

¿Cómo nos llevamos con el sufrimiento?

Por: Lisandro Prieto Femenía. 18/03/2025

No hay razón para buscar el sufrimiento, pero si éste llega y trata de meterse en tu vida, no temas; míralo a la cara y con la frente bien levantada.

Friedrich Nietzsche

No es ninguna novedad que el sufrimiento ha sido objeto de reflexión y debate a lo largo de la historia en general y de la filosofía en particular. Mientras que algunas corrientes lo consideran un fenómeno que nos puede servir para ser más sabios y crecer personalmente, otras lo cuestionan como una forma de dominio o control social o un obstáculo para la felicidad. En la reflexión de hoy intentaremos explorar la romantización del sufrimiento desde diferentes perspectivas, analizando si la angustia es realmente necesaria para crecer o si existen otras vías para alcanzar la tan deseada plenitud.

Para entender la postura que considera que el dolor sirve de maestro, tenemos que empezar con la lectura de Séneca, para quien el sufrimiento es una buena oportunidad para fortalecer nuestras virtudes. En su obra “Cartas a Lucilio”, nos anima a enfrentarnos al dolor con una valiente serenidad, pues a través de la adversidad es que podemos cultivar nuestra resistencia interna. Este postulado es muy propio del estoicismo, doctrina filosófica que, en general, propone que la clave es aceptar lo que no podemos cambiar o controlar y transformarlo en una lección. Sin embargo, es necesario que nos preguntemos si realmente el dolor nos da lecciones valiosas o si simplemente nos acostumbra a él como parte de nuestra existencia finita: ¿es posible que confundamos adaptación con crecimiento?

Epicuro, por su parte, veía al sufrimiento de manera diferente. Para él, la felicidad y el placer racional eran la meta de la vida, mientras que el dolor innecesario sólo obstaculiza la consecución de esa paz interior. En su “Carta a Meneceo” nos enseñó que tenemos que evitar el dolor innecesario mientras nos enfocamos en lo que nos brinda dicha, satisfacción y bienestar. Cuando sostuvo que “*El principio y la raíz de todo bien es el placer del vientre*”, no estaba abogando por un hedonismo desenfrenado, sino que su filosofía se centra en la búsqueda de la *ataraxia*, es decir,

la tranquilidad del alma, y la *aponia*, la ausencia del dolor físico. Desde esta perspectiva, los placeres más elevados son los que provienen de la amistad, la conversación filosófica y la moderación en los deseos, no del “vientre” propiamente (el cual le causaba bastantes problemas, porque al parecer lo aquejaban molestias gastrointestinales permanentemente). Como podrán apreciar, tampoco se trata de satisfacer todos los impulsos, sino de discernir cuáles son los placeres verdaderamente necesarios y duraderos, valorando la simplicidad y la autosuficiencia, puesto que los placeres excesivos conducen necesariamente a la ansiedad y el sufrimiento.

En línea con el postulado de Séneca, la tradición judeocristiana otorga un significado muy profundo al sufrimiento, considerándolo como un camino hacia la redención y la purificación. En el Antiguo Testamento, el libro de Job explora la cuestión del “sufrimiento injusto”, planteando una pregunta que todos, en algún momento de nuestra vida, nos hacemos: “¿Por qué los justos sufren?”. Esta pregunta encierra una de las cuestiones más profundas y persistentes de la existencia humana que merece ser explicado con un grado mayor de profundidad: el enigma del sufrimiento justo.

El libro de Job, en las Escrituras Hebreas, plantea que Job, un hombre justo y temeroso de Dios, es sometido a pruebas extremas por Satanás, con el permiso de Dios, perdiendo así su riqueza, su familia y su salud. Sus amigos lo acusan de haber pecado en secreto, argumentando que el sufrimiento es siempre un castigo por el pecado, pero Job mantiene su integridad y cuestiona la justicia divina. La lectura de este Libro no ofrece una respuesta fácil a la pregunta del sufrimiento de los justos, pero en su lugar nos invita a pensar y a cuestionar el sentido del mismo. Finalmente Dios responde a Job desde la tempestad, revelando la inmensidad y el misterio de la creación, y cuestionando la capacidad humana para comprender sus designios.

