

# Regreso al cuerpo

Afrontamiento activo del dolor, el trauma  
y el sufrimiento

(extracto de los Capítulos VI y VII)

Laura Grinsztajn

Editorial Círculo Rojo  
Editado en 2019

## VI EL SUFRIMIENTO

*Ante nosotros teníamos una buena cantidad de sufrimiento que debíamos soportar, así que era preciso hacerle frente procurando que los momentos de debilidad y de lágrimas se redujeran al mínimo. Pero no había ninguna necesidad de avergonzarse de las lágrimas, pues ellas testificaban que el hombre era verdaderamente valiente; que tenía el valor de sufrir (...)*<sup>1</sup>

Encontrarle un sentido al sufrimiento puede resultar complejo y hay preguntas que resuenan en la mente de un sufriente: *¿por qué a mí? ¿qué he hecho yo para merecer esto?* Conflictos familiares, diferencias de criterios y valores que traen discusiones y peleas constantes, crisis económica, desempleo, divorcios, adicciones, enfermedades, trastornos, dolor, muertes y duelos... Vivimos en un mundo que nos enfrenta a situaciones terribles como las guerras, catástrofes naturales, hambre, pobreza, abuso de poder, maltrato a los animales, injusticias, atrocidades, maldad, violencia..., *¿cómo no sentir rabia, impotencia y angustia frente a esa realidad tremenda que se impone?*

Aunque no nos afecte de forma directa o ni siquiera implique a personas cercanas, -si somos sensibles, empáticos y no cerramos los ojos-, esta realidad nos provocará tristeza y dolor emocional. Pero..., *¿nos traerá también y de manera inevitable un sufrimiento que se instale en nuestra vida?*

*¿Es mejor evitar el sufrimiento o deberíamos abrazarlo como sugiere la tradición cristiana para ser compensados en el más allá?* El sufrimiento, el padecer, la muerte y resurrección de Jesucristo le otorga un sentido al dolor ya que el sacrificio de su cuerpo conduce a la salvación..., por tanto, el propio sufrimiento *¿tiene un valor redentor como sacrificio expiatorio que promete una trascendencia?*

*¿Vivir es sufrir y sobrevivir será encontrar algo significativo en ese sufrimiento?* como decía Nietzsche o por el contrario como afirma el budismo *¿el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional?* El sufrimiento en la visión budista se debe a la frustración

---

<sup>1</sup> El hombre en busca de sentido. Viktor Frankl

por el fracaso de obtener lo que se desea, por tanto, erradicar la expectativa, renunciar al deseo y el desapego *¿evitaría el padecer?*

*El sufrimiento..., ¿es siempre destructivo o -por el contrario-, puede ser un estímulo para la creatividad y construcción de algo nuevo?*

Preguntas que disparan diversas interpretaciones y por lo tanto maneras distintas de pensar y afrontar el padecer. En todo caso el sufrimiento es 'algo que le sucede al sí mismo', es autorreferencial, una vivencia que está condicionada por la propia historia, influenciada por la cultura y la geografía, por la íntima manera de ser en el mundo y por la forma en que afectan, se interpretan y califican los eventos tanto externos como internos.

Al repasar las distintas variables que se ponen de manifiesto cuando se instala un dolor físico, cuando aparece una enfermedad que se cronifica..., o cuando la ansiedad y la depresión se transforman en trastornos y los efectos de situaciones traumáticas no se tramitan ni superan, podemos pensar que el sufrimiento se impondrá en la vida y provocará un estado muy difícil de sobrellevar, ya que logrará invadirlo todo y tendrá consecuencias en todos los ámbitos de la vida y en las relaciones sociales.

El sufrimiento es el dolor emocional por excelencia, algo que se padece, se vive y también se siente en el cuerpo: "me duele el corazón" "me duele el alma". Algo irrumpe y conmociona la existencia entera. La tristeza como respuesta emocional natural frente a distintas situaciones de la vida, se experimenta de forma amplificada y a veces se instala como un estilo y forma de ser, en el que se focaliza únicamente en los aspectos negativos, se ve siempre el vaso medio vacío y todo se vuelve muy oscuro. Y es cierto que hay circunstancias de la vida y elementos del mundo que son muy siniestros. También es verdad que como seres sensibles estamos expuestos a que aparezca el sufrimiento, pero esto no implica necesariamente que haya un terreno fértil para que esa semilla germine, crezca, se ramifique y, a la manera de una mala hierba, lo invada todo.

