

Dolor y Sufrimiento: Una Aproximación Multidisciplinaria

Prof. Cristián Cortés S. y
Drs. Ignacio Parada B. y Hernán Ramírez S.

I.- DOLOR Y NEGACION DE LO TRASCENDENTE

El dolor ha sido una constante compañía del ser humano desde el comienzo de la evolución.

Las derivaciones judeo-cristianas de la teología sugieren que el hombre y la mujer pierden la gracia divina en el momento de la expulsión del paraíso (Gén.3, 1-24). De ahí en adelante, deberán sufrir la experiencia del "mundo material", añorando el paraíso perdido por obra del pecado original.

El ser humano, expulsado del paraíso e impulsado por su afán de individualización, se condena a vagar por las constelaciones -tránsito ineludible entre el cielo y la tierra- en una búsqueda constante de hitos y señales que guíen su evolucionar consciente.

Las cuatro nobles verdades budistas señalan que el conjunto de la existencia humana está determinado por el sufrimiento y el dolor. Más aún, sostienen que los elementos que constituyen la naturaleza humana llevan en sí mismos la capacidad para el dolor. Para los budistas, el origen del dolor está en la avidéz (deseo) de vida individual, vinculada al ego-personalidad. La eliminación del dolor pasa por la liberación del ser de las ataduras ilusorias del ego (Maya), mediante la experiencia trascendente (Huxley, A., 1945).

El dolor surge entonces, del ansia insatisfecha de paraíso, por la pérdida de una presencia aseguradora de la vida, de una matriz universal, de un "útero cósmico". El anhelo primario de integración con la creación es proyectando en imágenes-símbolo sustitutas de la nostalgia original. Surge así la oralidad, lo edípico y un conjunto de mecanismos que los humanos desarrollan para poseer el "afecto de Dios" y dejar de ser parias condenados al trabajo y al sufrimiento.

Desde San Pablo (I Corintios 15, 44-58) se ha reconocido que el ser humano está constituido por un alma viviente y un espíritu vivificador. Prescindiendo de todo esto, el materialismo ha imperado en la ciencia occidental durante siglos, omitiendo el aspecto espiritual del ser. El espíritu no es un metafenómeno sino el fenómeno mismo de la creación. Tal como afirma P. Teilhard de Chardin, el origen en el humano de la reflexión consciente constituye el punto en que el espíritu se reproduce a sí mismo, igual como la vida constituye el punto en que la materia se reproduce a sí misma. Este aporte renueva la ciencia occidental en términos de atribuir a la dimensión espiritual del ser un rol fundamental en el alivio del sufrimiento (Thibert, T., 1965).

La cultura imperante, por el contrario, ofrece compensaciones y falsas seguridades que rigidizan, alienan y adormecen al ser. Entronizan la razón (paradigma cartesiano) y ofrecen vías de trascendencia administradas por estructuras arcaicas y frías, destructoras de lo místico. Comienza

entonces, a aumentar la insatisfacción y el dolor. A pesar de lo que las personas hagan por anesthesiarse, llegará un momento en que éstos se manifiesten. Si no lo descubren por la vía consciente, haciendo uso del "libre albedrío", el destino se encargará de manifestárselos a través de situaciones dolorosas e imposibles de eludir.

El dolor constituye una liberación, a veces explosiva, que des-estructura, des-entrona y genera inseguridad. Es una experiencia que conduce al ser por el camino de la crisis, despertadoras de la comprensión, amargas y sanadoras, cómplices de la evolución personal. La crisis se constituye en una oportunidad para la comprensión. A través de la catarsis del dolor, el ser humano cambia (krinos-crisis) y gradualmente va desapegándose del Maya-ilusión (morales, leyes, defensas, ideologías, etc.). Va así limpiando huellas, siguiendo caminos más impecables, expandiendo su consciencia. A partir de sucesivas situaciones críticas dolorosas, comenzaría a incluir al otro, a los demás, a la creación, en experiencias integradoras, superadoras de la separación que es fuente del sufrimiento humano.

La visión mística o trascendente diluye las fronteras entre el ser humano y la naturaleza. Entre principios polares aparentemente antagónicos pero complementarios en esencia. Conecta la experiencia consciente con el conjunto de la creación, la cual deja de ser un fenómeno exterior y se constituye en una visión ampliada y totalizante que compromete la integridad del ser (Lao Tzu, 1977).

Analizaremos el dolor humano desde una perspectiva que llamaremos "holística", considerando los aspectos físicos o somáticos, los psico-sociales y aquellos espirituales o trascendentes.

