

DOLOR Y SUFRIMIENTO EN LAS TRADICIONES SAPIENCIALES

Manuel Villegas Besora
mvillegas@ub.edu

Different religious and philosophical approaches to death and pain are considered in this article. Hinduism, Buddhism, Ancient and New Testament as main religious traditions, as well as philosophical movements from Epicure to Stoicism and Humanism are reviewed. The main conclusion is that as death and pain are consubstantial to existence we must to learn to accept and live with.

Key words: death, pain, religion, philosophy, psychotherapy.

INTRODUCCIÓN

Dolor y placer constituyen una de las experiencias básicas de la sensibilidad humana, que nuestra especie comparte con un gran número de otras especies animales. Lo que diferencia fundamentalmente, sin embargo, a la primera de las segundas es el modo cómo nuestra especie sufre o sobrelleva el dolor, al igual que el modo cómo experimenta o persigue el placer.

En este pequeño ensayo nos limitaremos a dirigir en consonancia con el tema de esta monografía una mirada sucinta al tratamiento que algunas de las principales tradiciones sapienciales hacen del dolor, refiriéndonos sólo de modo tangencial al tratamiento que hacen del placer.

En la experiencia humana el dolor se transforma fácilmente en sufrimiento a causa de la conciencia de temporalidad, que constituye uno de los distintivos de la especie. Esta conciencia provoca que la experiencia dolorosa no se circunscriba exclusivamente al momento en que se sufre, sino que surja paralelamente la preocupación por su duración y la anticipación ansiosa dirigida a su evitación. Desde la perspectiva temporal se suele recurrir a la consabida máxima, tan bien sintetizada por Cicerón (*De finibus*, II, 29) de que el dolor si es agudo es breve y si es prolongado es leve, (*“si gravis brevis, si longus, levis”*), inspirada en el aforismo epicúreo:

“los dolores fuertes a la corta ceden y los crónicos no tienen fuerza, pues

el dolor excesivo conectará con la muerte” (Epicuro, Fragmentos 64-65) y se considera más insoportable el sufrimiento causado por su anticipación o preocupación que por la propia sensación dolorosa. Es en este contexto de temporalidad *a priori* donde la conciencia de la duración del dolor crónico constituye más bien un pronóstico que un diagnóstico.

La mayoría de los animales afrontan el dolor en silencio y con la inmovilización de sus miembros, de forma reactiva, probablemente porque carecen de la conciencia de su proyección temporal, como los almendros inhiben el proceso de floración si vuelven las heladas. Esta forma de reaccionar tiene ventajas adaptativas, puesto que el movimiento aumentaría el dolor y dificultaría la cicatrización natural de la herida. El silencio, a su vez, es ventajoso, porque evita poner sobre aviso a los posibles depredadores.

El grito humano de dolor, como el vagido del recién nacido, en cambio, cumple, entre otras, una función de reforzar la colaboración social al promover la solidaridad y el cuidado mutuos, que en su forma más sofisticada ha dado lugar al desarrollo de la medicina.

Hasta épocas muy recientes, y a pesar de los conocimientos de plantas con propiedades anestésicas y narcóticas que ya poseían egipcios y griegos, la humanidad carecía de recursos sistemáticos y universales, de probada eficacia para paliar el dolor: anestésicos, analgésicos o antiinflamatorios han ido suplantando remedios caseros y pócimas más o menos mágicas de los que Montaigne (2007), aquejado de continuos cólicos nefríticos en los últimos años de su vida, se burla ácidamente en sus Ensayos, escritos en el último tercio del siglo XVI, y publicados entre 1580-1588:

“Alguien preguntó a un lacedemonio cuál era el secreto por el que había vivido tantos años. La ignorancia de la medicina, le respondió...”

Y añade un poco más adelante en las mismas páginas

¿Quién ha visto nunca a un médico servirse de la receta de su colega sin quitarle o añadirle algo. En esto traicionan notablemente su arte y nos dan a entender que consideran más su fama y, en consecuencia, su provecho, que el interés de sus pacientes...”. (II, 713 y 718)

Los avances innegables de la medicina no han conseguido, con todo, terminar definitivamente con la experiencia del dolor. Éste es a veces agudo o leve pero pasajero, otras, se establece de forma crónica. En esos casos el dolor se vuelve una experiencia de vida. Del modo cómo se integra esta experiencia depende la calidad de vida restante y, tal vez, el sentido de toda ella, convirtiéndose en una tarea complementaria, aunque de otro orden, a la de los cuidados materiales que se le pueden prestar.

LAS GRANDES TRADICIONES SAPIENCIALES

El tema del dolor y el sufrimiento se halla en la base de las grandes tradiciones religiosas y filosóficas de la Antigüedad hasta el Renacimiento. El elemento común a todas ellas es la admisión de su existencia como parte esencial o inevitable de la experiencia humana, así como la existencia de una voluntad salvífica, atribuible específicamente a Dios o a los designios de la naturaleza, o al esfuerzo humano, que termina de una manera u otra en un estado de liberación o redención final.

En estas tradiciones es más preocupante el tema de la muerte que el del dolor que se considera pasajero y, por lo tanto, despreciable, o bien como síntoma de la enfermedad o la vejez mensajero de la muerte y, en este caso, temible. Es mucho más frecuente, por tanto, hallar consideraciones a propósito de la muerte y su significado y de los caminos que llevan a liberarnos del temor que nos infunde, que a propósito del dolor mismo. Entre el dolor y la muerte aparece una categoría intermedia que generalmente se denomina como sufrimiento y que tiene un carácter más psicológico que físico, puesto que abarca experiencias que tienen que ver con la desilusión, el desengaño, el duelo por los seres queridos, la pérdida de bienes materiales, el temor, la ansiedad, etc. más que con que el dolor corporal, aunque éste sea también objeto de sufrimiento sobre todo asociado a enfermedad y muerte. El Libro de Job, por ejemplo, al que aludiremos más adelante, constituye un compendio de todas estas desgracias.

Las razones de este papel secundario otorgado al dolor físico en la consideración filosófica y religiosa parecen ser múltiples y tienen que contemplarse en el contexto de la época. Se pueden alegar, por una parte, los límites de la medicina, a los que ya hemos aludido, para paliar el dolor más allá de lo que alcanza la naturaleza misma, de la que por tanto apenas se podía esperar ningún consuelo. Se puede recordar, por otra, que la longevidad era muy inferior a la actual en los países técnica y socialmente avanzados, por lo que muchas enfermedades degenerativas y achaques de la edad con su dolor asociado tenían menor incidencia sobre la población general. Pero sobre todo cabe destacar la habituación a las incomodidades de la vida cotidiana y el esfuerzo que suponía afrontarla a diario, de modo que la educación en la dureza desde la infancia ya se orientaba a soportarlas con naturalidad. El concepto de virtud (*"virtus"* en latín) significa fortaleza y alude tanto a su dimensión activa, fuerza física o valor moral, como pasiva, capacidad para soportar el dolor. En ciertas épocas la experiencia de la lucha con las inclemencias de la naturaleza, los animales salvajes o en la guerra era prácticamente continua, de modo que las heridas, golpes y traumatismos debían ser muy frecuentes. Quejarse por ello era considerado innoble y, sobre todo poco viril.

Convencionalmente, mujeres y niños solían protegerse en la medida de lo posible de los aspectos más crueles de la guerra, pero aun así se admiraba cualquier demostración de fortaleza por parte de quien fuera y se educaba a los niños en la dureza y la disciplina. Huelga decir que en la mayoría de escritos de la época la mujer

es considerada en general como un ser débil, tal como reza el libro de los Proverbios (31, IX): “Una mujer fuerte, ¿quién la encontrará?” e inferior, según Séneca, “carente de inteligencia y si no se le añaden conocimientos y gran erudición, feroz y desmesurada en sus pasiones”, (“Sobre la firmeza del sabio”) opinión compartida por el propio Buda, según el cual “las mujeres están llenas de pasiones, son envidiosas, estúpidas..., no manejan negocios y no se ganan la vida en ninguna profesión” (cfr. Coomaraswamy, 1994).

El dolor físico fue usado también en la Antigüedad y la Edad Media de forma habitual como sistema de tortura a fin de castigar, someter o hacer confesar a los disidentes, enemigos políticos o creyentes o herejes de otras religiones, dándose indistintamente en todas estas categorías y géneros muestras de resistencia heroica al dolor, dignificada como testimonio de fe a partir del cristianismo en el que la lista de hombres y mujeres santificados por la palma del martirio es prácticamente equivalente.

Cicerón (45 a. C.) en sus “Tusculanas” pone en un mismo plano virtuoso la capacidad de soportar el dolor del gladiador o el sacrificio de las viudas indias que se inmolan en la pira funeraria del marido difunto, pues ambos demuestran que se puede superar el dolor con la virtud.

“¿Es que alguna vez, ni siquiera un luchador mediocre ha emitido un quejido o cambiado la expresión de su cara? ¿Quién se ha degradado así, y no me refiero a cuando estaba de pie, sino cuando ha caído ya al suelo? Y una vez caído, ¿quién ha ocultado el cuello cuando se le ordena someterse a la espada?”

El propio Cicerón, interceptado en su huida por un destacamento militar, coherente con su doctrina, presentó el cuello sin rechistar para ser decapitado. Su manera de entender la actitud ante el sufrimiento y el dolor en consonancia con las doctrinas de la época se basaba en la idea de que las actitudes rectas y los pensamientos filosóficos pueden aliviar la desgracia y el sufrimiento. La muerte, explica, no es un mal si no que o es un cambio de morada para el alma o su aniquilación. El sufrimiento físico no tiene importancia y puede soportarse con fortaleza. El sufrimiento mental y la ansiedad, ya sean provocados por el duelo, la envidia, la compasión, la vejación o el abatimiento son actos voluntarios y pueden ser superados con reflexión, valor y autocontrol.

A pesar de ello cabe señalar una entrañable excepción a esta actitud espartana ante el dolor por parte de Cicerón: fue tan intensa la conmoción causada en su ánimo por la muerte de su amada hija Tulia que tuvo que refugiarse en Astura, la propiedad que había comprado recientemente en una zona boscosa y aislada al sur de Anzio para llorar abundantemente, apartado de la vida pública y de la voracidad de las miradas de las gentes. Leyó allí todos los libros de “consolación” que estaban en su mano; pero ninguno de ellos logró mitigar su duelo, hasta que se decidió a escribir su propia “Autoconsolación”. Sólo así pudo regresar meses después a Roma, con

la idea de dedicar un monumento en memoria de la hija.

La consideración pues del dolor no es siempre el objetivo principal de las distintas fuentes sapienciales, ni se presenta siempre diferenciado del tema del sufrimiento y de la muerte. Sólo en algunos casos es objeto de una clara distinción y consideración propia. Intentaremos señalarlo explícitamente en los casos en que sea más evidente, en otros tendremos que movernos dentro de una cierta indiferenciación. El recorrido que vamos a hacer contempla las tradiciones provenientes del Lejano Oriente, como el Hinduismo y el Budismo; las del Próximo Oriente ejemplificadas en el Antiguo y Nuevo Testamento, la tradición Occidental que echa sus raíces en la filosofía moral grecorromana y el Humanismo Renacentista, a partir del cual la tradición filosófica se ve desplazada por la eclosión de la nueva ciencia, quedando los temas de la consolación del alma relegados exclusivamente a la religión.

Las tradiciones sapienciales de Oriente: Hinduismo y Budismo

Hinduismo: de los Vedas a las Upanisad

Raimon Panikkar (2003) en una antología destinada a presentar al lector occidental los libros de los Vedas distingue 6 secciones donde pueden agruparse los himnos que los componen que se estructuran según un esquema determinado, que va desde la aparición del cosmos a la de la conciencia del hombre y que al igual que se aplican al universo se transfieren fácilmente a la vida humana y su desarrollo sobre la tierra. La secuencia de estas fases de la existencia se presenta de la siguiente manera:

- I. Aurora y nacimiento.*
- II. Germinación y crecimiento.*
- III. Eclosión y plenitud.*
- IV. Crepúsculo y declive.*
- V. Muerte y disolución.*
- VI. Nueva vida y libertad.*

En la cuarta parte, la titulada “crepúsculo y declive”, el hombre experimenta el fracaso no sólo en lo que atañe a sus propios límites, sino también porque con frecuencia se siente traicionado por los suyos, y sobre todo por su propio ser. Percibe la contingencia de la propia existencia, descubre el sufrimiento y la muerte. Nadie escapa a la experiencia del dolor. El hombre mira en su interior para resolver el enigma de su propio ser; un ser que sufre, que intenta entender en qué se equivoca.

El hombre se enfrenta al crepúsculo y la decadencia. El hombre védico establece una clara distinción entre la larga vida y la vejez. La primera es una bendición, la segunda una maldición; la primera es un signo de crecimiento y madurez, la segunda el signo inequívoco de la caída y el declive.

En estos textos, nos hallamos ante uno de los problemas centrales de la experiencia humana, el misterio del dolor. El hombre experimenta la decadencia del

cuerpo y el propio sufrimiento como algo extraño o ajeno a sí mismo, como proveniente del exterior. Este sufrimiento es o bien el aguijón de algún poder maligno que viene a destruir la armonía original o tal vez el medio a través del cual el hombre descubre su verdadera naturaleza, más allá de las vicisitudes de la existencia humana. La primera visión corresponde al período védico, mientras que la segunda corresponde típicamente, aunque no de manera exclusiva, a la visión las Upanisad y el Vedanta.

