

¿Sufrimos más de lo necesario?

Si nos preguntamos si sufrimos más de lo necesario, habría primero, que definir ese *-lo necesario-*. Para empezar, esto no es una ciencia, aunque voy a utilizar números para poder llevar a buen fin este argumento. Cuando decimos lo necesario es porque en alguna medida sabemos cuantificar ese sufrimiento. Si usted piensa que está sufriendo más de lo necesario, lo más probable es que tenga razón, de todas formas, en la segunda parte de este archivo mostraré la mejor manera de aprender a valorar el sufrimiento.

Ahora entramos ya en dos palabras, una es preocupación y la otra angustia. La primera es más leve, la segunda más temible. La preocupación es una relación simbiótica entre la mente y las emociones, en este caso desagradables, ya que todos estamos de acuerdo en que estar preocupado no es un estado anímico recomendable. La preocupación no es en todos los casos señal de que algo real esté pasando o vaya a pasar, eso sería la certeza. Con esto vemos que la preocupación tiene dos vertientes, el miedo y el futuro o si prefieren, miedo a un acontecimiento futuro. Cuando esta preocupación aumenta se le denomina angustia. Si ahora valoramos nuestro problema y vemos que vale 20, resulta que la preocupación y la angustia suben su valor, en algunos casos por encima de lo que objetivamente vale en sí mismo el suceso. Hasta se puede dar el caso, como se verá más adelante, de que no exista ningún evento desagradable.

Con lo descrito se puede afirmar que en general, se tiende a sufrir más de lo necesario, por este motivo voy a indicar una forma distinta de enfocar los problemas cuya finalidad es poder aprender de nuestro sufrimiento.

Actitud inteligente

Usemos nuestra inteligencia para evitarnos disgustos innecesarios o sufrimientos excesivos, para ello vamos a formularnos unas preguntas.

1. ¿Cuál es la causa de la preocupación y angustia?.
2. ¿La preocupación y angustia solucionan nuestros problemas?.

Respuestas

El miedo es causa de preocupación y angustia, además no soluciona los problemas.

El primer paso ya lo hemos dado, ahora no vamos a caer y nunca mejor dicho lo de caer, en negligencia, como el chiste aquel de un hombre que se cayó de un edificio muy alto y según le veían los que estaban asomados a la ventana, les decía: *Por ahora todo va bien*. Esto sería irresponsabilidad o estupidez, claro que, si a este chiste le añadimos un paracaídas en la espalda del que cae, resulta que ya toma otro cariz y nos presenta a un hombre precavido. Esto es lo que debemos hacer, cambiar la preocupación por precaución. Adelantarnos a las situaciones desagradables para impedir las o minimizarlas, es un acto inteligente y que en sí mismo no produce malestar, como sucede con la preocupación.

Una actitud inteligente es no permitir que el miedo entre en nuestra vida, pues, si lo hace, ésta ya no nos pertenecerá. A esto se le suma que el factor miedo es un elemento sustrayente dentro de la valoración de un problema. El temor resta posibilidades a nuestra manera de planificar o actuar, esto se debe a que el miedo desactiva todos los canales que se relacionan con el objeto temido y precisamente son esos canales los que nos darían la clave para solucionar nuestro problema. Es algo parecido a ese hombre que se perdió en el desierto, tenía mucha sed y paradójicamente conocía dónde estaban los pozos con agua, pero, no iba a ninguno, porque en una ocasión bebió agua contaminada. Esto demuestra que el miedo nos hace perder claridad mental

El temor también es responsable del pesimismo, el cual, acorta el número de posibilidades reales por pérdida de objetividad al ver un lado de la vida más desagradable o conflictivo de lo que es. Tampoco crean ustedes que el optimismo, tan en boca de todos, es mejor, es igual de nefasto, cualquier persona que vaya por la vida creyendo que todo le va a salir bien, caerá por falta de precaución.

Tres ejemplos de actitud inteligente.

Primer caso. Un problema imaginario. Una persona sufre por creer que una desgracia está a punto de sucederle, no sabe cuando y por eso la preocupación se convierte en angustia.

Ahora vamos a utilizar lo que ya hemos descrito, una actitud inteligente, por lo tanto, también nuestras preguntas lo serán.