II.- SUFRIMIENTO: EL DOLOR COMO EXPERIENCIA TOTALIZANTE

a) La Experiencia Organísmica

Nos referiremos al dolor emocional, al dolor psicológico, al sufrimiento humano. Ese dolor en que el cuerpo entero se conmueve. El dolor que puede focalizarse en el corazón, la garganta, el pecho, el estómago o el sexo. Donde todo puede entrar en agitación o todo puede deprimirse y paralizarse. En definitiva, todo duele. Pueden resultar dolorosos los recuerdos, las fantasías y el futuro inventado que se espera.

Se es poseído por el dolor. De nada valen los consejos propios o ajenos. A pesar de los esfuerzos racionales por salir de la situación, la desesperación personal insiste en permanecer. Para algunos no habrá mas que la angustia incontrolable. El movimiento incesante de un lugar a otro. Para otros, serán las lágrimas incontenibles. O quizás, sentirse dentro de una especie de hoyo negro que se traga incluso, las emociones. Un espacio en que ya nada importa, y sólo se desea dormir o morir.

Son tantas las formas de sentir que se está sufriendo. Sin embargo, resulta común a todas que, a pesar de las conversaciones internas, son ellas absolutamente corporales. *El sufrir no puede dejar de ser una experiencia asentada en el cuerpo. No hay sufrimiento racional. El dolor emocional es una experiencia somática, o no es dolor.*

Para muchos, el dolor puede ser durante años una experiencia de baja intensidad y breves lapsos. Puede ser una vivencia permanentemente aplacada o postergada. Sin embargo, este modo hace posible padecer en el presente por el temor al sufrimiento futuro. El dolor por el dolor que vendrá (Laing, R.D., 1973).

Es posible pasar una buena parte de la vida evitando el sufrimiento posible. Paradojalmente, se sufre por ello. Para que esto suceda, se puede vivir mostrando un rostro que sonríe, que "está bien". Como si nada conmoviera mas allá de los límites culturalmente aceptados. La fachada corporal demuestra un control perfecto. Una impecable acomodación a los cánones cartesianos (García Morente, M. 1974). Las emociones oscuras y confusas parecen quedar fuera, mediante el empleo intensivo de mecanismos de racionalización. Un ejemplo de esto lo constituye el formal saludo cotidiano, ajeno a toda carga semántica:

"¿Como estás?"

"Bien, gracias, ¿y tú?"

"Muy bien, ¿y tú?..."

Se desarrolla una coraza psico-lingüística que intenta evitar toda posibilidad al sufrimiento, a ser des-armados. Las palabras pierden su denotación emotiva al connotarse como gestos formales y rutinarios.

Se sobrevive en un "Mundo Feliz", haciendo uso de todas las fuentes posibles de "soma" (Huxley, A. 1958). Cada persona manteniendo sus mecanismos neuróticos con la droga a su alcance: alcohol, marihuana, fármacos autorrecetados, etc. Cada uno evitando responder a las preguntas amenazantes de alguna persona cercana. Cada sujeto manteniendo como modo de presentación pública una verdadera máscara (i.e. la "persona", en sentido griego). (Rogers, C.R., 1973).

A todo lo anterior es posible agregar, para mayor seguridad personal, un mecanismo adicional. Se puede olvidar que la máscara fue creada en algún momento de la historia personal. Y se olvida que se olvidó. Se hace posible entonces, creer que se es así. Los rasgos personales alguna vez creados parecen ahora características (de personalidad) inamovibles. Se asume el discurso "soy así, ahora y para siempre".

Cada uno con su historia creada y creída. Inmutables. Respondiendo siempre con un repertorio similar. Evitando los mismos tipos de situaciones. Sabiendo perfectamente cuales son las áreas personales e interpersonales que son intocables. Se sabe consciente o inconscientemente donde están los peligros. Se ocupa entonces, con precisión, la ceguera y la negación. A pesar de todo, se pre-supone donde puede surgir la crisis. La siempre amenazante crisis.

Para muchas personas, aunque no lo deseen ni lo busquen, en algún momento aparece una CRISIS. Su estado habitual sufre un quiebre. Puede presentarse como un estado interno, propio, autónomo respecto del entorno. O puede ser una experiencia gatillada por un acontecimiento foráneo. Lo que resulta similar a toda experiencia de crisis que la emoción que la acompaña es propia, personal, no enajenable.

Algo que se posee resulta ahora insoportable.

Algo que no se tiene es ahora imprescindible.

