

# Hablando conmigo mismo



## Sobre el sufrimiento

Cuando analizo con detenimiento lo que ha sido mi vida me doy cuenta de la suerte que he tenido de nacer. Muchas veces siento verdadera vergüenza por lo bien que he sido tratado y no es porque desee ser tratado mal o me sienta culpable de haber vivido y de vivir como vivo (¡Qué me quede como estoy virgencita!), sino porque veo cuanto sufrimiento hay a mi alrededor.

Mujeres que sufren, niños que sufren, hombres que sufren, abuelos y abuelas que sufren... ¿Todos los seres humanos sufren? ¿Forma parte el sufrimiento de la naturaleza humana? ¿Debemos huir del sufrimiento y buscar espacios y momentos de placer y felicidad? Pero ¿Qué es el sufrimiento y qué es la felicidad? ¿Quién tiene la respuesta a estas preguntas? ¿Y qué más da, si estas preguntas me las puedo hacer porque tengo el privilegio de estar vivo?

De estas cosas no puedo hablar de libros, aunque debo reconocer que las palabras de [Siddharta Gautama el Buda](#) son extraordinariamente esclarecedoras. Él nos advertía que hay tres tipos de sufrimiento. El sufrimiento natural que es el que procede del dolor producido por la enfermedad, la vejez y la muerte. El sufrimiento mental que es el causado por el desorden de nuestros pensamientos, por la avidez, la confusión, el desasosiego, los apegos y la ausencia de paz y libertad interiores. Y por el último el sufrimiento causado por las personas a la naturaleza, es decir a nuestros semejantes y a todos los seres vivos de nuestro planeta, incluyendo en este concepto a la Madre Tierra y también a nosotros mismos.

La verdad es que del primero de los sufrimientos he escapado por ahora bastante bien y sería insultar lo Innombrable del Universo si dijese que he sufrido. He tenido enfermedades es verdad, y también he pasado por el quirófano varias veces, pero he de reconocer que me he beneficiado de haber nacido y estar gozando de los privilegios de esta parte del globo, porque por muchas vueltas que le doy al concepto de "privilegio" y "derecho" siempre llego a la conclusión de que mientras haya un ser humano que no tenga la posibilidad real de gozar de los bienes de la salud, la alimentación o la vivienda entre otros, sigo pensando que mi situación objetiva es la de privilegiado.

Pero la raíz, el meollo, la causa principal de todo sufrimiento humano y por tanto también del mío, que llevamos cargando desde la infancia y que se camufla en la adultez con diversos tipos de máscaras y autojustificaciones, es sin duda nuestra mente y la personalidad que nos fraguamos, una imagen que siempre es distinta a la que perciben los demás de nosotros. En realidad, nunca acabamos de conocernos y de saber quiénes somos realmente y nuestro autoconcepto o la conciencia de nosotros mismos, es siempre

una mezcla entre lo que realmente somos, lo que nos gustaría ser y lo que los demás dicen o piensan que somos.

Todos los humanos estamos llenos de heridas y cicatrices emocionales por todas partes. En la mente de cualquier persona se acumulan recuerdos, sensaciones, fijaciones, condicionamientos, automatismos, deseos, expectativas, frustraciones, decepciones y sueños. Todo este conjunto de elementos psicológicos constituye una especie de mochila emocional que muchas veces es demasiado pesada provocando en nosotros estados de ansiedad, estrés, melancolía, tristeza e incluso patologías psíquicas como la depresión o el trastorno bipolar.

Pero tal vez lo más grave sea la sensación de vacío y sinsentido existencial que sin darnos cuenta, muchas veces se instala en nuestra mente provocando estados de soledad profunda que, al permanecer en el tiempo, nos incapacitan para afrontar la incertidumbre, el riesgo, la apuesta, la aventura, la creatividad y sobre todo, para apreciar el maravilloso y misterioso regalo de la vida. O lo que es peor todavía: la huida hacia adelante basada en la hiperactividad permanente que nos conduce siempre a estados de ansiedad, tensión, desasosiego o hacia el perfeccionismo de conseguir un máximo de eficiencia y de eficacia, o en su caso, un deseo de triunfo, éxito y reconocimiento ante los demás a toda costa.

Soy de los que piensan que, dado que todo humano carga con mayor o menor soltura una mochila emocional más o menos pesada, la vida de cada uno consiste al final en dar vueltas y vueltas de mil maneras diferentes alrededor de aquellas experiencias que en la infancia y en la adolescencia conformaron lo que se conoce como "**personalidad**". Claro está desde luego, que esto depende de si tu día a día no da más que para buscar el sustento, porque al igual que es sol sale todos los días, las condiciones de existencia material de cada ser humano determinan sus condiciones de existencia social y mental.

En cualquier caso, tengamos o no tengamos tiempo para pensar y sabiendo que para pensar hay primero que comer, lo cierto es que para hacer más ligero el peso de esa mochila que cargamos, utilizamos diversas estrategias y procedimientos. Unas veces nos refugiamos en ideologías; otras en aficiones e intereses o bien en numerosas actividades para la distracción, el ocio y el entretenimiento. En el mismo sentido, nos afiliamos, adherimos y defendemos nuestra pertenencia a tribus, grupos y organizaciones de todo tipo y desde luego también, en cualquiera de las numerosas creencias y prácticas religiosas existentes en el mundo.

Todas estas estrategias con las que suavizamos el peso de nuestra mochila psíquica y emocional, en el fondo, no son más que procedimientos de huida y autoengaño. Se trata simplemente de escapar de uno mismo y del miedo que nos produce afrontar la responsabilidad de existir y toda la inseguridad e incertidumbre que ello comporta. Por eso tal vez sea bueno preguntarse ¿Es nuestra personalidad nuestra esencia? ¿Acaso lo que somos no es el fruto de un mero accidente azaroso? ¿No será que lo que somos es el invento o el relato singular que cada uno hace de sí mismo? ¿Quiénes somos realmente? ¿Soy mi nombre y mi apellido, hijo de tal y cual? ¿Soy mi profesión, mi carrera, mis títulos y certificados, o hay algo más debajo y detrás de esos relatos?

Hace falta pues buscar debajo y más allá del sufrimiento, del dolor, de la alegría o del placer, sencillamente porque todo cambia, todo está en permanente proceso de acción y reacción, o mejor, todo tiene fecha de caducidad. Y esa búsqueda interior creo que hoy es más que nunca necesaria, búsqueda que necesita como el agua para el

sediento, de serenidad, sosiego y en definitiva de paz y si buscamos paz fuera de nosotros recurriendo al aferramiento a ideas preconcebidas no la vamos a encontrar. Por eso soy también de los que piensan, creen y sienten que, sin desarrollo integral de todas las dimensiones de la conciencia, entre las que hay que incluir el tan olvidado desarrollo espiritual, jamás podremos desprendernos de nuestras mochilas y por consiguiente del sufrimiento.