A diferencia del dolor físico y aunque también "se sienta en el cuerpo", el sufrimiento no tiene en verdad una localización somática definida, no existe un aparato que pueda medirlo o cuantificarlo y es esencialmente humano porque se relaciona con la propia historia y vivencia, con un sentimiento personal y subjetivo.

Sensación de angustia vital, existencial; dolor emocional que deteriora por dentro, crece y se alimenta de los pensamientos catastróficos y de la falta de recursos para entenderlo, afrontarlo y superarlo. El mundo interno del sufriente tiñe de subjetividad a la experiencia externa, al mismo tiempo que la realidad de un mundo hostil, invade la vida por completo cuando es el único foco de atención que deja de lado las demás cosas. De esta manera, -a veces justificado y otras veces sin sentido-, el sufrimiento puede inflarse tanto que ocupa demasiado espacio en la vida y lo ensombrece todo. Esta es la condición para que se instale y persista en el tiempo.

En capítulos anteriores hemos desmenuzado las diferentes variables que se ponen de manifiesto en enfermedades limitantes, dolores físicos que se cronifican, adicciones, trastornos como la ansiedad, la depresión y traumas psicológicos. En cada una de estas circunstancias es posible e incluso esperable, que se desencadene un sufrimiento emocional que atraviesa de forma inevitable a la persona que está vivenciando los síntomas y las consecuencias de distintas situaciones vitales complejas o extremas. Así, cuando el sufrimiento irrumpe, evitarlo o negarlo no tiene ningún sentido ya que, -a la manera de un frágil cristal-, cualquier señal puede activarlo nuevamente y provocar una rajadura o un quiebre en toda la estructura.

( ... )

Algunos manuales de autoayuda de alguna forma se centran en ver el lado bueno de las cosas y no focalizar en lo que hace daño. Esto puede ser realmente positivo si al mismo tiempo se les otorga su justo lugar a todas las emociones para ser expresadas sin censura y de manera adecuada. La realidad clínica demuestra que el sufrimiento alejado, tapado y negado provoca un gran esfuerzo psíquico para contenerlo, ya que inevitablemente pugna por hacerse oír. Al no querer sufrir..., se sufrirá doblemente: lo que se niega y reprime aparecerá en forma de adicciones, dolor, enfermedades, estrés, dificultades en las relaciones sociales y síntomas de todo tipo. Se hará presente de distintas maneras como sentimiento de inseguridad, desconfianza generalizada, conflictos laborales, autoconcepto negativo, maltrato inconsciente a los hijos o

sobreprotección, dificultades en los vínculos, dependencia, culpa, miedos, violencia, autolesiones y un largo etcétera.

Ya hemos visto que el afrontamiento pasivo determina una modalidad de “quedar a la espera” que en verdad resta eficacia, debilita y no provoca cambios duraderos y profundos. Por otro lado, la resignación como modalidad y característica del modo pasivo de afrontamiento, puede llevar a justificar cualquier tipo de acción destructiva ya que -a mi entender-, provoca una queja permanente, el riesgo de la utilización inconsciente del padecer, una actitud pasivo/agresiva y una alta probabilidad de que el sufrimiento se instale y vuelva crónico.

Por el contrario la aceptación de la propia vulnerabilidad, de lo que no se puede evitar y permitirse vivir el sufrimiento otorgándole su justo lugar, dejando que se exprese y “cuente” su verdad, permitirá que no invada la existencia entera y siga su cauce hasta que ya no tenga más sentido.

En la propuesta terapéutica de *afrontamiento activo del sufrimiento*, la negación perjudica de forma drástica la evolución del proceso. Alejar el dolor emocional o bien ocultarlo sin profundizar en la enseñanza que puede aportar, provoca victimización, pasividad y una actitud de espera permanente para que algo externo alivie el malestar que de todas formas se impone, ya que el esfuerzo por negarlo no hace que desaparezca. Incluso puede otorgarle aún más fuerza.