Desde la perspectiva védica el dolor viene a alterar la armonía, tanto física como psíquica; el dolor se considera anormal y externo y por tanto sólo se le puede superar si se conocen bien sus causas y se aplican los remedios apropiados. Desde la otra perspectiva, la correspondiente a las Upanisad y el Vedanta, el dolor se convierte precisamente en el factor que permite al ser humano trascender los límites de su condición; el cuerpo no es el *âtman* (alma o espíritu originario), el cuerpo es mortal mientras que el *âtman* es inmortal. La aspiración a una condición sin edad, libre de la decadencia, no es otra cosa que la búsqueda del *âtman* inmortal.

El Budismo

El camino de Buda parte de la constatación de la existencia del sufrimiento y el dolor. Tal como reza el enunciado de la primera Noble Verdad:

“El nacimiento está acompañado por el dolor, la vejez es dolorosa, la enfermedad es dolorosa, la muerte también lo es. La unión con lo desagradable es dolorosa y dolorosa es la separación de lo agradable; y cualquier deseo no satisfecho es asimismo, doloroso”.

Como es sabido el descubrimiento de la existencia del dolor fue la experiencia que incitó al noble Gautama a buscar el camino del medio entre la búsqueda del placer y satisfacción de las pasiones, propia del camino pagano, y la mortificación que consideraba dolorosa, innoble e inútil, tal como él mismo la había practicado siguiendo a monjes y eremitas.

Nacido príncipe heredero de la casa de los Sakyas, su nombre propio era Siddhattha y su apellido familiar Gautama. Según las leyendas budistas su nacimiento fue acompañado de múltiples señales celestiales y se profirieron diversas profecías en la ceremonia de imposición del nombre, coincidentes todas ellas en que el niño sería un monarca universal o un buddha. Sólo uno de los adivinos excluyó la primera de las alternativas, asegurando con toda certeza que se convertiría en un buddha. Preguntado el adivino por las señales que harían que el hijo abandonara el hogar para dedicarse a la vida eremítica, respondió que la visión de “las cuatro señales (un viejo, un enfermo, un cadáver y un ermitaño) serían las que le harían abandonar el hogar”. Ante este vaticinio el padre se prometió que su hijo jamás vería tales cosas por lo que dispuso que su educación transcurriera dentro de los muros del palacio rodeado de belleza y placeres. La curiosidad pudo, sin embargo, más que las precauciones del padre y, así, el joven príncipe acompañado por su cochero se

cruzó en sucesivas excursiones por la ciudad con un viejo, un enfermo, un cadáver y un ermitaño. En cumplimiento de la profecía el príncipe abandonó el palacio dejando a su padre, su mujer y su hijo, y se dedicó a la búsqueda del Nibbana (nirvana) vistiendo los hábitos de monje.

En su peregrinación por los bosques encontró sabios practicando las más extrañas penitencias los cuales le indicaron que *“por medio del dolor se llegaba a la felicidad, pues el dolor es la raíz del mérito”*. Pero él no estuvo de acuerdo pues *“Ya que es la mente la que controla el cuerpo, lo que debe contenerse es sólo el pensamiento. Ni la pureza de la comida, ni las aguas de un río sagrado pueden limpiar el corazón”*. Practicó junto a otros anacoretas durante seis años ayuno y mortificación hasta caer desmayado, reducido a la piel y los huesos. Desengañado de la vía de la mortificación volvió a comer, mendigando con el cuenco por las aldeas vecinas hasta que llegó a la Iluminación.

Toda la doctrina de Buda está simple y sucintamente resumida en las Cuatro Nobles Verdades, la de la existencia del sufrimiento, de su causa, de su extinción y del camino para conseguirlo. La existencia del sufrimiento es pues la razón de ser del Budismo:

“Si no existieran estas cosas en la tierra, discípulos míos, el perfecto, el sagrado buddha no aparecería en el mundo; la ley y la doctrina que propuso el perfecto no brillarían en él. ¿Cuáles son estas tres cosas? El nacimiento, la vejez y la muerte”.

No hay nada de original en señalar lo obvio, a primera vista. La contribución del budismo está en la propuesta de liberarse del deseo y de la persecución del placer como forma de liberarse del dolor, pues:

“la pena surge del flujo del placer sensual tan pronto se elimina el objeto de ese placer”.

Según el Dhammapada:

“De la alegría viene la pena, de la alegría viene el temor. Para aquel que esté libre de alegría no hay pena: ¿de dónde le vendría la pena? Del amor proviene la pena; del amor proviene el temor. Para aquel que esté libre de amor no hay pena ¿de dónde le vendría el temor?”

El estado de liberación o extinción de todo deseo se llama Nibbana (nirvana). El significado literal de la palabra Nibbana es “apagado”. Para comprender su significado técnico conviene remitirse al símil del fuego o de la llama, característico del pensamiento budista. Todo el mundo está en llamas, dice Gautama:

“¿Con qué fuego está encendido? Con el fuego de la lujuria, del resentimiento, del embeleso; con el fuego del nacimiento, la vejez, la muerte, el dolor físico, la lamentación, la pena, el pesar y la desesperación”.

Llegar a extinguir esta llama es alcanzar el Nibbana. Otros nombres o significados incluyen el “fin del sufrimiento”, el “remedio para todo mal”, el “desapego”, la “seguridad sin fin”.

La idea de base del budismo parte del supuesto que la beatitud o felicidad estriban en la superación de todo sufrimiento, pero que ello implica la supresión o liberación de toda emoción, sentimiento o apego.

Se cuenta que una vez se acercó a Gautama una madre que había perdido a su único hijo y que iba llamando de puerta en puerta con el niño muerto en brazos gritando: “*Dadme un remedio para mi hijo*”, a lo que Gautama replicó: “*Ve a la ciudad y tráeme una semilla de mostaza de cualquier casa en la que nadie haya muerto nunca*”. No habiendo encontrado ninguna volvió al maestro diciendo “*Es la ley que todo debe morir*”

Siguiendo esta lógica la monja Patacara trataba de consolar a las madres que lloraban por la muerte de sus hijos con este salmo:

*“No lloréis, pues tal es aquí la vida del hombre,
vino sin que lo llamaran, se fue sin que lo enviaran
Preguntas de nuevo de dónde vino vuestro hijo
Para ocupar sobre la tierra este corto tiempo de respiro.
Llegado por un camino, se va por el otro
Así de aquí, así de allá ¿por qué lloráis?”*

Cuando el propio Buda estaba próximo a la muerte dirigiéndose a su discípulo Ananda le decía:

“No te preocupes, no llores ¿No te he dicho en anteriores ocasiones que corresponde a la naturaleza misma de las cosas, cercanas y queridas para nosotros, el deber de alejarnos de ellas?... En tanto que cualquier cosa nacida, creada y organizada contiene en sí misma la necesidad de su propia disolución ¿cómo puede ser posible que un ser así no se disuelva?”

No se trata pues de liberarse de la muerte, sino del apego a la vida, puesto que quien no está apegado a la segunda no teme a la primera. Para que este desapego sea todavía más radical se niega Buda a revelar cuál sea el estado del iluminado después de la muerte, admitido que por su estado se libera definitivamente del círculo de reencarnaciones.

“No he revelado que el Arahat (iluminado o perfecto) exista después de la muerte, no he revelado que no exista, no he revelado que a un mismo tiempo exista y no exista después de la muerte, ni tampoco que ni exista ni deje de existir después de la muerte. Y ¿por qué no he revelado tales cosas? Porque no son edificantes, ni están relacionadas con la esencia de la Norma, ni tienden hacia la modificación de la voluntad, la ausencia de pasiones, la cesación, el descanso, hacia las facultades más elevadas, la suprema sabiduría, ni el Nibbana; por lo tanto no las he revelado”.

La liberación de todo deseo de vida o placer tiene en el Budismo la finalidad de evitar el dolor, causado por la transitoriedad del placer; por eso en su forma radical implica el monacato: la renuncia al mundo nos protege del desengaño. Sin embargo, lo que no puede hacer el monacato es protegernos del dolor físico causado

por la enfermedad o el traumatismo, como el propio Buda, el noble Gautama, experimentó en su propia carne antes de morir. De nuevo el budismo se alía con la concepción dominante en la Antigüedad de que el dolor físico es pasajero y que sólo es temible si se asocia con la muerte; pero una vez liberados del temor de la muerte ¿cuál es su poder?

LAS FUENTES DE LA TRADICIÓN BÍBLICA

El libro del Génesis: el paraíso perdido o el origen del dolor

El primer libro del Antiguo Testamento se dedica a explicar los orígenes del mundo y de la humanidad; de ahí su título, Génesis. En él se relata cómo Dios, después de poner orden en el caos originario, separando la luz de la oscuridad; las aguas de los océanos, de la tierra firme; de crear las aves del cielo, los animales de la tierra y los peces del mar, insufló su espíritu al hombre, moldeándolo a su imagen y semejanza, a partir de un amasijo de barro. En su estado originario el hombre y la mujer eran jóvenes e inmortales, pero el pecado de desobediencia hacia Dios trajo consigo la condena al trabajo, el dolor y la muerte, la expulsión del paraíso: “parirás con dolor (le dijo Dios a la mujer, Eva ‘*madre de todos los vivientes*’), trabajarás con el sudor de tu frente (le dijo al hombre, Adán, ‘*hecho de la tierra*’), volverás al polvo (morirás) pues de él fuiste formado”.

A partir de este episodio el dolor se interpreta como un efecto del pecado en toda la tradición bíblica, para cuya redención serán necesarios sacrificios cruentos a fin de reparar el mal o de anticiparse al castigo. De este modo el hilo conductor de gran parte de la historia bíblica está constituido por la dinámica de los pecados (individuales o colectivos) de los hombres y los castigos (individuales o colectivos) divinos, que siempre implican dolor y sufrimiento o destrucción, para eliminarlos.

Así, la continuación inmediata de la historia de Adán y Eva es la de su descendencia, Caín y Abel, marcada por el fratricidio, a golpe de quijada. Más adelante Dios se arrepiente incluso de haber creado al hombre a causa de su maldad y está dispuesto a borrarlo de la faz de la tierra, inundándola con el diluvio universal, del que sólo se salvan Noé y su familia. Pero la humanidad no se regenera, ni siquiera, la descendencia de Abraham. Los sucesivos pecados del pueblo escogido de Dios son acompañados de sucesivos castigos: Sodoma y Gomorra, la deportación a Babilonia, la destrucción del Templo de Jerusalén y un largo etcétera de guerras, plagas y hambrunas que se suceden unas a otras. El pecado continúa siendo la fuente del dolor: Dios se empeña en exterminarlo y el hombre en reproducirlo.

El Antiguo Testamento presenta una imagen de un Dios justiciero, muy común, compartida entre los pueblos de la antigüedad:

“porque yo Yahveh, tu Dios, soy un dios celoso, que castigo la iniquidad de los padres en los hijos hasta la tercera y cuarta generación” (Éxodo 20, 5)

pero que mantiene un diálogo constante y personal, bajo el nombre de Yahveh, con su pueblo a través de sus patriarcas, reyes y profetas (Abrahám Moisés, David, etc.).

“y tengo misericordia por mil generaciones con los que me aman y guardan mis mandamientos” (Éxodo 20, 6)

El temor de Dios no aparta a sus criaturas del pecado, como demuestra el propio pueblo de Israel que al pie del monte Sinaí se dedica a adorar el becerro de oro, mientras Moisés está en su cima firmando con Yahveh el pacto o alianza escrita en las tablas de piedra por su propia mano. Por medio de este pacto Dios otorga sus mandamientos al pueblo escogido, pero éste lo romperá innumerables veces a causa de sus constantes pecados e infidelidades, seguidas de renovados intentos de restauración por parte de Yahveh, a través de sus profetas. (Según la interpretación cristiana la restauración no sucederá definitivamente hasta el establecimiento de la Nueva Alianza, sellada con el sacrificio de Cristo). Mientras tanto sigue el debate sobre el bien y el mal, el pecado y su castigo, particularmente en los libros sapienciales de los que consideramos particularmente dos, el libro de Job y el Qohelet o Eclesiastés.

Las calamidades del justo Job

El libro de Job nos presenta de forma descarnada las ideas sobre el dolor, su origen y significado, presentes en la cultura y la época en que se escribió el conjunto de libros sagrados de la Tradición hebraica agrupados bajo el nombre genérico de Biblia. En el libro, escrito probablemente en el siglo V a. C., se contraponen dos concepciones: la tradicional que presupone que el mal o el sufrimiento que experimentamos en nuestras vidas es un castigo de Dios por nuestros pecados; y la sapiencial que poco a poco se va abriendo camino entre los sabios y los profetas posteriores al Exilio, que interpreta el dolor como una prueba a la que Dios somete al justo y atribuye su origen e inspiración al demonio.

El libro está escrito en forma de diálogo entre Job y tres amigos que vienen a visitarle en su desgracia. Hacia el final del relato interviene un nuevo personaje, Elihú, el cual es interrumpido finalmente por el propio Yavhé, que reivindica su trascendencia divina. Inicia el relato en forma de cuento oriental:

“Había en el país de Us, un hombre llamado Job: hombre cabal y recto, que temía a Dios y se apartaba del mal” (Job, 1, 1).