¿Qué pruebas tenemos de que una desgracia se cierne sobre nosotros?. La respuesta inteligente es ninguna, sin embargo, estamos sufriendo y esta amargura carece de objetivo real. Por este motivo la siguiente pregunta debe ser esta: ¿Estoy sufriendo por algo inexistente?. La respuesta inteligente es que sí. A partir de ahí podremos encarrilar la vida y no sufrir más de lo necesario.

Segundo caso. Una persona sufre por un suceso desagradable que tiene posibilidades de aparecer. Aquí vamos a utilizar la magia de una simple palabra, que es esta: **Ahora**. Debemos preguntarnos ¿Cómo nos sentiríamos **ahora** sin la sombra de esa desgracia?. Está claro que nos encontraríamos mejor. Sigamos con las preguntas. ¿Sabemos con certeza que el evento temido aparecerá en nuestra vida?. No, no tenemos absoluta certeza. Pensemos en el **ahora** y veremos que sin esa preocupación estaríamos más a gusto en nosotros mismos. Como no podemos conocer el futuro, bien podría ser que tal suceso no se presente, debido a esto, lo inteligente será tomar precauciones para evitar su aparición. Dejemos este **ahora** que nos brinda la vida, limpio de temores y vivamos felices su momento.

Tercer caso. Un suceso irreversible viene hacia nosotros. ¿Podemos evitarlo?. No, no podemos. ¿Como nos encontraríamos **ahora** si ese suceso no viniese hacia nosotros?. Bien. Pues, no dejemos que un suceso futuro enturbie nuestro presente. Cuando suceda el desenlace buscaremos la mejor manera de adaptarnos para sufrir lo justo.

2ª-Parte

Muchas son las angustias del ser humano, si revisamos la vida de cualquier persona veremos que ha padecido un largo número de sufrimientos, éstos pueden ser de índole diferente, pero, al fin y al cabo, angustian. Podríamos preguntarnos: ¿Qué le pasa al ser humano, que no es capaz de ser medianamente feliz?. ¿Acaso las personas no son lo inteligente que suponemos?. Hemos conseguido salir fuera de nuestro planeta y los avances de la tecnología han aliviado muchos padecimientos, sin embargo, la gente ahora no es más feliz que en la época de nuestros abuelos, ¿qué sucede entonces?. Tal vez el ser humano se haya desarrollado mucho de ojos para afuera, pero siga subdesarrollado en su conocimiento interno. Quizá haya dispuesto toda su vida para obtener resultados sociales externos, y no se haya ocupado de sí mismo, y de ahí venga su ceguera interior.

¿Acaso sufrimos más de la cuenta?.

Los tiempos cambian y con ellos aparecen en las grandes ciudades otras formas de sufrimiento, ahora hay un sufrir por no estar a la altura de las actuales demandas sociales, por no ser hijo candidato al dios

estatus.

Vamos a enumerar unos cuantos sufrimientos sociales, como no tener un automóvil determinado, no tener un sueldo medio que se considere aceptable. No ser reconocido por los demás como persona inteligente. No ser aceptado en determinados grupos de élite. No tener la ropa de moda. No ir a determinados colegios o universidades. No poder cambiar los muebles de la casa cada dos años. Vivir en un barrio de poco estatus, y muchas cosas más. La lista es muchísimo mayor en el campo de la psicología personal. ¿Qué le pasa al ser humano?, acaso hace esfuerzos por ser infeliz. ¿Debemos considerar estos sufrimientos inevitables?. De ninguna de las maneras. Sólo unos pocos sufrimientos son reales, y me refiero a reales, aquellos sin los cuales nuestra vida correría peligro, como son el no tener qué comer, nada para vestir, ningún techo para cobijarnos o tener mala salud. Estos son problemas que alteran la vida y hasta la ponen en peligro y por lo tanto, son sufrimientos reales.

Si nos paramos a mirar la amplia lista de cosas que hacen sufrir a las personas, veremos que la mayoría de estos supuestos problemas, no los son. Para un padre, los sufrimientos de su hijo no tienen gran valor, pero al niño a quien le quitan una golosina si le molesta. ¿Qué quiere decir esto?, que el sufrimiento es relativo a cada persona. Así dispuesto parece como si el tema fuese complicado, y la verdad es que lo es, pero vamos a hacer un esfuerzo por esclarecerlo.