La crisis se acompaña de sufrimiento. El sufrimiento humano se sustenta en cualquiera de las dos formas antes enunciadas.

El quiebre para la acorazada paz personal puede surgir de cualquier acontecimiento externo significativo. Ser despedido del trabajo, la partida de un ser amado, el nacimiento de un hijo o el descubrimiento de que lo que está viviendo ya no tiene sentido. Cualquiera cosa, cualquier acontecimiento. Uno o varios. Pero generalmente, algo que, de algún modo, ya se conocía, a pesar de toda la capacidad de negación que se posea.

El sentido profundo de la crisis experimentada puede permanecer oculto a la consciencia. Sin embargo, resulta indesmentible el sentido teleológico de ella. Para C. G. Jung toda crisis implica la posibilidad de asumir una señal proveniente de lo inconsciente que otorga una oportunidad para el proceso de individuación. El sufrimiento pone al ser frente a la disyuntiva entre el padecimiento neurótico y el crecimiento personal (Luke, H., 1983). Entre el aumento del esfuerzo por mantener las formas de ser hasta ahora utilizadas y el acceso al cambio con sus insospechadas consecuencias.

b) Correlato Fisiológico de la Experiencia Dolorosa

En el ser humano, el dolor agudo es una experiencia totalizante, ya que compromete la integridad del organismo. Desde una óptica vitalista es una "alarma que pone en funcionamiento mecanismos adaptativos frente a ciertos estímulos" (Selye, 1956). No obstante, en muchas ocasiones se transforma en un bloqueo o inhibición conductual (Valdés, 1985).

La percepción del dolor siempre involucra al cuerpo físico, aún en aquellos casos de "sufrimiento" por razones puramente psicológicas. El compromiso psíquico en la experiencia dolorosa se fundamenta en la anatomía de las vías espinales, la cual contempla dos sistemas sensitivos principales: uno lateral y uno medial. Al margen de las consideraciones morfológicas, que escapan a la esfera de este trabajo, podemos afirmar que soma, emoción y mente se comprometen en grados variables según el tipo de dolor que padece el sujeto. El componente sensorio-discriminativo, que se refiere a la capacidad para analizar el carácter, localización, intensidad y duración de estímulo, está asociado al sistema lateral. El componente motivacional-afectivo entrega el aspecto displacentero de toda sensación dolorosa y está asociado al sistema medial. El componente cognitivo y evaluativo-involucrado en los fenómenos de anticipación, atención, sugestión y de recuerdo de experiencias pasadas-interactúa tanto con lo sensorio-discriminativo como con lo afectivo (Besson, 1987).

A partir de 1965 comienzan a producirse grandes descubrimientos en el campo de la investigación del fenómeno doloroso humano. Estos apuntan hacia la existencia de mecanismos naturales o endógenos de analgesia. Dichos hallazgos permiten sugerir que el organismo humano es capaz de modular la percepción de estímulos nocivos. Los mecanismos neurofisiológicos son principalmente de naturaleza segmentaria, es decir, se originan en el nivel espinal y, de tipo suprasegmentario en que se encuentran involucradas ciertas vías o sistemas del cerebro que actuarían modulando la percepción del dolor (Melzack y Wall, 1965).

Desde el punto de vista bioquímico se conocen los neurotransmisores o sustancias químicas encargadas de mediar en esta función neurológica denominada nocicepción. Se trata de la serotonina (derivado del triptófano, un aminoácido esencial en la nutrición humana) y de ciertos péptidos o fracciones de proteínas similares a la morfina, entre otros (Han J. y Tsou, K., 1989).

A finales de la década de los ochenta, fue posible afirmar que la estimulación eléctrica de ciertos puntos sobre la superficie de la piel, descritos en la medicina china tradicional, era capaz de poner en actividad los mecanismos de analgesia naturales. Esta modulación de los estímulos dolorosos tiene estrecha relación con el núcleo accumbens del sistema límbico, el núcleo habenuar del diencéfalo y la amígdala, constituyendo el llamado "loop mesolímbico" de la analgesia endógena (Han, J., 1987).

A partir de todo lo antes expuesto, se hace posible concluir que el ser humano contiene en su unidad psico-somática los elementos que facilitan la detención o disminución del padecimiento doloroso. De igual forma, resulta factible una apertura de la consciencia, a partir de la cual la persona está en condiciones de pedir ayuda, compañía y orientación. En definitiva, se abre un espacio para el afecto y la confianza en un marco de cambio terapéutico.