Hay momentos en la vida en que el mundo interno con su particular anarquía entra en contacto con situaciones extremas que generan una sensación de desorden y caos. El dolor emocional irrumpe y nos muestra algo acerca de nosotros mismos que ya no es posible evitar. Esto constituye un punto de inflexión y una transformación inevitable de la propia existencia.

De acuerdo a cómo lo afrontemos, el sufrimiento desencadenado puede ser la puerta que nos permita encontrar la propia capacidad de superación y la creatividad personal o, -por el contrario-, otorgar a ese dolor un espacio excesivo permitiendo así que quede instalado.

Las circunstancias de nuestra vida y la manera en que se haya estructurado nuestro psiquismo serán determinantes para que el cambio constructivo, -como desafío que propicia el sufrimiento-, pueda lograrse en solitario o bien con una ayuda terapéutica.

( ... )

## **CAP VII**

# **CONSCIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO ACTIVO: UNA PROPUESTA TERAPÉUTICA**

- **CAOS**

(...)

A pesar de su “mala fama” tanto en los mitos como en la ciencia y en los fenómenos de la naturaleza, el caos se presenta como una oportunidad para el inicio de algo nuevo y diferente. Las manifestaciones corporales extremas, los síntomas, los dolores, el sufrimiento y las enfermedades, la mayor parte de las veces, se nos presentan como una 'expresión caótica' que muestra o pone de manifiesto aquello que no funciona, lo que “suena mal”, lo que nos desorienta, desespera y hace que perdamos el control. Sin embargo la enfermedad misma puede traer un nuevo orden, una nueva organización que, sin ella, no hubiera sido posible.

Tendemos a rechazar el caos porque precisamos construir coherencia y estabilidad para tranquilizarnos, para dominar las situaciones o a nosotros mismos y, cuando irrumpe en nuestras vidas, aparece un desconcierto e incertidumbre ya que lo caótico nos demuestra de manera muy palpable que no podemos controlar todo ni saber o predecir demasiadas cosas a futuro. El azar y lo imprevisto forman parte de la vida; solo sabemos lo que ocurre hoy, ahora, en este momento que, además, no es estático o inmutable ya que está en continuo devenir y cambio, atravesado por influencias de todo tipo. Pero incluso aceptando esta realidad cambiante, despojada de certezas absolutas, lo que sale fuera de la “norma” o de lo que se considera esperable, nos desestabiliza, desconcierta y a veces, aterra.

El caos muestra lo que evitamos ver y justamente irrumpe para que lo enfrentemos de una vez. Mirarlo de frente y comprender que no existe una sola manera de resolver los conflictos, que lo que vale para una persona puede ser contraproducente para otra y aceptar por fin la incertidumbre inevitable y el azar de la vida, permite entregarse y fluir con el momento presente sin que la sensación de desorden nos paralice o desespere. El miedo a fracasar, a no dar la talla, a mostrar la propia vulnerabilidad, las propias heridas abiertas y no aceptar nuestra particular

incoherencia, impide darnos cuenta de que el caos mismo nos empuja a buscar soluciones y encontrar alternativas.

Cuando el caos se presenta y dejamos que fluya con sus ritmos y su cauce sin oponerle resistencia, aparece la creatividad personal como un elemento fundamental para gestionar de forma adecuada y constructiva las situaciones complejas e incluso extremas de la vida. Esta manera activa de afrontar el caos y aceptarlo como un elemento transformador, le quita el peso del desconcierto, la perturbación y del miedo que paraliza.

El sufrimiento emocional, como vimos en el capítulo anterior, encierra en sí mismo la oportunidad para el autoconocimiento y para un aprendizaje personal, profundo y duradero que puede aceptar los momentos de caos y tolerar la frustración como parte natural del ciclo vital.

*Yo os digo: es incluso preciso tener caos dentro de sí para poder dar a luz una estrella danzarina.<sup>2</sup>*

(...)

---

<sup>2</sup> Friedrich Nietzsche. Así habló Zaratustra.



<https://www.trabajocorporalconsciente.es/>