

# La superación del sufrimiento como proyecto en la vida

*¿Por qué necesitaría el ser humano transformar el mundo y transformarse a sí mismo? Por la situación de finitud y carencia temporoespacial en que se halla y que registra como **dolor físico y sufrimiento mental**. Así, la superación del dolor no es simplemente una respuesta animal, sino una configuración temporal en la que prima el futuro y que se convierte en impulso fundamental de la vida aunque ésta no se encuentre urgida en un momento dado.*

*... El destino natural del cuerpo es el mundo y basta ver su conformación para verificarlo. Sus sentidos y sus aparatos de nutrición, locomoción, reproducción, etc., están naturalmente conformados para estar en el mundo, pero además la imagen lanza a través del cuerpo su carga transformadora; no lo hace para copiar al mundo, para ser reflejo de la situación dada sino, opuestamente, para modificar la situación previamente dada.*

*Por ello, aparte de la respuesta inmediata, refleja y natural, la respuesta diferida para evitar el dolor está impulsada por el sufrimiento psicológico ante el peligro y está representada como posibilidad futura o hecho actual en el que el dolor está presente en otros seres humanos. **La superación del dolor aparece, pues, como un proyecto básico que guía a la acción.** Es ello lo que ha posibilitado la comunicación entre cuerpos e intenciones diversas, en lo que llamamos la «constitución social». La constitución social es tan histórica como la vida humana, es configurante de la vida humana. Su transformación es continua pero de un modo diferente a la de la naturaleza porque en ésta no ocurren los cambios merced a intenciones...*

El ser humano nace en situación, es arrojado en un mundo que no ha elegido, y ese mundo se encuentra lleno de condiciones opresivas. Su primer modo de expresión es el llanto, es el dolor... Y su esfuerzo a lo largo del tiempo es por superar el dolor y el sufrimiento. El motor de la historia para los humanistas es la superación del dolor y el sufrimiento. Ese dolor y sufrimiento que comienza con las desigualdades sociales, con la opresión física y mental del ser humano. La lucha por superar el dolor y el sufrimiento es la que ha dado, en definitiva, lugar a la civilización, al crecimiento del ser humano y es, todavía, con la que seguimos batallando en nuestro avance como especie.

Para nosotros, es un objetivo lograr una creciente satisfacción con uno mismo. Esto es posible, en la medida en que se vayan entendiendo los factores que se oponen a esa felicidad creciente. La felicidad es un estado en el que no hay sufrimiento. **¿Puede una persona ir progresivamente superando el sufrimiento?** Con seguridad que puede. Aunque vemos diariamente lo contrario, es decir: a medida que avanzan los años muchas personas van aumentando su sufrimiento.

## **¿Pero, cómo se hace para ir logrando una felicidad creciente?**

**Hay una forma y ésta consiste en comprender cómo se produce el sufrimiento y en comenzar a obrar de manera diferente a la que lo genera.**

Muchas personas creen que no sufren, sino que tienen problemas: con el dinero, con el sexo, con su familia, con otras personas, etc. Creen que simplemente viven con tensiones, angustias, inseguridades, temores, resentimientos y todo tipo de frustraciones.

Pues bien, al conjunto de esos problemas, lo llamamos “**sufrimiento**”.

Será interesante distinguir entre dolor y sufrimiento. El primero es físico y sobre él, el progreso de la sociedad y la ciencia tienen mucho que hacer. En cambio, el sufrimiento es mental y su retroceso depende del sentido de la vida que se tenga. A veces el dolor trae sufrimiento mental y también el sufrimiento mental produce dolor físico y enfermedad.

## **Trabajo de reflexión:**

Seguro que hemos introducido ya algunos elementos para la reflexión en el transcurso de este módulo. Sin embargo se puede sintetizar en la pregunta que se lanza al inicio de este capítulo de ***El Paisaje Interno***, de **Silo**:

---

### **LA PREGUNTA**

1. He aquí mi pregunta: ¿a medida que la vida pasa, crece en ti la felicidad o el sufrimiento? No pidas que defina estas palabras. Responde de acuerdo a lo que sientes...
  2. Aún cuando sabio y poderoso, si no crece en ti y en quienes te rodean la felicidad y la libertad, rechazaré tu ejemplo.
  3. Acepta en cambio mi propuesta: sigue el modelo de aquello que nace, no de lo que camina hacia la muerte. Salta por encima de tu sufrimiento y entonces no crecerá el abismo sino la vida que hay en ti.
  4. No hay pasión, ni idea, ni acto humano que se desentienda del abismo. Por tanto, tratemos lo único que merece ser tratado: el abismo y aquello que lo sobrepasa.
- 

### **Recomendación:**

Meditar brevemente sobre la pregunta que se formula en el párrafo 1, tratando de cotejar diferentes momentos de la propia vida.