III.- CRISIS: PELIGRO Y OPORTUNIDAD

a) El Pecado

Ante el dolor que implica una crisis, una primera y espúrea reacción posible consiste en intentar seguir negando. Un pequeño aplazamiento de lo inevitable. Se puede suponer que lo que está ocurriendo no es cierto. Se puede reclamar, en un diálogo interno, por lo injusto de la situación. Pero de nada sirve. La crisis y el sufrimiento se instalan en el aquí y ahora. Implacables. Corporalizados. A pesar de todos los argumentos racionales, de todas las explicaciones que se fabriquen. La crisis desborda las estructuradas defensas personales erigidas para evitar el sufrimiento.

Para hacer más soportable el sufrimiento, aparecen entonces, dos alternativas neuróticas a mano.

La primera, culpar o responsabilizar de lo que ocurre a alguna instancia externa: alguna persona en particular, los demás, el medio, las circunstancias, etc.

Se proyectan las propias culpas y desaciertos fuera. Puede surgir la ira y el resentimiento. Así, se puede salvar el ego de todo pecado personal. Los pecadores son los demás, o alguien en particular. Se concibe algún victimario que es el causante del daño recibido. La víctima se concibe a sí misma como el EFECTO de alguna CAUSA maligna externa. El sufrimiento personal queda explicado en virtud de algo ajeno a quien lo padece. La conciencia moral queda limpia. El dolor permanece.

Una segunda alternativa consiste en la revisión autoinculpadora de la propia maldad. Todo es atribuible al sí mismo. Es el pecado personal, la culpa. Se reconoce el ser pecador, el ser la causa de la crisis y sus consecuencias nocivas sobre sí mismo y/o los demás. Se revisa, así, uno a uno los acontecimientos, conductas y actitudes que condujeron la situación personal hasta la catástrofe actual. El fracaso se auto-atribuye de modo implacable. Nada positivo resulta visible. Se cultiva así, el espacio adecuado para desarrollar una depresión, el deterioro de la autoimagen o los comportamientos autodestructivos.

Las dos alternativas enunciadas —el pecado propio o el ajeno — preparan el terreno para la venida del JUICIO y la correspondiente condena. En el camino del sufrimiento perpetuado, el juicio final tendrá que ser definitivo, inapelable, total. Un camino que justifique las penas del infierno.

b) El Infierno

La autocondena conduce a vivir el infierno. Se sufre la autoinculpación y sus consecuencias. Permanentemente se recurre a vivencias recordadas o inventadas que perpetúen el sufrimiento. Una especie de adición al castigo. El masoquismo justificado, merecido, y por tanto, un estado personal inmodificable.

Si la condena es para los otros, se hace posible estar a cargo del infierno de ello. Es posible perseguir culpógicamente a quien corresponda. La proyección de las culpas propias permite sustentar las racionalizaciones que justifiquen la aplicación del castigo.

Castigar a otros (s) por ser culpable (s) de la crisis propia, paradójicamente, constituye un infierno también, para quién castiga. La negatividad proyectada encadena al castigador al contacto permanente con ella. No hay catarsis posible, si se pretende mantener la energía necesaria para hacer el infierno del otro. Se hace efectiva la ley del Karma (Conze, E. 1978).

Bajo cualquiera de las dos formas de vivir la crisis, el sufrimiento personal se mantiene e incluso, puede acrecentarse.

c) El Purgatorio

Sin embargo, la mente puede agotarse de pretextos y razones. El cuerpo, inseparable de ella, exige su espacio. De repente, de súbito, el organismo toma la oportunidad para hacerse dolor. Surge la experiencia en que no caben pensamientos lógicos, ni culpas, ni pasado ni futuro. El dolor es puro, transparente, brutal. Pueden surgir quejidos, aullidos, gritos, lágrimas. Es la vivencia del caos y descontrol. Ya no hay defensas posibles, no sirven las máscaras sociales. Lo habitual en el repertorio conductual no tiene sentido. No tiene sentido el mostrarse seguros o fuertes, controlados. Todo es padecimiento y desamparo. Ni siquiera es posible la paranoia frente al dolor que podría venir. Este ya está en el presente, que parece eterno.

El sufrimiento aparece como experiencia intransferible. Nadie puede sufrir por quien padece el dolor. Se está solo ante sí mismo. No hay salvación venida desde fuera. Todo lo conocido parece inútil. La vivencia totalizante parece inacabable, sin salida. Algo así como "caer en el vacío".

Aparece, entonces, de súbito, una posibilidad clara y precisa. Se hace posible la ACEPTACION, la ENTREGA. No es posible seguir luchando contra el dolor, sólo hay cabida para el abandonarse a lo que se siente. Se es un ser sufriente, sea lo que sea esta experiencia para cada uno. No hay salida. Es el momento para la humildad absoluta. Lo que era un peligro, puede ser ahora una oportunidad.