Si los sufrimientos que tiene un joven mueven a una sonrisa condescendiente en el anciano, hay algo que falla, ¿que es eso?, pues, el valor que se le da a las cosas. Si le damos un inmenso valor a un trozo de carbón y alguien nos lo quita, nos llevamos un disgusto, ¿de quien es la culpa de este sufrimiento?. Del que nos lo quita, dirán algunos, pero más sensato es pensar que hemos dado un valor equivocado a algo que no lo tiene. Pero uno podría pensar, que para una persona determinada, quedarse sin su trozo de carbón puede ser todo un drama. A esto habría que responder que el valor que tienen las cosas se ven de acuerdo al efecto que producen si se pierden, y dudo mucho que perder un trozo de carbón ponga la integridad de una persona en desequilibrio. Aún así, de nuevo se puede mantener la postura de que, sea de la índole que sea, el sufrimiento, aunque se esté equivocado, la persona sufre. Es cierto, pero esto se debe evitar, hay que aprender a dar el valor que cada cosa tiene con la finalidad propia de sufrir menos. Hay personas que dan mucho valor a un animal de compañía, y cuando el animal muere, lo sufren más que cuando fallece el amigo, y como a lo largo de la vida se pueden tener varios animales, la aflicción se multiplica. Nos conviene aprender a valorar.

Los miedos no dejan vivir en paz a la persona, los hay que temen no obtener lo que se han propuesto, y

cuando lo consiguen, sufren por miedo a perderlo, y si lo pierden, por perderlo. El miedo al futuro, es incongruente, ya que al no saber lo que éste nos depara, estamos sufriendo sin sentido, cuando además, podríamos hacer todo lo contrario, imaginar buenos sucesos, pero esto, no se suele hacer. También angustian los cambios, cuando falta la estabilidad emocional se teme no mejorar, y cuando se tiene equilibrio, se siente tedio ante la monotonía de la vida. Como vemos, hay muchas maneras de amargarse la vida.

Hay además dos variaciones dentro del sufrimiento, uno lo denominaremos justo, y el otro injusto. Si una persona se equivoca, recibe la responsabilidad de sus actos, y sufre. El otro padecimiento es recibir una mala acción por parte de otra persona.

Hay quienes sufren cuando su equipo de fútbol pierde, lo encontramos natural porque le sucede a muchos, pero, cuando esta persona se suicida, ya lo vemos anormal porque lo hace solo una, pero tanto un caso como el otro, son incongruentes, si se le da el valor que merece cada cosa. Reconozcamos que hay personas que son infelices porque su vecino no piensa de ellos que son dios. Suena un tanto exagerado y lo es, pero con ello lo que quiero dar a entender es la inmensa facultad que tiene el ser humano para fastidiarse, y lo peor de todo, es que una persona fastidiada se vuelve resentida y termina molestando a los demás.

Hasta ahora he descrito formas de angustiarnos, y sólo he mencionado de pasada los auténticos problemas, como son la alimentación, la salud y un lugar dónde vivir, pero también hay otros, como la pérdida de un ser querido, además, por accidente. Estos son problemas. Si como hemos dicho, los sufrimientos se deben en parte al valor que de ellos se da, qué distinción podemos hacer entre una persona que sufre porque su hijo se ha muerto en accidente, y el de esa otra que lo hace por que no consigue que le acepten en un club de alto estandig. A primera vista parece obvio, una vida se aparta de nuestro lado, mientras que lo otro, hasta puede ser todo un grado de vanidad frustrada, no son realmente lo mismo, pero para el que sufre, pertenecer a tal club es la meta de su vida. Vistas así las cosas, resulta todo muy complejo, pero no lo es, aunque la persona lo sufra, una vida humana vale más que la pertenencia a ningún club. La deformación de perspectiva de valores, del que es rechazado, no justifica su generalización, y siempre, y para la salud mental, conservar la vida de una persona querida será más valioso que no perder un trabajo, que nuestro equipo de fútbol pierda, o que no nos hayan dado un aumento de sueldo. Aún así, un psiquiatra nos diría que los padecimientos de estas personas son reales, aunque sus valores estén trastocados. Y tendría razón, en cuanto a que el ser humano puede

amargarse con lo que le de la gana, pero, de ahí a justificar miles de sufrimientos, hay un abismo, o peor aún, si se justifican socialmente, estos se perpetúan, y de lo que trata, es de obtener lo contrario, de quitarles un valor que no tienen