Se extiende luego el autor detallando con todo pormenor las riquezas en bienes humanos (mujer, hijos e hijas, siervos) y materiales (casa, tierras, rebaños de ovejas y camellos, bueyes y asnos) con que Dios le había agraciado y cómo él Le temía y reverenciaba y Le ofrecía cada día sus holocaustos. Hasta tal punto estaba Dios seguro de Job que aceptó ponerlo a prueba por instigación del diablo, en una especie de pulso con él. Continuando con el estilo narrativo con que inicia el libro, se describe de este modo la apuesta entre Dios y el diablo:

“Un día se presentó Satán ante Yahveh, el cual le preguntó:

- *‘¿De dónde vienes?’*

- Y éste le respondió: *‘De recorrer la tierra y pasearme por ella’.*

- ‘¿Te has fijado en mi siervo Job? No hay nadie como él en la tierra; es un hombre cabal y recto que teme a Dios y se aparta del mal’, le hizo observar Yahveh.
- ‘¿Es que Job teme a Dios de balde? -replicó el demonio- ¿No has levantado una valla en torno a él, a su casa y a todas sus posesiones? Has bendecido la obra de sus manos y sus rebaños hormiguean por el país. Pero extiende tu mano y toca todos sus bienes y verás si no te maldice a la cara’.
- Dijo Yahveh a Satán: ‘Ahí tienes todos su bienes en tus manos, pero cuida de no ponerlas sobre él’.

A continuación el relato explica con detalle como una por una fue perdiendo Job todas sus posesiones y a todos sus hijos: incendios, robos, asaltos, muertes accidentales acabaron con todo. Pero Job continuó fiel y temeroso de Dios, diciendo:

- “Yahveh me lo dio, Yahveh me lo quitó. Sea bendito su nombre” (Job 1, 21).

Presentándose de nuevo Satán ante Yahveh éste le hizo notar cómo Job perseveraba en su fidelidad y entereza, a pesar de todas las desgracias que por obra del demonio había sufrido. A lo que Satán replicó:

- “Piel por piel; todo lo que el hombre posee lo da por su vida. Pero extiende tu mano y toca sus huesos y su carne, ¡verás si no te maldice a la cara!” (Job, 2, 5)-

Y Dios le dio el permiso a Satán para herirlo en su carne a condición de que no acabara con su vida. Satán salió de la presencia de Yahveh e hirió a Job con una llaga maligna desde la planta de los pies hasta la coronilla de la cabeza. Entonces su mujer le dijo:

- “¿Todavía perseveras en tu entereza? ¡Maldice a Dios y muérete!

Pero él le dijo:

- ‘Hablas como una estúpida cualquiera. Si aceptamos de Dios el bien, ¿no aceptaremos el mal?’.

En todo esto no pecó Job con sus labios”. (Job, 2, 9-10).

Este pasaje marca la clara diferencia entre el dolor moral y emocional o sufrimiento (la pérdida de los bienes humanos y materiales) y el dolor físico nociceptivo, que el demonio pone como prueba discriminante, a la que supone que Job acabará por sucumbir.

El diálogo que viene a continuación entre Job, que no cesa de quejarse de sus males que considera injustos, y sus amigos, que tratan de rebatirle más que consolarle, es un intento de solventar una cuestión teórica o doctrinal, la de la compaginación entre justicia y sufrimiento, cuando la tradición dice que el sufrimiento es fruto del pecado. Los autores del Antiguo Testamento están familiarizados con la concepción del dolor y la muerte como castigo por los pecados;

pueden aceptar incluso el sufrimiento solidario del justo con el pueblo pecador; pero no pueden admitir el castigo del justo por los pecados que no ha cometido. Entonces, ¿cómo explicar la evidencia del sufrimiento de los justos? El libro de Job se plantea directamente este problema.

El lector sabe ya por el prólogo del libro que los males de Job vienen de Satán y no de Dios y que tiene por objetivo poner a prueba su fidelidad. El diálogo entre Job y sus amigos sirve para poner en cuestión las posiciones tradicionales: la felicidad de los malos es de breve duración, el sufrimiento es el castigo por faltas cometidas por ignorancia o debilidad, y, naturalmente por delitos voluntarios; pero también por faltas de omisión o faltas inadvertidas o, incluso, para prevenir faltas más graves y curar el orgullo... Casi cincuenta páginas de discusión tratan en vano de encontrar sentido al dolor o al sufrimiento, puesto que éste continúa relacionándose con la expiación del pecado.

Finalmente Dios interviene para dar a entender que sus designios son insondables y que trascienden cualquier tipo de comprensión humana. A lo que Job responde reconociendo su ignorancia y retractando sus palabras:

“Yo te conocía sólo de oídas, mas ahora te han visto mis ojos. Por eso retracto mis palabras, me arrepiento en el polvo y las cenizas”. (Job, 42, 5-6).

El relato termina con un epílogo, donde Yahveh recompensa a Job por todos sus sufrimientos doblando todos los bienes materiales y humanos que poseía anteriormente, restableciendo de este modo el principio según el cual Dios premia a los justos y castiga a los impíos.

El Qohelet

Un planteamiento muy distinto, aunque partiendo de las mismas premisas, es el que hace el Qohelet o Eclesiastés, libro escrito probablemente durante el siglo III a.C., bajo la influencia helenística, mezcla de escepticismo, hedonismo y estoicismo. Siguiendo una tradición literaria muy difusa el autor pone sus palabras en boca de Salomón, hijo de David:

“Yo, Qohelet, he sido rey de Israel en Jerusalén. He aplicado mi corazón a investigar y explorar con la sabiduría cuanto acontece bajo el cielo. ¡Mal oficio éste que Dios encomendó a los humanos para que en él se ocuparan! He observado cuanto sucede bajo el sol y he visto que todo es vanidad y atrapar vientos... He aplicado mi corazón a conocer la sabiduría y también a conocer la locura y el desvarío; he comprendido que aun esto mismo es atrapar vientos, pues: donde abunda sabiduría, abundan penas, y quien acumula ciencia, acumula dolor. (Eclesiastés, 1, 12-18)

Continúa el autor de esta guisa durante las breves páginas de su escrito sentenciando en forma concisa y proverbial la vanidad de cualquier esfuerzo humano y la absurdidad de la existencia humana, cuyo único consuelo está en el

“carpe diem”:

“Yo vi que la sabiduría aventaja al desvario, como la luz a las tinieblas. El sabio tiene sus ojos en la frente, mas el necio en las tinieblas camina. Pero también yo sé que la misma suerte alcanza a ambos. Entonces me dije: como la suerte del necio será la mía ¿para qué vale pues mi sabiduría? Y pensé que hasta eso mismo es vanidad..., pues el sabio muere igual que el necio... Pues todos sus días son dolor y su ocupación, penar. Y ni aun de noche su corazón descansa. También esto es vanidad. No hay mayor felicidad para el hombre que comer y beber y pasarlo bien en medio de sus afanes”. (Eclesiastés, 2, 12-24).

Pasa revista el autor a las distintas vicisitudes de la vida, el dinero, la sabiduría, la necesidad, la suerte, el amor, la fama, etc., llegando siempre a la misma conclusión sobre la vanidad de la existencia puesto que todo desemboca en la muerte y el olvido:

“Mira lo que hallé fue sólo eso: Dios hizo sencillo al hombre, pero él se complicó con muchas razones... Y ni de amor ni de odio saben los hombres nada: todo les resulta absurdo. Como el que haya un destino común para todos, para el justo y para el malvado, el puro y el manchado, el que hace sacrificios y el que no los hace, así el bueno como el pecador...” (Eclesiastés, 9, 1-3)

El autor se plantea pues el mismo problema que el libro de Job, la dificultad de entender la justicia de Dios, si éste castiga igual a justos que a pecadores. El libro de Job resuelve el problema señalando que el mal es obra del demonio y que Dios termina por premiar a los justos aunque los ponga a prueba con el sufrimiento. Aprovechando la forma literaria del cuento se permite la licencia de plantear un final feliz.

El libro del Eclesiastés o Qohelet, en cambio, escrito en un formato filosófico, subraya descarnadamente la absurdidad de la existencia o del destino humano, sin otro final que la muerte que iguala a todos:

“En mi vano vivir de todo he visto: justos perecer en su justicia e impíos envejecer en su iniquidad... Pues yo tenía entendido que les va bien a los temerosos de Dios... y que no le va bien al malvado... Pues bien, un absurdo se da en la tierra: hay justos a quienes les sucede cual corresponde a las obras de los malos, y malos a quienes les sucede cual corresponde a las obras de los buenos.” (Eclesiastés, 7, 15 – 8, 12).

Cuesta entender el Qohelet o Eclesiastés como un libro de inspiración religiosa: todo él rezuma escepticismo y desencanto, siendo el único consuelo que le queda al hombre la satisfacción inmediata de sus necesidades y apetencias.

“¿Qué gana el que trabaja con fatiga? He considerado la tarea que Dios ha puesto a los humanos para que en ella se ocupen. Él ha hecho todas las cosas apropiadas a su tiempo; también ha puesto el afán en sus corazones,

sin que el hombre llegue a descubrir la obra que ha hecho Dios de principio a fin. Comprendo que no hay en ellos más felicidad que alegrarse y buscar el bienestar en su vida. Y que todo hombre coma y beba y lo pase bien en medio de sus afanes... Porque el hombre y la bestia tienen la misma suerte: muere el uno como el otro; y ambos tienen el mismo aliento de vida. Todos caminan hacia una misma meta; todos han salido del polvo y todos vuelven al polvo. (Eclesiastés, 3, 9-20)

En este sentido, la doctrina del Qohelet es más pesimista que el epicureísmo que encuentra la justificación de la vida en la evitación del dolor, y para ello alienta a abstenerse de placeres que pueden resultar dañinos, buscando el consuelo y la felicidad en la filosofía; y más ateo que el estoicismo que parte del supuesto que la presencia de Dios se manifiesta como “logos” a quien es capaz de verla (teo-oría) en la totalidad del universo y que el dolor se entiende en el conjunto de la armonía universal, el mal parcial contribuye al bien general. Estas teorías filosóficas contemporáneas a los escritos del Qohelet, desarrolladas en el ámbito helenístico, son las que vamos a considerar a continuación.

LA TRADICIÓN OCCIDENTAL: EL HELENISMO

Aunque, sin duda, Oriente y Occidente mantuvieron contactos muy estrechos, particularmente a partir de las expediciones de Alejandro Magno hasta la India, cabe asignar orígenes muy distintos a ambas civilizaciones. Mientras Oriente mantiene la inspiración religiosa, Occidente avanza inexorablemente hacia una sustitución progresiva del pensamiento religioso por el filosófico, del misterio o del mito por la razón. Nacida en el cuenco mediterráneo a partir de los intercambios comerciales y culturales entre los diversos pueblos que habitan sus riberas, la civilización occidental se va configurando hasta llegar a su plenitud en la Grecia clásica. Su época de máximo esplendor se produce entre los siglos V y III a. C., dando lugar al Helenismo que impregnará la civilización romana en los siglos posteriores hasta su fusión con el Cristianismo en los inicios de la Edad Media. Varias son las escuelas filosóficas que surgen en el contexto efervescente de la época con posterioridad a Platón y Aristóteles, entre ellas el epicureísmo, el estoicismo, el cinismo o el escepticismo, las cuales más que plantearse cuestiones epistemológicas o metafísicas se ocupan preferentemente de los grandes temas de la vida: la felicidad, la amistad, el comportamiento moral, la suerte, el azar, la fortuna, el destino, el dolor y la muerte. Pensadores griegos y romanos como Diógenes, Epicuro, Epícteto, Cicerón, Séneca o Marco Aurelio comparten durante casi ocho siglos una misma inquietud por el (sin)sentido de la vida. Hablaremos en este apartado específicamente del epicureísmo y del estoicismo.

El epicureismo

“La naturaleza es débil para el mal, no para el bien; pues se conserva por el goce y se desvanece por el dolor” (Epicuro: Sentencias Vaticanas, 37).

Epicuro es el filósofo de la sensibilidad. Partiendo de una concepción atomista de la física, la única realidad admisible para él es la material o sensible. El ser humano es tal en cuanto sensible, puesto que “si le quitan al hombre sus sensaciones, nada le queda” (Cicerón, *De finibus*, I, 50).

En una concepción hedonista basada en la sensibilidad es lógico que la cuestión del dolor ocupe un lugar destacado como contrario al placer. Explicando el epicureismo, Cicerón pone en boca de Torcuato las siguientes palabras extraídas del mismo texto:

“Indagamos pues cuál es el último y supremo de los bienes, aquel al que, según sentencia de los filósofos, deben referirse todos los demás... Éste Epicuro lo pone en el placer, que afirma que es el bien supremo, y el mayor mal el dolor. Y determinó que se demostrara así: todo ser animado, apenas ha nacido, apetece el placer y goza de él como del bien máximo, mientras que aborrece el dolor como el máximo mal y, en la medida de sus fuerzas, lo rechaza”.

Sin embargo, el aparente hedonismo de Epicuro no consiste en la búsqueda desenfrenada de placeres, sino más bien en la evitación del dolor. De este modo, su posición antagónica con el budismo, regida por la búsqueda del placer viene a coincidir paradójicamente con él, al menos como punto de partida, al proponer la superación del dolor como máximo objetivo, aunque los medios sean totalmente divergentes:

“El límite máximo de la intensidad del gozo es la supresión de todo dolor. Y en donde hay gozo no hay, durante el tiempo que esté, dolor ni sufrimiento ni ambas cosas a la vez” (Máximas Capitales, 139, III)

Placeres que, por otra parte, son bastante frugales:

“El grito del cuerpo es éste: “no tener hambre, no tener sed, no tener frío. Pues quien consiga esto y confíe que lo obtendrá competirá incluso con Zeus en cuestión de felicidad” (Epicuro, Sentencias Vaticanas, 33)

y que se pueden satisfacer con pan y agua:

“Reboso de placer en el cuerpo cuando dispongo de pan y de agua. Y escupo sobre los placeres de la abundancia, no por si mismos, sino por las molestias que los acompañan”.