En el abandono total a la experiencia del sufrimiento, surge una posibilidad para la ancestral sabiduría organísmica humana. En el dolor vivenciado en toda la magnitud ocurre que la intensidad, en algún momento, deja de aumentar. el organismo posee su límite propio. El permitirse caer en el vacío permite la detención de la caída...Tal como lo relatan diversos pacientes, " se topa fondo".

La oportunidad para salir renovado de la crisis está condicionada a que la experiencia de entrega al sufrimiento esté acompañada de un profundo darse cuenta de lo que se está viviendo. Por cierto, no se refiere esto a un acto de conciencia reflexiva racional. Se trata de una conciencia pre-conceptual, que no intente nuevas explicaciones. Una experiencia pesonal sin negaciones. Una experiencia organísmica de entrega activa y máxima lucidez.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Besson. J. M. y Chaouch, A. Peripheral and spinal mechanisms of nociception. *Physiological Reviews*. vol 67, N° 1. Jan . 1987.
- 2) Conze, E. El Budismo, Editi. Fondo de Cultura Económica, México, 1978.
- 3) Garcia Morente, M. El sistema de Descartes. Cap 10 en *Lecciones Preliminares de Filosofía*. Ed Losada, Bs. As 1974.
- 4) Han, J. Central Neurotransmitters and Acupuncture Analgesia. Tsou, K. Activation of Enkefalinergic System by Acupuncture. Ambos en Pomeranz, B. y Stux, G., *Scientific Basic of Acumpuncture*, Springer Verlag, Heidelberg, 1989.
- 5) Han, J. a Mesolimbic Loop of Analgesia. En *advances in Pain Research and Therapy*. Tiengo Edit., Raven, N.. York, 1987
- 6) Huxley, A. Un Mundo Feliz. *Novelas Tomo II* Edit. Planeta, Barcelona, 1958.
- 7) Huxley, A. *Filosofía Perenne*. Laura Huxley Edit., Londres, 1945.
- 8) Laing, R. D. *Nudos*. Edit Sudamericana, Bs. As., 1973.
- 9.- Lao Tzu *Tao Te Ching*. Ed. Kier, Bs. As., 1977.
- 10 Luke, H. El Sufrimiento. *Revista Apatheia* N° 3, Editores Asociados, Lima, 1983.
- 11) Melzack, R y Wall, P. D. Pain Mechanisms: A New Theory. *Science* N° 150, 1965.
- 12) Rogers, C.R. La Persona Solitaria y sus Experiencias en un Grupo de Encuentros. En *grupos de Encuentros*, Ed. Amorrortu, Bs. As., 1973.
- 13) Seye, H. *The Stress of Life* Mac Graw-Hill, N. York, 1956.
- 14) Thibert, T. Las Dos claves de Teilhard de Chardin. *Revista Planeta En.* - Feb. 1965, Ed Sudamericana, Bs. As.
- 15) Valdés, M. y De Flores, T. *Psicobiología del Stress*. Ed Martinez Roca, Barcelona, 1985.

RESUMEN

En el presente ensayo se revisa brevemente el complejo campo del dolor y el sufrimiento humano desde una triple perspectiva: fisiológica, psicológica, y transpersonal. Se postula el dolor y su experiencia, como un fenómeno circular. Su origen puede situarse en la separación respecto de lo paradisiaco. Sin embargo, también puede ser considerado como fuente de oportunidad para el retorno del ser humano a su unidad original.

Las tres aproximaciones utilizadas permiten visualizar sugerentes analogías y paralelismos. El dolor como señal de crisis, el abandono activo en el sufrimiento y los sistemas de analgesia endógena proporcionan un marco de trabajo que puede elicitar desafiantes posibilidades en el campo de la terapéutica holística.

ABSTRACT

A brief essay on the complex field of pain and suffering is performed by the authors, based on a triple point of view: physiological, psychological and transpersonal. Pain is considered as a circular phenomenon. Its origin is suggested as taking place on the separation of human beings from ancestral paradisiac conditions (the "expulsion from paradise"). Nevertheless, pain is also considered as a source of opportunities for the return of human beings to their original unity.

The three approaches utilized suggest interesting analogies and parallels. Pain as an indication of crisis, the active abandonment to the painful experience and the endogenous analgesic systems provide a framework which can arouse challenging possibilities in the field of holistic therapy.