestar.
- **Desánimo:** Falta de energía y vitalidad debido a una causa psíquica o física conocida o no. Abatimiento, desgana, desmoralización.
- **Dolor:** Sentimiento que corresponde a todo aquello que nos disgusta.
- **Frustración:** La realidad desmiente la esperanza o la confianza depositada en un proyecto. Si además no nos hemos limitado a esperar sino que realmente nos hemos esforzado para conseguirlo, a la frustración se le une la impotencia.
- **Impotencia:** Sufrimiento por valorar que se carece de fuerza, valor, salud o algo que se necesita. Es el “no puedo” y supone la falta de control ante una situación.
- **Ira:** Emoción primaria que surge cuando la marcha de las cosas se ve alterada por un obstáculo, una ofensa o una amenaza que nos irrita y provoca un movimiento en contra del causante.
- **Miedo:** Emoción primaria indicativa de peligro. Mecanismo de seguridad orientado a la supervivencia.
- **Pena:** Sentimiento natural ante la pérdida. Hermana de la tristeza, pariente del pesar. Puerta que nos permite ir de un estado a otro y elaborar el duelo.
- **Resignación:** Conformarse con un mal renunciando a luchar. Sin voluntad, pasividad.
- **Soledad:** Sentimiento de carencia voluntaria o involuntaria de compañía. Si es involuntaria indica sensación de orfandad, de falta de personas que pueden proporcionar afecto y consuelo.
- **Tristeza:** Emoción primaria que nos indica que se han producido pérdidas en nuestra vida. Introversión, aislamiento, pasividad, desmotivación general. El llanto suele acompañarla.



## CUADRO 2: RELATO

### El Dolor Pasa, La Belleza Perdura

A pesar de que Henri Matisse era casi treinta años menor que Auguste Renoir, los dos grandes artistas eran amigos entrañables y con frecuencia disfrutaban de su mutua compañía. Cuando, en la última época de su vida, Renoir ya no salía de casa, Matisse lo visitaba casi diariamente. Renoir, casi paralizado por la artritis, seguía pintando. Un día, mientras observaba al anciano artista en su estudio luchando penosamente para dar cada pincelada, Matisse exclamó:

-Auguste, ¿por qué sigues pintando en medio de semejante dolor?

-Querido amigo –respondió Renoir con sencillez -el dolor pasa, pero la belleza perdura.

Una de sus más famosas pinturas, Las Bañistas, la terminó dos años antes de morir, a los catorce años de estar sufriendo la debilitante enfermedad.

*La vida viene a cuento. Editorial Cuadrilátero de libros. Jaume Soler y M. Mercè Conangla.*

### Bibliografía recomendada:

- *Ecología Emocional*  
Editorial Amat  
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *La vida viene a cuento*  
Editorial Cuadrilátero de libros  
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Crisis Emocionales*  
Editorial Amat  
M. Mercè Conangla
- *Diccionario de sentimientos*  
Editorial Anagrama  
José Antonio Marina
- *La vida en busca de sentido*  
Editorial Herder  
Viktor Frankl
- *Davalú o el color*  
Editorial RBA  
Rafael Argullol