Para Epicuro dos son los bienes de que se compone la felicidad perfecta: que el cuerpo esté sin dolor y el alma sin perturbación,

“Cuando decimos que el placer es el fin no nos referimos a los placeres de los disipados ni a aquellos que consisten y quedan en el disfrute..., sino a la liberación de dolor en el cuerpo y de la turbación en la mente” (Epístola a Meneceo, 131),

añadiendo que son más graves los dolores y mayores los placeres del alma que los del cuerpo,

“porque mientras la carne sólo sufre o goza en el presente, el alma experimenta dolor y placer en el presente, en el pasado y en el futuro”
(Diógenes Laercio, X, 137),

dado que, mientras que los dolores surgidos por carencias físicas son fáciles de eliminar, los dolores, las penas surgidas de las vanas opiniones son infinitas. Se trata pues de un hedonismo terapéutico, destinado a disminuir o hacer desaparecer el dolor, con lo que aumenta el placer

Epicuro no niega la realidad del dolor corporal, ni recomienda una pose heroica ante él ya que el sabio “al ser torturado grita y aúlla de dolor”, comenta Diógenes Laercio. El remedio que Epicuro proponía para soportar el dolor físico era pensar en su brevedad y en evocar sensaciones o experiencias placenteras. Para ello el sabio debía entrenarse acostumbrándose a la frugalidad y fortaleciendo su ánimo de modo que la memoria y la esperanza le ayudaran a superar las molestias del presente. El propio Epicuro hablando de los dolores de la enfermedad que le llevaría a la muerte, escribe en una carta a Idomeneo:

“Cuando estoy pasando y a la vez acabando los felices días de mi vida, te escribo las presentes líneas. Me continúan las afecciones intestinales y de vejiga, que no dan tregua al exceso de gravedad que les es propia... En efecto, hoy, cuando te escribo esta carta, hace siete días que no me ha salido ya nada de orina y continúan los dolores que llevan a uno al final de sus días... Pero se enfrenta a todo esto la alegría espiritual, fundada en el recuerdo de las conversaciones filosóficas que sostuvimos nosotros”.
(Fragmentos, 30 y 36)

Es posible que la concepción epicúrea sobre el placer y el dolor naciera de la propia experiencia del autor, sometida a una grave enfermedad crónica. Como dice Nietzsche a propósito de él:

“Sólo alguien que sufría constantemente pudo inventar una felicidad semejante... nunca antes se presentó una moderación tal de la sensualidad” (La Gaya Ciencia, 45)

La filosofía de Epicuro surge frente al idealismo platónico y a la ética aristotélica y se enfrenta claramente a la escuela estoica. Para él no existen ideales a perseguir ni reglas virtuosas que puedan dar sentido o guiar nuestra existencia. Resignarnos a ser enteramente corpóreos, acostumbrarnos a la limitación de nuestros placeres y de nuestro tiempo y hacerlo con alegría esa es la lección de Epicuro. En consecuencia hay que vivir la vida sin dilación:

“Nacemos una sola vez, pues dos veces no es posible, y no podemos vivir eternamente. Tú, sin embargo, sometes la dicha a dilación, sin ser dueño del mañana. Pero la vida se consume en una inútil espera y cada uno de nosotros muere sin gozar de tranquilidad”. (Sentencias Vaticanas, 14)

y sin temor a la muerte:

“Acostúmbrate a pensar que la muerte nada es para nosotros. Porque todo bien y todo mal residen en la sensación y la muerte es privación de los sentidos. Por eso el recto conocimiento de que la muerte nada es para nosotros hace dichosa la mortalidad de la vida, no porque añada un tiempo infinito, sino porque elimina el ansia de inmortalidad. Nada temible hay, en efecto, en el vivir para quien ha comprendido que nada terrible hay en el no vivir”. (Carta a Meneceo, 124-127).

La muerte no puede, pues, afligirnos con su presencia:

“...pues mientras nosotros existimos no está presente, y cuando está presente nosotros ya no existimos”.

En la perspectiva de Epicuro vivir no es una preparación para la muerte, sino una aceptación y adecuación a la vida. Rechaza toda teoría de la inmortalidad en cuanto nos arrastra al olvido del mundo, al olvido del cuerpo, incluso al desprecio de la vida, a veces con el argumento de que nuestra vida aquí en la tierra está amenazada por la miseria y el dolor. Ninguno de estos posibles factores negativos, según Epicuro, tiene suficiente fuerza para desvalorizar la vida, aunque sea corto el tiempo que podemos gozar de ella. La vuelta a la vida, contemplando la muerte con naturalidad epicúrea, supone una revalorización del tiempo humano, de modo que, cualesquiera que sean las circunstancias o vicisitudes de nuestra vida valga la pena vivirla.

“Me he anticipado a ti, Azar, y cerré todas tus posibilidades de infiltración y no me entregué rendido ni a ti ni a ningún otro condicionamiento, sino que cuando la Parca (la muerte) nos lleve de aquí nos iremos de la vida... entonando un hermoso cántico de salvación, gritando que nuestra vida ha sido bella. (Epicuro: Fragmentos, 47).

El estoicismo

“Nada es dañino para la parte si es ventajoso para el todo. Porque el todo nada tiene que no le convenga... Con recordar pues que soy parte del todo, me complaceré con cuanto ocurra”. (Marco Aurelio, Meditaciones, X, 6)

El tema dominante del estoicismo es la negación del mal: el mal existe como accidente particular, pero contribuye al bien general y a la armonía en su conjunto, por lo tanto no existe como concepto universal. El estoico parte de la concepción que el mundo es orden y armonía, cosmos, logos y, en este punto se contraponen a Epicuro. Como dice Cicerón intentando explicar la concepción estoica:

“Que Epicuro se mofe lo que quiera..., sin embargo nada hay más perfecto que el mundo. El mundo es un ser animado, dotado de conciencia, de inteligencia y de razón” (Sobre la naturaleza de los dioses, I, 425).

La filosofía estoica de la naturaleza es un intento de proporcionar una explicación racional a todas las cosas en términos de la actividad inteligente o logos

que las preside. Si la providencia de la Naturaleza lo abarca todo, entonces cualquier suceso que cause injuria o sufrimiento ha de ser interpretado como algo beneficioso, dice Plutarco citando a Crisipo:

“El mal que sucede en los desastres terribles tiene también su logos particular, pues en un sentido ello también ocurre de conformidad con la razón universal y, por así decirlo, no sin utilidad con relación al todo, pues sin ello no existiría el bien.” (De communibus notitiis, 1065, b).

De ahí se seguiría que las enfermedades y desastres naturales no son por sí mismos objetos del plan de la naturaleza, sino consecuencias inevitables de las cosas buenas que existen. Un ejemplo que solía referir Crisipo era el de la fragilidad de la cabeza humana, la cual para poder funcionar como lo hace está protegida por unos huesos muy finos y delicados. No es bueno para la cabeza, decía, ser frágil, pero más vale una buena cabeza frágil que una fuerte, pero mala.

Los estoicos se empeñan en postular que, desde la perspectiva cósmica, todo cuanto acontece concuerda con la naturaleza y está, por consiguiente, bien. La naturaleza, en efecto, comenta Long (2004) no ordena el sufrimiento por sí mismo, sino porque resulta necesario para la economía del todo. Marco Aurelio lo expresaba en los siguientes términos:

“Bienvenido sea cuanto acontece, aun si parece duro, porque contribuye a la salud del universo y al bienestar de Zeus. Porque él no habría acarreado esto a un hombre si no fuera de provecho para el todo.” (Meditaciones, V, 8)

La visión que el estoicismo tiene del cosmos es “teo-órica, es decir, literalmente, “divina”. Al afirmar que el universo era de carácter divino los estoicos expresaban su convicción de que tras el caos aparente de las cosas operaba un orden lógico que la razón (logos) podía sacar a luz. Esta es la razón por la que el mal, que pertenece al caos, está sometido y subordinado al bien supremo que es el cosmos. Sólo existe el mal moral, porque éste es obra del ser humano, pero no el mal físico. Como reza el Himno a Zeus de Cleantes:

*“Nada sucede en la tierra, aparte de ti, Dios,
ni en la etérea región celeste ni en el mar,
salvo aquellos que los malos ejecutan en su insensatez;
mas tu sabes la manera de convertir lo torcido en recto,
y ordenar el desorden,
y para ti lo extraño viene a ser familiar.
Y así todo lo has ajustado en uno, bienes con males,
de modo que un logos surja de todo, sempiterno,
del cual los malos mortales se apartan,
desgraciados miserables,
que siempre codiciando la posesión de bienes,
ni ven la ley universal de Dios ni la escuchan,*

que si la obedecieran podrían gozar de una vida feliz”.

En consecuencia uno de los objetivos de la vida humana sensata, que persigue el sabio o filósofo, es encontrar el lugar justo en el seno del orden cósmico. A este propósito escribe Filón de Alejandría en un texto de claras resonancias orientales, particularmente budistas. (De Specificis Legibus II, 44):

“Todos aquellos que, griegos o bárbaros, se ejercitan en la sabiduría llevan una vida recta e irreprochable, absteniéndose a voluntad de cometer ninguna injusticia... Aspirando a una vida de paz y serenidad contemplan la naturaleza y cuanto ésta encierra... De este modo, rebosantes de tan perfecta excelencia, acostumbrados a no tomar en consideración los males corporales y los exteriores, se ejercitan en la indiferencia a las cosas, indiferentes protegidos contra cualquier placer o deseo”.

Dado su carácter cíclico, el orden cósmico es imperecedero, e inmortal; sólo lo humano del ser humano es mortal. Volver al ciclo natural es alcanzar la inmortalidad; por eso el filósofo, dice Epicteto, debe aprender de la contemplación de la naturaleza,

“El hombre ha sido puesto por Dios aquí abajo para que él le contemple, a él y a sus obras, y no sólo para contemplarlos, sino también para interpretarlos... La naturaleza nos conduce a la contemplación, a la inteligencia, a una vida en armonía con la naturaleza. Velad pues para no morir sin haber contemplado todas estas cosas”. (I, 6, 19)

donde nada perece, sino que se transforma. Como dice Marco Aurelio:

“Has surgido como una parte. Desaparecerás en lo que te ha engendrado, o mejor, serás recogido en su razón insemadora mediante cambio”. (Meditaciones, IV, 14).

¿Qué significan estos textos?, se pregunta Luc Ferry (2007).

“En el fondo, simplemente que al alcanzar cierto nivel de sabiduría teórica y práctica, el ser humano comprende que la muerte no existe en realidad, que no es más que el paso de un estadio a otro, no una anulación, sino una forma de ser diferente”.

Comprender esto será lo que, según Epicteto, nos ha de permitir llevar a una vida buena y feliz, en sus propias palabras “a vivir y a morir como un dios”, es decir como un ser que percibiendo su vínculo privilegiado con los demás seres en el seno de la armonía cósmica alcanza la serenidad, la conciencia de que aun siendo mortal en un sentido no por ello resulta menos eterno en otro.

La vida buena, entonces, concluye Ferry (2007)

“se identifica con una vida libre de temores y esperanzas, es una vida reconciliada con lo que es, que acepta el mundo como tal, que por eso no puede tener lugar al margen de la convicción de que el mundo es divino, armonioso y bueno... Imaginamos que la tarea del filósofo es algo de este tipo que debe armonizar su propia voluntad con los sucesos, de modo que

ni suceda en contra de nuestra voluntad algo de lo que sucede, ni deje de suceder algo de lo que no sucede, cuando nosotros queremos que sí que lo haga. De lo que resulta a quienes lo sostienen, el no fallar en lo que desean, el no ir a parar en lo que rechazan, el pasar por la vida sin tristezas, sin miedos, sin perturbaciones”.

El estoicismo, desde un punto de vista cercano al budismo, plantea el desapego como la fórmula para una vida sabia y feliz, de modo que nos permita amar el mundo tal como se nos presenta. La sabiduría se concibe como una forma de vida que trae aparejada la serenidad de espíritu (*ataraxia*) la libertad interior (*autarkeia*) y la conciencia cósmica. En el estoicismo filosofar supone una actividad constante, una actividad permanente identificada con la vida, una actividad que cabe renovar a cada instante. Esta actividad puede definirse como una concentración de la atención, dirigida a la pureza del impulso, es decir a la conformidad de la voluntad del hombre con la voluntad de la Razón (*logos*), es decir la voluntad de la Naturaleza universal. Para conseguir esta atención, comenta Hadot (2006) “se precisa todo tipo de ejercicios, en especial la meditación intensa, la toma de conciencia siempre renovada sobre la finitud de la vida, el examen de conciencia y, en especial, cierta actitud en relación con el tiempo. Estoicos y epicúreos recomiendan en efecto, vivir en el presente sin dejarse perturbar por el pasado y sin inquietarse por el incierto futuro. Según ellos el presente basta para ser feliz, puesto que es la única realidad que habitamos, la única realidad que depende de nosotros. Estoicos y epicúreos están de acuerdo en reconocerle a cada instante un valor infinito: para ellos la sabiduría se muestra de modo tan completo y perfecto en cualquier instante como durante toda la eternidad, equivaliendo este mismo instante a una eternidad, en especial en lo que se refiere al sabio estoico, para quien cada momento contiene e implica la totalidad del cosmos. “Mientras esperamos a vivir, la vida va pasando”, dice Séneca en sus Cartas a Lucilo (I, 1).