La historia de Job ha sido interpretada de diversas maneras a lo largo de la historia: algunos la ven como una prueba de fe, donde el protagonista demuestra su lealtad a Dios a pesar del sufrimiento, mientras que otros la interpretan como una crítica a la teología de la retribución, que sostiene que los justos son recompensados y los malvados son castigados. En definitiva, la pregunta de por qué los justos sufren sigue siendo un enigma para todos nosotros, pero creímos necesario traer esta lectura porque nos recuerda que el sufrimiento no siempre tiene una explicación estrictamente racional, y que la fe puede ser puesta a prueba en los momentos más oscuros de nuestra vida.

Consecuentemente, en el Nuevo testamento, la figura misma de Jesucristo ejemplifica el sufrimiento redentor, puesto que a través de su sacrificio en la cruz se institucionaliza el dolor como condición necesaria para la santidad. En particular, la teología cristiana ha desarrollado diversas interpretaciones del sentido del sufrimiento, desde considerarlo una prueba indispensable de fe, hasta verlo como una consecuencia de nuestra condición humana o del pecado original. Esta idea de que el sufrimiento purifica el alma y nos acerca a Dios ha sido una constante en la espiritualidad del cristianismo, aunque también se ha cuestionado el sufrimiento innecesario y la idea de que Dios inflige dolor a los seres humanos

Desde la vereda de enfrente, ya en la tiempos modernos, Nietzsche no se limita a denunciar la glorificación del sufrimiento como mero mecanismo de control social, sino que su crítica es mucho más profunda y abarca una transvaloración de los valores morales tradicionales. Para él, la moral judeocristiana, con su énfasis en el sacrificio y la humildad, ha invertido los valores naturales, convirtiendo la fortaleza en debilidad y el sufrimiento en virtud.

En su obra “La genealogía de la moral”, Nietzsche analiza cómo el resentimiento de los débiles ha dado origen a una moral que glorifica el sufrimiento y la renuncia. Esta moral, desde su perspectiva, es una forma de venganza contra lo que él llamaba “los fuertes”, que afirman la vida y aceptan sus instintos sin avergonzarse.

Consecuentemente, Nietzsche propone una inversión de estos valores que se empeñe en celebrar la vida, la voluntad de poder y la creación de uno mismo. Para esta filosofía, el sufrimiento puede ser un estímulo para el crecimiento, pero sólo si se supera y se transforma en una afirmación de la fuerza vital: en este contexto, el sufrimiento se convierte en un desafío que debería impulsarnos a superarnos y a crear nuestros propios valores. Ante este enfoque, es pertinente que nos

preguntemos: ¿estamos realmente aprendiendo del sufrimiento y el sacrificio, o simplemente lo aceptamos con resignación por ser un requisito social? ¿Existe alguna posibilidad de que estemos naturalizando patrones de sometimiento innecesarios al glorificar una idea errónea del sufrimiento?

Paralelamente, Arthur Schopenhauer, nuestro “filósofo mala onda” favorito, ofrece una visión pesimista de la existencia humana, en la que el sufrimiento ocupa un lugar central. En su obra titulada “El mundo como voluntad y representación” nos indica que la realidad última es la “voluntad”, es decir, una fuerza ciega e irracional que nos impulsa a desear y a buscar la satisfacción permanentemente. Sin embargo, la satisfacción dura poco, y el deseo insatisfecho genera sufrimiento. También, sostiene que el sufrimiento es inherente a la condición humana, ya que la voluntad nunca puede ser completamente satisfecha, embarcándose en una búsqueda constante de placer y felicidad, una ilusión que sólo puede conducirnos a un mayor sufrimiento.