A diferencia del budismo, la meditación estoica, tal como se desarrolla por ejemplo en las *Meditationes* de Marco Aurelio, es una meditación temática referida a los tres grandes tópicos de su ascesis, orientada a conseguir la disciplina en el deseo, la disciplina en el impulso y la disciplina en la conformidad.

El primer tema, el de la disciplina en el deseo, está basado en uno de los dogmas fundamentales del estoicismo: el discernimiento de lo que depende de nosotros y de lo que no depende de nosotros. Dependen de nosotros nuestros actos libres: deseo, impulso y conformidad. No dependen en cambio de nosotros todas aquellas cosas cuya realización escapa a nuestra libertad: salud, gloria o riqueza. Sólo puede hablarse de bueno o malo en relación con lo que depende de nosotros, el bien sería la virtud y el mal el vicio. Por lo tanto los deseos deben estar en conformidad con la naturaleza, los impulsos con la razón y los juicios con la realidad de las cosas. En lo relativo a las cosas que no dependen de nosotros, como la salud, la gloria y la riqueza, desearlas supone exponerse al desengaño, la desilusión o la frustración. La

actitud sabia frente a estas cosas será por lo tanto la indiferencia: ser indiferente significa amar por igual todo lo que sucede y no depende de nosotros, sino que ha sido decidido por la voluntad de la Naturaleza universal.

En este contexto se entiende este pasaje de Marco Aurelio, relativo a la oración dirigida a los dioses:

“O bien los dioses no cuentan con ningún poder o bien si disponen de él. Pero si no cuentan con ningún poder ¿por qué les rezas? Y si disponen de algún poder ¿por qué no pedirles que te concedan el no temer nada, el no desear nada, el no afligirte por nada en lugar de rezarles para que te concedan esto o aquello?

Este hombre le reza: ‘Que pueda yo acostarme con esta mujer’. Pero tú debes pedirles: ‘Que no desee yo acostarme con ella’. Y otro: ‘Que pueda yo quitarme de encima tal carga’. Pero tú: ‘Que no tenga yo deseo de quitarme de encima tal carga’. Otro: ‘Que pueda yo conservar a mi hijo’. Pero tú: ‘Que no tema yo perderlo’. (Meditationes, IX, 40).

Marco Aurelio opone pues a la oración de demanda que pretende modificar el curso del destino, la oración de conformidad, que no quiere sino estar en acuerdo con el orden universal, en armonía.

El segundo tema, el de la disciplina de los impulsos se basa en el dogma de la existencia de un instinto esencial, gracias al cual la naturaleza racional, a imagen de la universal, concuerda consigo misma y tiende a amarse y conservarse a sí misma. Este impulso es la base del comportamiento social, según el sentimiento de justicia y amor hacia los miembros no sólo de una naturaleza universal, sino de un mismo social.

El tercer tema, el de la disciplina en la conformidad, se fundamenta en el famoso aforismo de Epicteto:

“No son las cosas las que perturban a los hombres, sino sus juicios sobre las cosas” (Manual, 5)

Todo es una cuestión de juicio y el juicio depende de nosotros. Numerosas sentencias denuncian que los juicios de valor añaden equivocadamente una carga a la realidad, valor añadido del que con frecuencia provienen nuestros males. Dado que el estoico, al contrario del monje budista, no se aparta o desprende del mundo sino que se conforma a él, debe estar continuamente regulando su estado de ánimo a los avatares del destino o de la ley de la naturaleza.

Pero entonces, si la naturaleza humana se muestra tan reacia al dolor, tan apegada a las cosas y los afectos, ¿cómo se entiende que este desorden particular sea producto del orden universal? Séneca (2006) dedica en sus diálogos largas páginas cargadas de argumentos y de retórica para concluir que el ser humano se deja seducir por la ilusión de inmortalidad e inmunidad, fruto de su deseo, en lugar de reconocer su propia naturaleza frágil y perecedera. Admite que los animales reaccionan con dolor y desespero a las heridas y a las pérdidas, pero que su dolor es breve. El

hombre, en cambio, sentencia:

“Fomenta su propio dolor y se siente afectado, no en la medida que siente, sino en la que ha decidido sentir” (Diálogos: Consolación a Marcia).

LA TRADICIÓN CRISTIANA: EL NUEVO TESTAMENTO

El cristianismo aparece en un momento histórico caracterizado por la expansión del Imperio Romano y el predominio de la cultura helenista en todo el arco mediterráneo. En este contexto histórico y cultural nace Jesús de Nazaret, figura en la cual confluyen la tradición veterotestamentaria del pueblo escogido de Dios, con la perspectiva universalista y ecléctica de Roma, presente en Judea a través de su gobierno y sus legiones. Esta doble confluencia se hará presente tanto en la vida de Jesús (*“dad al César lo que es del César”* Mateo, XXII, 21; Marcos, XII, 16; Lucas, XX, 25) como en su muerte, condenado y ejecutado en la cruz por el gobernador romano, a petición del sanedrín de los judíos. De este modo quedarán reconciliados con Dios a través del sacrificio de Cristo en la cruz judíos y gentiles en un Nuevo Testamento, dando lugar a la visión “católica” (universal en griego) del cristianismo que promulgará San Pablo, hebreo y ciudadano romano a la vez, imbuido de la fe judía y de la cultura helenística presente en su ciudad natal de Tarsos en la Cilicia, con su predicación y sus cartas, dirigidas tanto a los judíos de la diáspora como a los gentiles bautizados en la nueva fe.

“Recordad que vosotros erais extranjeros por la carne..., privados de la ciudadanía de Israel y excluidos del pacto de la promesa, privados de esperanza y sin Dios en el mundo. Pero ahora, Cristo ha hecho de los dos pueblos uno solo, destruyendo el muro de separación, al abolir la Ley de los mandamientos con sus decretos, a fin de crear en él un solo hombre nuevo y hacer la paz, unidos todos en un solo cuerpo, reconciliándonos con Dios por medio de la cruz. Así al llegar Él os anunció la paz a vosotros que estabais alejados y a los que estaban cerca por el cual tenemos unos y otros acceso al Padre en un solo Espíritu. De este modo ya no sois extranjeros ni forasteros sino conciudadanos de los santos y familiares de Dios”.
(Efesios, II 11-20)

Esta fe aporta una visión totalmente nueva tanto para judíos como para gentiles. A los primeros se les presenta como el Mesías prometido, fundador de una nueva Alianza, basada en la redención del pecado y la liberación de la Ley. De este modo compara San Pablo a Jesucristo con el nuevo Adán padre de una humanidad regenerada y el nuevo Moisés que viene a sustituir la antigua Ley por la que abundó el pecado y su fruto que es la muerte. Conectando con el espíritu del Antiguo Testamento San Pablo atribuye a la muerte de Cristo la capacidad de reinvertir el sentido de la historia introduciendo con ella la resurrección y la vida allí donde el pecado de Adán había introducido la muerte en la historia de la humanidad:

“Por esta razón, así como por un solo hombre (Adán) entró el pecado en

el mundo y por el pecado, la muerte... y ésta reinó desde Adán hasta Moisés incluso sobre quienes no habían pecado con una trasgresión parecida a la de Adán, el cual es el prototipo del que tenía que venir (Jesucristo)..., si por el pecado de uno solo muchos tuvieron que morir, mucho más por el don de la gracia de un solo hombre, Jesucristo, vivirán eternamente” (Romanos, V, 12-16).

A los segundos, los gentiles, les plantea la sustitución de sus ídolos o dioses antropomórficos primitivos o la del logos más sofisticado e impersonal de los filósofos estoicos por la encarnación de Dios en persona. Como escribía San Pablo a los Corintios:

“De hecho, como el mundo no fue capaz de conocer a Dios mediante su propia sabiduría, quiso Dios salvar a los creyentes mediante la locura de la predicación. Así, mientras los judíos piden signos y los griegos sabiduría nosotros predicamos a Cristo crucificado: escándalo para los judíos y locura para los gentiles, mas para los escogidos, lo mismo judíos que griegos, un Cristo fuerza de Dios y sabiduría de Dios”. (Corintios I, 1:20-24)

El cristianismo parte del misterio fundamental de la encarnación del Hijo de Dios. Lo proclaman de modo solemne y conciso los primeros versículos del prólogo del Evangelio según San Juan:

“En el principio era el Verbo (logos), y el Verbo estaba junto a Dios, y Dios era el Verbo... y el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros” (Juan 1, 1-14)

Para nosotros los occidentales, formados en la cultura cristiana, más allá de la actitud creyente o no de cada uno, resulta habitual identificar la figura histórica de Jesús de Nazaret con la del Hijo de Dios. Él se convierte en la manifestación sensible y amorosa del Dios temible e invisible propio del Antiguo Testamento dice San Pablo en la epístola a los Colosenses:

“El es la Imagen de Dios invisible, primogénito de todas las criaturas... Él es el principio, primogénito de entre los muertos, pues Dios tuvo a bien hacer residir en Él toda la plenitud, y reconciliar por él y para él todas las cosas” (Colosenses I, 15-20).

Este cambio de perspectiva establece la diferencia fundamental entre Nuevo y Antiguo Testamento. Cristo es la imagen visible del Dios invisible precisamente por su encarnación, de modo que quien le ve a él ve al Padre. El cuerpo de Cristo encarnado estará sometido como tal a la muerte y el sufrimiento, de modo que su sacrificio en la cruz se convertirá en el pago de nuestra redención:

“Canceló la nota de cargo que había contra nosotros... y la suprimió clavándola en la cruz” (Colosenses, II, 14).

Muerte y sufrimiento ya no son algo terrible para los cristianos, sino el camino para la salvación: el medio de transformación del cuerpo percedero en imperece-

dero. El cuerpo de Cristo tuvo que ser sacrificado para ser glorificado. Todos los cristianos deberán seguir su camino, transfigurando su cuerpo mortal en otro inmortal a través de la resurrección de la carne. Se trata de una vida en un cuerpo glorificado o resucitado, proceso para el cual es imprescindible el pasaje por la muerte, por la que el cuerpo corruptible (la carne) se transforma en incorruptible, así como el grano de trigo tiene que morir primero, antes de fructificar:

“Se siembra en la corrupción y resucitará incorruptible, se siembra en el deshonor y resucitará glorioso; se siembra en la debilidad y resucitará en la fortaleza; se siembra un cuerpo animal y resucitará un cuerpo espiritual... Tal como está escrito: El primer hombre Adán, vino a la existencia con un alma viviente, el último Adán con un espíritu vivificante... Y cuando este cuerpo corruptible se haya revestido de incorruptibilidad y este cuerpo mortal se haya revestido de inmortalidad, entonces se cumplirá la palabra que está escrita: ¿dónde está, oh muerte, tu victoria, dónde está, oh muerte, tu aguijón?” (I Corintios, XV, 35-56)

De este modo la muerte ya no resulta temible, como podía serlo para epicúreos o escépticos que intentaban minimizarla arguyendo que cuando uno moría dejaba de ser sensible y por tanto de sufrir, ni se trata de un hecho derivado de un destino inevitable, comprensible en el conjunto del universo, como planteaban los estoicos, los cuales querían consolarse con la idea de una eternidad impersonal, transformados en átomos del universo “polvo de estrellas”. Como dice Ferry (2007) para la doctrina estoica de la salvación:

“la muerte no deja de ser un tránsito, pero es un paso que nos lleva de un estado personal y consciente... a un estado de fusión con el cosmos en el que perdemos nuestra individualidad consciente”.

El cristianismo, en cambio, plantea una nueva doctrina de la salvación tan convincente que será capaz de hacer retroceder o eclipsarse las doctrinas filosóficas de la Antigüedad. La resurrección de los cuerpos hace que cada uno de nosotros alcance una vida eterna, conservando su identidad personal para siempre jamás, pues en Cristo pasamos a ser hijos de Dios. La fascinación de esta promesa es la razón por la que, probablemente, el cristianismo obtuvo un éxito tan rápido y espectacular en el contexto de su época, preparado para recibir un mensaje de salvación. La muerte deja de ser temible para pasar a ser deseable, deseo que infundió en el ánimo de los primeros mártires la fortaleza para enfrentar gozosos la muerte violenta a la que les sometió la persecución del imperio romano, firmemente convencidos de la veracidad de aquel dicho de Jesús: *“No temáis a quienes os pueden quitar el cuerpo, sino a los que os pueden quitar el alma”*. Esperanza que llevada al paroxismo en los místicos cristianos hará exclamar a Santa Teresa de Jesús:

*“Vivo sin vivir en mí,
y tan alta vida espero,*

que muero porque no muero...
Sólo con la confianza
vivo de que he de morir
porque muriendo, el vivir
me asegura mi esperanza:
muerte do el vivir se alcanza
no te tardes, que te espero
que muero porque no muero...”

Superado el temor a la muerte por la promesa de la resurrección, el dolor o sufrimiento se desvinculan de ella para pasar a ser objeto de una consideración propia. El dolor no se considera deseable como la muerte, que ha sido liberada por la promesa de resurrección, pero pronto se convierte en un medio para la redención propia y ajena, a imitación del sufrimiento de Cristo en la cruz, lo que sirve de consuelo a cuantos han de soportarlo, hasta el punto de convertirse en la condición para su seguimiento:

“Si alguno quiere venir en pos de mí que se niegue a sí mismo, que coja su cruz y me siga. Porque el que quiera salvar su vida la perderá y el que la pierda por mí la encontrará”. (Evangelios de Mateo XVI, 24-26; Marcos, VIII 34; Lucas, IX, 23).

Al mismo tiempo, el sufrimiento de la vida cotidiana, ya sea producido por traumatismos o enfermedades o bien por pérdidas o desgracias, se aprende a interpretar, como en el caso de Job, en términos de pruebas enviadas por Dios, cuya superación nos acerca a la transformación definitiva de la resurrección. De esta concepción surge la visión del mundo como un “valle de lágrimas” y el cielo como un paraíso donde la muerte y el dolor habrán desaparecido definitivamente. San Pablo considera las tribulaciones dignas de soportar,

“puesto que engendran paciencia y la paciencia pone a prueba la virtud y ésta genera la esperanza, la cual no engaña, puesto que sobre ella se derrama el espíritu”. (Romanos V, 3-4).

Rechaza, en cambio el apóstol, las privaciones y aflicciones autoimpuestas, porque

“aunque pueden tener apariencia de sabiduría por su afectación de religiosidad, de sujeción humillante y la falta de consideración respecto al cuerpo, carecen de valor ante Dios”. (Colosenses, II 23).

Más adelante, sin embargo, ya entrada la Edad Media, en algunos ambientes ascéticos, influidos por el gnosticismo que consideraba el cuerpo como un obstáculo para la contemplación de Dios, la inflicción voluntaria de dolor en forma de mortificación se llegará a valorar como un camino de salvación, de superación del estado carnal y, por consiguiente, de anticipación de la glorificación del cuerpo. El dolor pasará a formar parte del imaginario del cristianismo y su aceptación como medio de santificación e imitación de Cristo será una forma de expresión de la

piedad y devoción de los fieles, dando origen a la aparición de órdenes religiosas y cofradías de penitentes. A las modalidades habituales del ascetismo como el ayuno o la abstinencia se le sumarán formas de penitencia y mortificación activas, basadas en la aplicación voluntaria de cilicios, azotes y disciplinas, cuyas manifestaciones extremas serán siempre rechazadas por la Iglesia, sin embargo, como contrarias al espíritu del Evangelio.

La concepción cristiana del dolor presidirá en Occidente todo el período de la Edad Media hasta bien entrado el Renacimiento y el Barroco, que implicará una exaltación del dolor y el sufrimiento, tanto en la imaginería religiosa, piénsese en las Vírgenes dolorosas o en los pasos escultóricos de Semana Santa, como en la doctrina religiosa. Las representaciones de las “pasiones” en forma de argumento dramático o retablo de escenas, todavía bien vivas en algunos pueblos de Cataluña como Olesa, Esparraguera o Cervera, constituirán la base de los autos sacramentales o teatro religioso de la Edad Media; la música sacra se enriquecerá con himnos en latín tardío dedicados a dar voz a la profundidad del dolor de la Virgen María, como el “*Stabat Mater dolorosa*”, que de la primitiva versión en estilo gregoriano será más tarde retomado en distintos momentos y estilos por músicos como Pergolesi, Palestrina, Scarlatti, Rossini o Verdi. Los retablos de los altares se llenarán de imágenes pintadas o esculpidas con escenas de crucifixiones y martirios con la exhibición de todo tipo de instrumentos de tortura. El Cristo resucitado, representado como pantocrátor glorioso en el arte bizantino y el primitivo románico, será sustituido en el románico tardío y el gótico por el Cristo crucificado, cuya máxima expresividad se alcanzará en el Barroco, forma de manifestación artística que supone la exaltación de la sensibilidad, y, en consecuencia, del dolor en la concepción del arte y de la vida. Al poner el acento en la sensibilidad (misterios de dolor y gozo en la vida de Jesús), el cristianismo subrayará frente a las doctrinas gnósticas que negaban la realidad de la encarnación de Cristo y más tarde frente al ascetismo iconoclasta de la reforma protestante, la importancia de la fe en la dimensión humana del Dios encarnado, a cuyo servicio se pondrán los recursos literarios y artísticos de todas las épocas.

Sin embargo no hay que olvidar que el misterio fundamental de la Encarnación es indisoluble del de la Resurrección. El hijo de Dios se hace hombre para salvarnos del pecado y de su fruto, la muerte. La muerte ha sido vencida definitivamente por su Resurrección. El dolor no es más que un avatar del cuerpo corruptible en su proceso de transformación gloriosa, en ningún caso necesario ni deseable, si acaso inevitable. El cristianismo es una doctrina teológica de la redención, de la liberación del dolor y de la muerte, de la que pretende salvarnos definitivamente a través de la resurrección de la carne al final de los tiempos. Pero es también una doctrina moral de la compasión frente a los males y sufrimientos de este mundo, practicada por el mismo Jesús que pasó por la tierra curando los cuerpos de tullidos, leprosos o enfermos con la imposición de las manos, devolviendo la vista a los ciegos y

haciendo caminar a los cojos y paralíticos, resucitando sólo con su palabra a los muertos, y sanando los espíritus con la comprensión y el perdón (Lucas, VII, 22). A imitación de Cristo también muchas órdenes religiosas se fundarán con el objetivo de ejercer la caridad en el ámbito del cuidado de los enfermos, la atención a los pobres, los presos o los desvalidos, puesto que *“todo lo que hagáis por uno de vuestros hermanos más necesitados, a mí me los habéis hecho”* (Mateo, XXV, 40).

La doctrina de la caridad (Dios es amor) es la única forma en que la expresión de la fe cristiana adquiere legitimidad, dado que la Ley del Nuevo Testamento que anula la del Antiguo se resume en amar a Dios y al prójimo. El Dios revelado por Jesús ya no quiere sacrificios (Marcos, XII, 32-34), el de su Hijo fue el último y definitivo, sino amor. Como dice San Pablo

“Si yo hablase las lenguas de los hombres y los ángeles, pero no tuviera caridad, sería como la campana que toca o el címbalo que suena. Y si tuviese el don de la profecía y supiese todos los misterios y toda la ciencia, o si tuviese una fe íntegra capaz de mover montañas, pero no tuviera caridad, no sería nada. Y si distribuyese todos mis bienes entre los pobres y entregase mi cuerpo a las llamas para que se consumiese en sacrificio, pero no tuviera caridad, de nada me serviría” (I Corintios, XIII, 1-3)

EL HUMANISMO: MONTAIGNE

A partir del Renacimiento, las ciencias primero y la filosofía después, dejan de ser materia teológica para pasar a ser disciplinas con autonomía propia. En este contexto la filosofía asume el papel de la interpretación del mundo que durante siglos había ostentado el cristianismo, dando origen a un Humanismo de inspiración cristiana o pagana, según los casos, que legitima la razón al lado de la fe o frente a ella como fuente de conocimiento existencial y guía de comportamiento moral. En este marco histórico surgen pensadores que, como Montaigne, se remontan a la tradición clásica grecorromana para volver a pensar los grandes temas de la existencia humana, entre ellos el sentido de la muerte y el dolor.

Al igual que Epicuro, Montaigne (1533-1592) reflexiona sobre el dolor no solamente de un modo especulativo, sino a propósito de su experiencia como víctima de continuos cólicos nefríticos que empezó a sufrir a partir de los 47 años.

“Los ataques se me repiten de forma tan constante que no experimento ni un solo instante de salud total. Sin embargo, mantengo hasta el presente mi espíritu en una situación tal que si puedo darle continuidad me encuentro en una condición de vida bastante mejor que miles de personas que no tiene ni más fiebre ni más dolor que el que ellos mismos se atribuyen por falta de entendimiento.” (Vol. II. pp. 705)

El entendimiento al que se refiere Montaigne consiste en reconocer el dolor del cuerpo como nuestro mayor problema, pero en no consentir que anule el espíritu. Tal como escribe en las primeras páginas de sus ensayos, antes de ser víctima de los

cólicos:

“Así, nuestro problema es el dolor. Admite que se trata del peor mal de nuestro ser, ya que nadie lo desea menos que yo, ni nadie intente escapar a él más que yo, a pesar de no haber tenido, gracias a Dios, mucho que ver con él. Pero nos corresponde, sino aniquilarlo, al menos empujarlo gracias a la paciencia, y, aunque el cuerpo se resienta, mantener no obstante el alma y la razón en buen estado de salud... Si no somos tan capaces de soportar el dolor es porque no estamos acostumbrados a obtener del alma nuestra principal fuente de satisfacción, no le prestamos la atención debida a ella que es la única dueña y soberana de nuestra condición y conducta... El alma es variable en muchas maneras, y somete a ella y a su estado, sean las que sean, las sensaciones del cuerpo y el resto de accidentes. Es necesario pues estudiarla, intentar conocerla y despertar en ella sus poderosos resortes.” (Vol. I. pp.100-101)

La posición de Montaigne respecto al dolor se halla más próxima a la de Epicuro que la de los escépticos o los estoicos.

“Y siguiendo a Epicuro me parece que se han de evitar los placeres si conllevan dolores más agudos y se han de buscar los dolores que conllevan placeres mayores”. (Vol. II, 709)

Partiendo de la concepción materialista de la sensibilidad como fuente del placer y del dolor Epicuro consideraba, en efecto, que la muerte no es temible porque supone el fin de la sensibilidad y, por tanto, del dolor. Sólo el dolor, en cambio, es temible porque constituye el mal supremo. El estoico Antístenes venía a dar la razón a Epicuro cuando gritando de dolor exclamaba: *“¿Quién me liberará de mis males?”*. Diógenes, el cínico, que había ido a verle, mostrándole un puñal le dijo: *“Si quieres, éste de inmediato”*. A lo que Antístenes replicó: *“No hablo de la vida, sino del dolor”*.

En efecto, ¿por qué entre tantas razones que de diversas maneras persuaden al hombre a soportar el dolor, se pregunta Montaigne (2007), *“¿no encontramos una que sea eficaz para nosotros?”*. (Vol I. pp.117) A este propósito recuerda Montaigne la anécdota de Pirrón, el sistematizador del pensamiento escéptico, quien en medio de una tormenta en el mar confortaba a los temerosos marineros contraponiendo el comportamiento tranquilo de un cerdo, que viajaba en la nave, al temeroso de ellos, consideración que le lleva a preguntarse:

“¿Nos atreveremos a decir que la ventaja de la razón de la que tanto nos enorgullecemos y gracias a la cual nos consideramos maestros y dueños de las otras criaturas se nos ha concedido para atormentarnos? ¿De qué nos sirve el conocimiento de las cosas si nos hace perder el reposo y la tranquilidad que tendríamos sin él, y si es causa de que sea peor que la del cerdo de Pirrón? La inteligencia que se nos ha dado para nuestro gran bien, ¿la utilizaremos para causar nuestra ruina al combatir el diseño de

la naturaleza y el orden universal de las cosas, que quiere que cada uno use sus medios e instrumentos para la propia comodidad? (Montaigne, 2007, I, 97).

Montaigne considera que el objetivo de los filósofos antiguos estaba orientado a liberar al hombre del temor a la muerte, tarea en la cual tanto el escepticismo, como el epicureísmo o el estoicismo podían haber dado con argumentos sólidos. Pero, ¿qué decir del dolor?

El dolor, dice Montaigne, es considerado por la mayoría de los sabios como el mayor mal y los que lo niegan de palabra, lo confiesan en la realidad. Cuenta a este propósito la anécdota del estoico Posidonio, el cual, atormentado por una enfermedad aguda y dolorosa respondió a Pompeyo que había ido a visitarlo:

“Que Dios no consienta que el dolor venza sobre mí, de modo que me impida disertar o hablar sobre él”

Sin embargo, el dolor no cesaba y lo interrumpía constantemente, a lo que Posidonio replicaba:

“Por mucho que hagas, dolor, no diré de ti que eres un mal”.

Como buen epicúreo en esta cuestión, Montaigne se mofa de este planteamiento preguntándose, ¿es que por dejar de llamar mal al dolor, deja de doler? Nuestros sentidos que son los jueces, tienen la última palabra:

“¿Podemos hacer creer a nuestra piel que los azotes le hacen cosquillas?... El cerdo de Pirrón está de nuestra parte: no se espanta ante la muerte, pero si lo apalean, chilla y se atormenta. ¿Negaremos el comportamiento de la naturaleza que consiste en temblar bajo el dolor?... Millares de hombres y animales mueren antes que ser amenazados, puesto que en realidad lo que tememos de la muerte es principalmente el dolor, que es su precursor habitual... Y por experiencia sé que más bien es la imposibilidad de soportar la idea de la muerte lo que nos hace incapaces de soportar el dolor y que lo sentimos doblemente insoportable porque nos amenaza con la muerte”. (vol I, 98-99).

Estas palabras escritas por Montaigne antes de experimentar los cólicos nefríticos se verán matizadas después de la experiencia dolorosa causada por la enfermedad. La muerte es fuente de angustia y desazón, y por ello hay que prepararse para ella a fin de librarse de su temor, pero el dolor causado por la enfermedad es molesto y perturbador de la vida cotidiana y, en consecuencia no hay valor máspreciado que la salud, puesto que sin salud se debilitan las virtudes del alma:

“La salud es un don precioso y la única cosa que merece que para ganarla se utilice el tiempo, el sudor, la pena, los bienes, incluso la vida, puesto que sin salud la vida es penosa e injuriosa. La voluntad, la sabiduría, la ciencia y la virtud, sin salud se debilitan y desvanecen. Y a las palabras firmes y a los razonamientos sobrios que la filosofía nos quiere imponer en sentido

contrario basta con oponer la imagen de Platón afectado de epilepsia y apoplejía y que, en este supuesto, desafiáralo a que se ayude con sus nobles y ricas facultades del alma". (Vol. II, 709).