Ahora bien, no todo está mal para Schopenhauer, puesto que también ofrece una vía de escape al sufrimiento: la negación de la voluntad. A través de la contemplación estética, la compasión y la renuncia a los deseos egoístas, podemos liberarnos de la tiranía de la voluntad y alcanzar un estado de paz y serenidad. Queda claro que la filosofía de Schopenhauer nos invita a reflexionar sobre la esencia del deseo y la inevitabilidad del sufrimiento, ante lo cual podríamos preguntarnos: ¿Es posible liberarnos de la voluntad y encontrar la felicidad en la renuncia? ¿Estamos condenados a sufrir por nuestros deseos, siempre insatisfechos?

Habiendo realizado un recorrido histórico de algunas posturas filosóficas que han aportado sus enfoques acerca del sufrimiento, ha llegado el momento de ver qué se piensa en nuestro tiempo, la decadente postmodernidad y su postulación de la deconstrucción del sufrimiento. Al dismantelar las grandes narrativas tradicionales, la el pensamiento contemporáneo ha intentado arrojar luz sobre la construcción social del sufrimiento: autores como Foucault, Deleuze y Butler han pretendido demostrar que el dolor no es una experiencia universal y objetiva, sino que se moldea a través de las relaciones de poder y las estructuras sociales.

En su obra “Vigilar y castigar”, Foucault nos muestra cómo el sufrimiento se ha empleado históricamente como herramienta de disciplina y control, normalizando los cuerpos y las mentes dentro de instituciones como prisiones y hospitales. Por su

parte, Deleuze y Guattari, en “Mil mesetas”, amplían esta visión, revelando cómo el sufrimiento emerge de sistemas de poder más amplios, desafiando la noción de que sea una vivencia meramente individual. Por último, Butler expone cómo las normas de género y sexualidad modulan la vulnerabilidad al sufrimiento, evidenciando que ciertos cuerpos son inherentemente más susceptibles a él que otros.

Sin embargo, esta deconstrucción del sufrimiento no está exenta de críticas, puesto que en su gran mayoría, son patrañas. Una de las más significativas es la tendencia, dentro de ciertos círculos posmodernos, a negar la realidad del sufrimiento individual puesto que al poner todas sus energías en la “construcción social”, se corre el riesgo de minimizar e incluso invalidar el dolor experimentado por individuos reales, de carne y hueso. Esta postura nos ha llevado a una forma extrema de relativismo moral, donde el sufrimiento se reduce a una mera cuestión de interpretación o discurso, ignorando su impacto tangible en la vida de las personas.

Esta negación progre del sufrimiento individual se manifiesta de diversas formas. Por ejemplo, al cuestionar la validez de las experiencias traumáticas o al desestimar el dolor emocional con una mera justificación de “construcción cultural”, se convierte en una actitud insensible que socava la posibilidad de empatía y solidaridad con aquellos que verdaderamente sufren. Es crucial reconocer que el sufrimiento, aunque moldeado a veces por factores sociales, también posee una dimensión existencial innegable: el dolor físico y emocional es una realidad que trasciende el tamiz diletante de las construcciones discursivas como justificación de la totalidad de lo real. Negar esta realidad es ignorar una parte fundamental de la experiencia humana.

Como siempre sostenemos, en lugar de negar los caracteres esenciales de nuestra naturaleza, en este caso el sufrimiento, nuestro tiempo necesita enfocarse en analizar cómo se distribuye de manera desigual en las sociedades. Tenemos que examinar cómo las estructuras de poder y las normas sociales generan y perpetúan el sufrimiento, especialmente entre los grupos más marginados, indefensos y oprimidos. Adoptar esta perspectiva crítica, contraria a la payasada postmoderna que está ocupada en banalidades, contribuiría positivamente a la reconstrucción de una sociedad más justa y compasiva, donde el sufrimiento sea reconocido y abordado de manera efectiva.

Fotografía:

Fecha de creación

2025/03/18