Sin embargo, el dolor no puede llegar a anular la vida del espíritu de manera definitiva, como lo hace la muerte. Es por su temor y por el ansia indiscriminada de curación que llegamos a anular la razón:

"Es el temor a la muerte y al dolor, la falta de paciencia hacia el mal, una furiosa e indiscreta sed de curación que nos ciega de este modo, es pura cobardía la que hace nuestra credulidad tan débil y maleable". (Vol. II. 733).

Lo dice Montaigne a propósito de la credulidad de los enfermos respecto a la medicina, de la que él se muestra extremadamente escéptico. El dolor agudo puede esperar algún alivio de la naturaleza o de la medicina, pero el dolor crónico alimenta en parte su poder destructor en las expectativas mágicas o excesivas, proyectadas sobre ella. La alternativa que Montaigne propone implica admitir que el dolor es inevitable en ciertas condiciones y que aprender a vivir con él es más sabio que vivir de él, contra él o para él.

A MODO DE COLOFÓN

En este breve, y sin duda incompleto, repaso por las fuentes sapienciales nos hemos enfrentado a diversas concepciones sobre el origen y la función del dolor. La mayoría de las teorías parte de la constatación innegable de su existencia: algunas están preocupadas por dar una explicación a su origen, que suelen atribuir a la naturaleza sensible del ser humano, a alguna intervención desgraciada de éste sobre ella o a algún castigo de los dioses. Todas suelen plantearse su evitación o liberación y en este sentido las propuestas, aunque dispares, persiguen el mismo objetivo, aunque con medios y acentos distintos. Mientras para unos, liberación se entiende como una forma de desapego del mundo, de donde provienen todas las fuentes del dolor, por elevación hacia un mundo trascendente, para otros se trata de conformidad con él, por reducción al atomismo del que está compuesto todo el universo (estoicismo). Mientras para el judaísmo más espiritual el dolor es una prueba de Dios a sus siervos escogidos, para el cristianismo es un camino de redención.

El mal principal que preocupa, sin embargo, a todas las religiones y filosofías es la muerte, pero no por miedo al dolor, del que precisamente viene a liberarnos, como dice el epicureísmo, sino a la desaparición o desvanecimiento del alma humana en este tránsito. De este modo la muerte se convierte para las religiones o filosofías de carácter soteriológico en el proceso por el que el ser adquiere su forma de máxima realización como "*atman*", o descansa definitivamente del círculo de reencarnaciones en un estado de "*nibbana*", o se transfigura en un cuerpo glorioso a través de la resurrección, superando en consecuencia la condición de mortalidad, alcanzando la liberación o salvación definitivas.

Desde una perspectiva laica y humanista, predominante en nuestra cultura occidental, sin embargo, evitamos hablar de la muerte, si no es por accidente traumático, precisamente porque desde una óptica científica las enfermedades terminales que conducen a ella constituyen un fracaso. Como tal fracaso, la muerte no se convierte en ningún pasaje o tránsito a ninguna parte o proceso de liberación de nada, sobre el que la medicina carece de discurso (escepticismo, materialismo). En su lugar, enfocamos nuestra atención hacia el dolor disociándolo de la muerte, en contra de lo que hacían nuestros antepasados, dado que sobre él pensamos que podemos ejercer un dominio eficaz, y en consecuencia, también, no nos importa tanto su significado, como su evitación o posible paliativo. Así la medicina actual ha sido capaz de identificar y desarrollar tratamientos específicos para múltiples variedades del dolor que incluyen tanto procedimientos quimioterapéuticos como quirúrgicos. A este repertorio médico podemos añadir, por suerte, otros recursos paliativos y reparadores, provenientes de la fisioterapia, la medicina natural, la musicoterapia, la hipnoterapia (ver este mismo número de la Revista), la meditación u otras técnicas originadas en el ámbito de la psicología (Bayés, 2001, Miró, 2003; Moix, 2006).

Sin embargo, el dolor se rebela a ser eliminado de la experiencia humana y reaparece en forma de múltiples modalidades de dolor crónico, como la fibromialgia, u otras formas de somatización que suponen un nuevo reto para la ciencia médica, a la vez que nos vuelven a la necesidad de reconsiderar el significado o la función del dolor en la experiencia humana, particularmente en relación a las formas de vida que se construyen a su alrededor. Esa necesidad hace referencia tanto a la reconsideración del papel activo o pasivo del sujeto que sufre en la gestión de su enfermedad, como a la de reorientar la propia existencia en todos los ámbitos de la vida. La validez de este replanteamiento se pone de manifiesto en el siguiente caso, protagonizado por M. Àngels Mestres (2007), paciente diagnosticada de fibromialgia, quien llegó a tomar más de veinte pastillas al día antes de asumir las riendas de su enfermedad:

“Tantas sustancias químicas sintéticas me empeoraban, con sus efectos secundarios. Ya llevaba un año con dolores cuando me diagnosticaron fibromialgia, a finales del año 2000. Y comenzó un historial de tratamientos médicos y farmacológicos... Un año y medio después seguía tan mal que dejé de ir a trabajar al despacho. Desde casa seguí trabajando, y llevando la casa. Una mañana no pude levantarme: ¡una parálisis me atenazaba ambas piernas! Durante tres días no pude moverme. Fue tan espantoso... que eso me salvó: decidí que no quería seguir así. Tomé yo las riendas. Dejé de esperar remedio de los demás. Dejé de ser una paciente: empecé a dirigir yo mi curación. Y hoy me considero curada. Y no tomo fármaco alguno. Los médicos dicen que ahora soy una fibromiálgica «asintomática», sin síntomas. Se resisten a aceptar que esté curada... Otros médicos me hablan

de «remisión espontánea», como sinónimo de «milagro». ¿Milagro? ¡Ja! No hay milagro: he trabajado mucho para aprender sobre mi mal, comprenderlo..., y cambiarme a mí misma, corregir mi vieja estructura psíquica, que era dañina para mí. ¡Soy hija de médico, sobrina de médico y hermana de médico! Y ellos me han visto sufrir tanto, tanto... Se han sentido tan impotentes, que al verme y escucharme hoy no sólo no se enfadan: ¡están contentos por mí!

- ¿Qué es lo primero que debería saber una fibromiálgica?
- Que su cuerpo está gritándole que hay aspectos de su vida que le conviene cambiar. Toda mi vida yo había hecho cosas (y dejado de hacer otras) por agradar, por encajar, por ser reconocida... Y actuar en espera de aprobación externa es despremiar tu esencia.
- ¿Qué tiene que ver con la fibromialgia?
- Esta enfermedad deriva de una retención de la acción, de no hacer lo que sientes, de reprimir emociones. No estás queriéndote: el cuerpo somatiza el conflicto, y se queja.
- Si así fuera, ¿qué habría que hacer?
- Alinear pensamientos, emociones y acciones. Cuesta, y hay que ponerse a ello. Primer consejo: si piensas algo, ¡hazlo! Y si ves que no vas a hacerlo, ¡deja de pensarlo! Otro: esfuérzate en decir «no» sin sentir culpa.
- ¿Esto es algo que le cuesta más a la mujer que al hombre?
- *Sí, porque las mujeres hoy se autoexigen más, por ganar reconocimiento de un mundo masculino... Y por eso yo era una perfeccionista, autoexigente, rígida, orgullosa. Lo entendí y empecé a liberarme, y hoy soy condescendiente con los demás y consecuente conmigo (pienso, siento, actúo).*

El texto de M. Ángeles Mestres hace referencia a una serie de consideraciones fundamentales para el planteamiento de la comprensión del dolor crónico y su enfrentamiento en aquellos casos en que su etiología no deriva de un daño objetivable primaria (por traumatismo) o secundariamente (por enfermedad), como parece ser el caso de la fibromialgia y otras formas de somatización dolorosa:

- En primer lugar sobre el origen del malestar somático, como consecuencia de una forma de vida en la que el sometimiento a las exigencias de perfección y servicio a los demás, desde una posición heteronómica de perfeccionismo, de obligaciones familiares, profesionales o laborales, o sociológica complaciente de agradar a los demás, u oblativa de servirlos desinteresadamente (Villegas, 1993, 2005) acaba por desgastar la resistencia tanto del sistema esquelético muscular como del sistema inmunológico (Tucker, 2004).
- En segundo lugar, sobre la preeminencia de afectación de esta patología en la población femenina. En consonancia con el punto anterior las

mujeres, particularmente casadas y madres de familia, constituyen un grupo de riesgo, puesto que tradicionalmente han tenido que ganarse la aceptación de los demás y la paz con su propia conciencia, satisfaciendo los deseos y necesidades de los otros con evidente descuido de sus intereses.

- En tercer lugar, sobre el papel iatrogénico del diagnóstico que se empeña en ver la problemática de la enfermedad como algo puramente tisular e irreversible, para el que sólo sirven los paliativos químicos o físicos, y del pronóstico que condena al paciente a considerarse un enfermo vitalicio, privado de cualquier esperanza de curación, o ni siquiera de mejora, a la vez que despojado de cualquier invitación a responsabilizarse de la gestión de su vida.
- En cuarto lugar, sobre los procedimientos de curación o de mejora que, si no en todos, en la mayoría de los casos pasan por una consideración relativista del dolor y sus efectos sobre la vida cotidiana, que permiten, si no llegar a liberarse plenamente del dolor, al menos aprender a vivir con él, sin convertirlo en el centro de focalización de la propia vida, aceptando su presencia también como una oportunidad para cambiar. Este cambio implica una modificación en los hábitos de comportamiento desde la alimentación a las rutinas de la vida cotidiana (Tucker, 2004), hasta las formas de concebirse o representarse a sí mismo. Implica también una transformación en profundidad de nuestros modos de estar en el mundo, una óptima ocasión para sacar provecho de un proceso psicoterapéutico.

Evidentemente no siempre la experiencia del sufrimiento en estos casos es entendida como una oportunidad para el cambio. Por naturaleza todos los seres vivos rehuyen el dolor, dado que el sistema nervioso está dotado de receptores específicos al dolor y de sistemas de neutralización del mismo que van desde los bloqueadores periféricos a la supresión total de la conciencia a fin de anular la percepción del mismo. El placer tiende a reforzar las experiencias agradables y, por tanto a fomentar lo que Freud (1920, 1926) llamó “la compulsión de repetición”, que se halla en la base de las más diversas adicciones y dependencias. El dolor, por el contrario, por su efecto aversivo puede producir una doble respuesta, evitativa o transformadora. La primera constituye la condición previa a la neurosis, la segunda predispone al cambio.

La idea que el dolor pueda ser útil para el cambio es pues, en cierta manera, contraria a la lógica natural. Por esa misma razón acuden los pacientes al médico o a la psicoterapia con la expectativa, en parte mágica, de que una intervención externa les pueda liberar de su sufrimiento. Nuestra sociedad, además, está poco familiarizada con el dolor, para lo que ha desarrollado una medicina y farmacología paliativas de gran alcance, que cubre desde dolores reumáticos o traumáticos, patológicos por su naturaleza, a dolores naturales como los del parto. Esta farmacopea

se ha extendido también al sufrimiento psicológico, donde procesos como el duelo (Worden, 1997) son frecuentemente abortados por dosis masivas de antidepresivos, privando a las personas de evolucionar a través del sufrimiento.

No somos contrarios a la utilización de medicamentos paliativos en el tratamiento de las crisis dolorosas de naturaleza tanto fisiológica como psicológica, particularmente en sus momentos más agudos, cuando el dolor puede tener un poder fuertemente desestabilizante o incluso destructivo (Villegas, 1998). Tales medicamentos pueden ser útiles y sin duda coadyuvantes en el proceso terapéutico, siempre que se administren de una forma integradora. También es cierto que en determinadas situaciones algunos medicamentos ejercen una función no sólo paliativa, sino además restauradora o reparadora, en cuyo caso resultan totalmente justificados e imprescindibles (Hollon y Davis, 1999) al igual que intervenciones quirúrgicas de mayor alcance cuando constituyen los únicos o más eficaces tratamientos de elección.

Simplemente queremos llamar la atención sobre potencialidad transformadora del dolor, frecuentemente ignorada en nuestra sociedad. En todos los casos en que la psicoterapia obtiene un resultado se observa la utilización de este poder del dolor como un elemento clave del proceso (Villegas, 2001). Un breve texto de felicitación del Nuevo Año, escrito casi doce meses después de dar por terminada la terapia y dirigido a su terapeuta por una expaciente a la que llamaremos Katy, lo expresa bellamente:

“Tarde para felicitarte las Navidades, pero no para desearte un feliz Año Nuevo. También quiero agradecerte el haberme ayudado a crecer, haberme ayudado a escuchar mis sentimientos y, por último, haberme ayudado a atravesar el túnel del dolor de la vida y entender que esto es sinónimo de felicidad. Hasta siempre, Katy”.

La finalidad de la psicoterapia no es evitar el sufrimiento, sino aliarse con él para promover el cambio. Como observa Maturana (1996) «si no hay sufrimiento no hay deseo de cambio». De este modo puede decirse que el dolor es el aliado inseparable de la terapia, lo contrario del síntoma, que sitúa al paciente en una actitud pasiva, y del resentimiento que lo sitúa en una posición vengativa.

Parafraseando las cuatro Nobles Verdades de Buda, Fromm (1976) establece las condiciones en las que el sufrimiento se puede convertir en motor del cambio en la psicoterapia, de este modo:

1. Que la persona sea consciente del estado de sufrimiento en que se halla
2. Reconozca el origen de su malestar
3. Acepte la existencia de un camino para superarlo
4. Admita que para su superación es necesario introducir algunos cambios en su vida o en su modo de pensar, sentir y actuar

Pero con frecuencia el dolor, y con mayor razón en los casos en que éste es de naturaleza física y crónico, se convierte en el foco máximo de atención del paciente.

Ésta es su motivación de base y su objetivo final: liberarse del dolor. Esta característica es la que a ojos de Freud, convertía el sufrimiento normal en neurótico, dando la razón a aquel aforismo de Perls (1975): “*neurótico es aquel que sufre para evitar el sufrimiento*”. Como tal, el sufrimiento es experiencia de lo real que es lo contrario de la ansiedad, anticipación de la experiencia o experimentación fantaseada de lo que tiene que venir, con lo cual cualquier acción, excepto la evitación, resulta ineficaz.

Es lógico que el ser humano, como buen razonador pragmático (Mancini, 1999), tienda a hacer un balance en términos de pérdidas y ganancias de su estado actual en función de otro estado posible y sólo si este balance sale negativo respecto a la situación actual se motive para el cambio. Ahora bien, no siempre el balance se puede establecer relacionando un estado con otro, sino que a veces se experimenta el malestar de la situación actual, sin ningún punto de referencia con el que compararse. En este caso la motivación para el cambio puede ser prácticamente inexistente, centrándose toda la atención de forma exclusiva en evitar el malestar producido por el estado actual de la situación, dando origen a la queja. Ésta puede llegar incluso a anquilosarse, constituyendo un estilo de vida, en el que se considera un balance más ventajoso quejarse que cambiar, porque la persona –como dicen Prochaska y Prochaska (1999), no puede o no sabe qué cambiar ni cómo hacerlo. Esta queja asume, con frecuencia, un carácter desesperado que busca implicar a las personas más próximas en un apoyo absorbente y un consuelo incondicional. Otras veces la queja va acompañada de resignación o acomodación a una situación insatisfactoria, que se puede prolongar, cronificándose, durante años, o incluso toda la vida.

La percepción por sí sola del sufrimiento no basta, pues, para que se produzca una demanda de ayuda para el cambio, aunque sólo sea el de actitud. De hecho todos los pacientes son conscientes de su sufrimiento, con lo que cumplirían la primera condición establecida por Fromm de acuerdo con las Cuatro Nobles Verdades de Buda para optar al cambio. Tal vez sea éste uno de los primeros objetivos de la terapia, el de convertir la queja en una demanda de ayuda para el cambio (Villegas, 1996, 2001). La consecución de este objetivo requiere el cumplimiento de la segunda de las condiciones que Fromm toma del conjunto de las Cuatro Nobles Verdades de Buda: “que la persona reconozca el origen de su malestar”.

Es lógico que en la mayoría de los casos los pacientes lleguen a psicoterapia sin una clara conciencia del origen de su malestar, tanto más si éste es de carácter claramente somático. Para muchos de ellos los síntomas aparecen de forma espontánea, súbita e inexplicable. Otras veces se atribuyen a un proceso acumulativo de experiencias estresantes o tal vez traumáticas. O bien son producto de alguna característica genética heredada biológica o temperamentalmente. En cualquier caso existe una notable dificultad en establecer una conexión entre el sufrimiento y su origen en una insuficiencia del sistema que apunta a una necesidad de

desarrollo, y que, por lo mismo, constituye una gran oportunidad de crecimiento y mejora.

La presencia inevitable del dolor en nuestra existencia, a pesar de los avances de la medicina (Kanner, 2005) continúa planteando la necesidad de aceptarlo y otorgarle un sentido (cfr. Bland y Henning en este mismo número monográfico). La aceptación es imprescindible para desprenderse del estado de incongruencia en que nos pone su negación. Otorgarle un sentido es crear un contexto donde las experiencias que antes eran contempladas como problemáticas se conviertan en oportunidades para el crecimiento personal.

El testimonio de Karl Jaspers (1883-1969), conocido filósofo y psiquiatra de la primera mitad del siglo XX, autor de un famoso tratado de Psicopatología General, es particularmente adecuado a este respecto. En su escrito autobiográfico “Entre el Destino y la Voluntad” (1967) relata su experiencia como enfermo crónico desde la infancia a causa de bronquioectasias, que le acompañaron hasta la muerte y que le impidieron no sólo llevar una vida normal como sus compañeros de escuela o de universidad, sino que le obligaron incluso a dejar su profesión como psiquiatra para dedicarse exclusivamente a la filosofía. Después de dejar constancia de la injusta discriminación que la sociedad hace respecto a las enfermedades agudas y las crónicas, volcando su atención sobre las primeras y relegando casi al olvido a las segundas, escribe la siguiente reflexión:

“Si la enfermedad es crónica, y por tanto un hecho insuperable en la propia existencia, la actitud ante la enfermedad oscila entre dos extremos. Puedo rehusar estar enfermo, oponerme a ello como algo totalmente extraño: Yo no soy eso, eso no me pertenece. Es una tendencia a eliminar la enfermedad, por más que eso sea imposible. Intentar vivir como si la enfermedad no existiera. O puedo identificar la enfermedad en su ineludible facticidad conmigo mismo, como realidad temporal: soy un enfermo; la enfermedad es un elemento constitutivo de mi esencia... Ambas posturas son, en su rigidez, falsas. Pero inevitablemente se tocan alguna vez ambos extremos en la lucha por la aceptación de la enfermedad. Esa aceptación es, en definitiva, una tarea insoluble... Esta tarea sólo puede acometerla el enfermo en un mundo que no le aniquila simplemente... Cada enfermedad es específica y cada caso de esa enfermedad recibe su carácter peculiar de la índole y de la libertad del individuo. A cada enfermo, en su situación y como ser único, se le ha confiado la tarea de encontrar con su enfermedad y en su mundo una forma de vida que ni pueda ser trazada para todos ni puede ser repetida idénticamente... Tiene que poder conseguir su puesto con sus posibilidades sanas en el ámbito de los sanos, como más sano aún que ellos. Pero esto sólo puede realizarse si existe un margen suficiente de libertad para llevar su propia vida. El modo cómo el enfermo encuentra su camino depende de las posibilidades que le ofrezca la época en que vive

y su situación social en ella. Que con modestia es posible en medio de todos los fallos un relativo éxito, está demostrado en muchos casos y, según creo, también en mi existencia”

El sucinto repaso a que hemos sometido hasta aquí la concepción a cerca del dolor, el sufrimiento y la muerte en las principales tradiciones filosóficas y religiosas nos ha permitido constatar cambios culturales importantes a través del tiempo, aunque no de modo globalmente sincrónico, que pueden resumirse en los siguientes pasos:

- a) de una concepción religiosa, ligada al castigo o a la prueba divina y a su posterior redención o liberación, a una concepción laica (científica o filosófica) del dolor, el sufrimiento y la muerte;
- b) de una concepción filosófica, ligada a su neutralización o comprensión en el ámbito de la totalidad atomista del universo, de carácter estoico o materialista, a una concepción científica ilustrada, particularmente en el ámbito de la medicina, que no cesa de avanzar hacia una promesa o fantasía de eterna juventud y completo bienestar.

El resultado de estos pasajes presenta un doble balance.

En el saldo positivo tenemos que anotar la superación del pensamiento mágico o supersticioso y los avances científicos en el tratamiento del dolor también en una doble vertiente: por un lado la eliminación de dolores subsidiarios de muchas enfermedades primarias que hoy son fácil y eficazmente tratables; por otro, los avances en el campo de la anestesiología, de los medicamentos analgésicos y de los tratamientos paliativos.

En el saldo negativo tenemos que contabilizar la disociación entre sufrimiento y muerte, en cuanto a condición humana general que ha producido un efecto de alienación iatrogénica del primero y de negación u ocultación de la segunda. La sociedad actual, sumergida en un ambiente de hedonismo, se ha vuelto intolerante al dolor, precisamente porque de su gestión se ha ocupado casi de modo exclusivo la medicina: el dolor ya no es de quien lo padece, sino de quien lo controla. Este control que resulta relativamente eficaz y satisfactorio para las situaciones de dolor agudo, se vuelve especialmente problemático para las situaciones de dolor crónico donde las expectativas de resolución, como hemos visto en los casos más arriba comentados, tienden a generar más bien frustración, desesperanza, pasividad y enajenación.

La realidad es que el dolor y el sufrimiento, que va reapareciendo constantemente en forma de nuevas patologías físicas y psíquicas, se muestra indisociable de la experiencia humana y que la tarea de aprender a vivir con él sigue siendo ineludible. Así, pues, independientemente de las convicciones religiosas o filosóficas de cada uno, el dolor ha sido y continuará siendo el principal motor de cambio de la humanidad. Tal vez algunas de las consideraciones sapienciales recogidas en este escrito, al margen de su procedencia, ayuden a mejorar nuestro enfrentamiento

al dolor y sacar de su experiencia alguna lección de vida, que ayude si no a eliminarlo o paliarlo, al menos a transformarlo.

En este artículo se repasan las principales tradiciones religiosas y filosóficas relativas a los temas de la muerte y el dolor. Entre ellas destacan en la antigüedad las tradiciones de carácter religioso como el Hinduismo y el Budismo, el Antiguo y Nuevo Testamento, así como las corrientes filosóficas surgidas del helenismo y el humanismo. La principal conclusión a que llegan todas ellas es que dado que muerte y sufrimiento son consubstanciales a la existencia humana, debemos aprender a aceptarlos y vivir con ellos.

Palabras clave: muerte, dolor, sufrimiento, religión, filosofía, psicoterapia

Referencias bibliográficas

- AURELIO, M. *Meditaciones*
- BAYÉS, R. (2001). *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Barcelona: Martínez Roca.
- CICERÓN, M. T. (45 a.C.) *Tusculanae Disputationes*
- COOMARASWAMY, A. (1994). *Buddha y el Evangelio del Budismo*. Barcelona: Paidós.
- DAVIS, D. & HOLLOON, S. D. (1999). Reframing resistance and noncompliance in Cognitive Therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 9,33-55.
- EPICURO (2005). *Obras Completas*. Madrid: Cátedra.
- FERRY, L. (2007). *Aprender a vivir*. Madrid: Taurus.
- FREUD, S. (1926). *Jenseits des Lustprinzips. (Más allá del principio del placer)*. Obras Completas. Madrid: Biblioteca Nueva (1973 – III)
- FREUD, S. (1926). *Hemmung, Symptom und Angst. (Inhibición, sintoma y angustia)*. Obras Completas. Madrid: Biblioteca Nueva (1973 – III)
- FROMM, E. (1976). *To have or to be*. New York. Harper & Row
- HADDOT, P. (2006). *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua*. Madrid: Siruela.
- JASPERS, K. (1967). *Schicksal und Wille. Autobiografische Schriften. (Entre el destino y la voluntad)* Munich: Piper Verlag.
- KANNER, R. (2005). *Secretos del tratamiento del dolor*. Barcelona: Edimar
- LONG, A. A. (2004). *La filosofía helenística*. Madrid: Alianza Editorial.
- MANCINI, F. (2001). La resistencia al cambio o la paradoja neurótica. *Revista de Psicoterapia*, 46/47, 5-16.
- MATURANA, H. (1996). Entrevista con Humberto Maturana (por José Hernández y Virtudes Ortega). *Síntesis psicológica*, 1, 6-11.
- MESTRES, M. A. (2007). *Hablemos de fibromialgia*. Barcelona. Cálamo
- MESTRES, M. A. (2007). El cuerpo grita hay que cambiar algo. En Víctor Amela, *La Contra*. (20.09.07). Barcelona: La Vanguardia
- MIRÓ, J (2003). *Dolor crónico. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- MOIX, J. (2006). *Cara a cara con tu dolor. Técnicas y estrategias para reducir el dolor crónico*. Barcelona: Paidós.
- MONTAIGNE, M. de (2007). *Assaigs, Vols. I i II*. Barcelona: Proa
- PANIKKAR, R. (2003). *Iniziazione ai Veda*. Bergamo: Servitium

- PERLS, F. (1975). *Dentro y fuera del tarro de basura*. Santiago: Cuatro Vientos.
- PROCHASKA, J. O. & PROCHASKA, J. M. (1999). Why don't continents move?. Why don't people change? *Journal of Psychotherapy Integration*, 9, 83-102
- SÉNECA, L. A. (2006). *Diálogos*. Madrid: Tecnos.
- TUCKER, L. (2004). *Cuando quieres decir Si, pero tu cuerpo dice No*. Barcelona: Urano
- VILLEGAS, M. (1993). La entrevista evolutiva. *Revista de Psicoterapia*, 14/15, 39-87.
- VILLEGAS, M. (1996). El análisis de la demanda: una doble perspectiva social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, 26/27, 25-78.
- VILLEGAS, M (1998). Mesa redonda cibernética: análisis de la influencia de la combinación de psicofármacos y psicoterapia según las diferentes orientaciones en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 36, 63-90.
- VILLEGAS, M. (2001). El caballo de Troya o las trompetas de Jericó. *Revista de Psicoterapia*, 46-47, 73-118
- VILLEGAS, M. (2005). Psicopatología y psicoterapia del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia*, 63/64,
- WORDEN, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.