Vamos ahora a pasar a otra manera de sufrimiento, pues si el ser humano no tenía suficiente con su padecimiento, también puede amargarse por sufrimiento reflejo, es decir, por lo que les suceda a otros a los que se quiere. ¿Acaso se puede dejar de sufrir por un ser querido?. Si una madre ve la infelicidad de su hijo, sufre, y ¿acaso se puede evitar?. Cualquier cosa que amargue a las personas queridas nos hace sufrir, esto es una realidad, pero, ¿se puede evitar?. Veamos ahora una familia de esas numerosas, de doce hijos, sin duda que les sucederá cosas malas, como a todos, ¿deberán entonces sufrir los padres por ello?. Si lo hacen, lo más probable será que estén condenados a vivir amargados el resto de sus días. Si nos acordamos ahora de ese mensaje espiritual que nos dice: Amar a la humanidad como al mejor amigo. ¿Acaso no nos estamos sentenciando?. Y si no podemos sufrir por nuestros seres queridos, ¿acaso no nos estamos deshumanizando?, y si no podemos querer a otros que no sean la propia familia, ¿no nos estamos convirtiendo en egoístas?. Entonces, ¿ser humano representa sufrir sin otra opción?. Aprendamos a ser más felices, aprendamos a sufrir menos.

Mecanismos de defensa

Hay tres mecanismos de defensa para poder sufrir menos y son: Valoración, justo-injusto. y la decisión.

Valoración.

Aprender a valorar no nos garantiza que al elegir acertemos. Las decisiones que tomamos en la vida dependen siempre de nuestro nivel de desarrollo, por eso, las elecciones y dudas que se presentan a un hombre, no son las que tiene ante sí un niño. Para el hombre es importante tomar una decisión, y para el niño, también, pero no hay en esto conflicto, pues el niño ni siquiera se cuestionaría la duda que le aparece al hombre, y para éste, los problemas del niño, no lo son, así que cada elección o valoración está sujeta a nuestra capacidad del momento. Esto quiere decir, que dar un valor excesivo a algo, es un defecto de apreciación que se puede subsanar, pues la capacidad mental para solucionarlo es la adecuada, sin embargo, hay algo que falla en la psicología de estas personas, y es esa faceta la que conviene superar. Pues, como ya hemos visto, valorando lo que nos rodea aunque sea en nuestro nivel, podremos seguir nuestro cauce de desarrollo personal, sufriendo menos.

Justo-injusto.

Sufrimos por nuestras relaciones personales, por no conseguir determinados objetivos, por no admitir que otras personas nos vean de distinta manera, y mil sucesos más. Esto debemos irlo apartando de nuestra vida, para ello conviene enfocar la situación que nos produce disgusto, desde otro ángulo, que además, utilizaremos como herramienta. Veamos ahora el acontecimiento como algo justo o injusto, aunque también pueda tener partes de ambos, pero, eso sí, lo de justo e injusto sin cariz moral o religioso, justo o injusto lo vamos a aplicar al efecto de nuestras propias obras. Si el efecto de nuestra acciones sobre otras personas o cosas ha sido equivocada, obtenemos malos resultados, por lo tanto, debemos ver como justo lo que nos devuelve el efecto de nuestras acciones, y viéndolo así, como una manera de aprender, que nos va a enseñar cosas de nosotros mismos, nos conoceremos mejor, y ¿no es esto algo de qué alegrarse?, en vez de entristecerse buscando de paso justificaciones a nuestros actos. Supongamos ahora que recibimos el efecto de una injusticia, pues bien, sea quien sea el responsable, debemos observarle como a una persona equivocada, en otras palabras, alguien produce un daño y otro lo recibe, está claro que el que produce daño, en una valoración realista, vale menos como persona que el que lo recibe, así que son dignos de lástima, y no conviene por ello sufrir más de lo necesario. Cuando el mal ha pasado, se ha perdido en el tiempo, y ya sólo el presente nos interesa. También puede suceder que en una situación determinada el justo-injusto compartan responsabilidad entre sí. Entonces se analiza con detenimiento y se separa lo que es responsabilidad de cada uno, y se procede como hemos descrito anteriormente.

La decisión.

Ahora entramos en la parte del sufrimiento más conflictiva, padecer por reflejo, y esto sucede como hemos dejado claro antes, por el amor que se tiene hacia determinadas personas. La persona que sufre por reflejo, debe plantearse una serie de cuestiones que acabarán en decisiones muy personales, y que son las siguientes:

Los padres sufren por las cosas que la vida va a realizar en sus hijos. Como es imposible que nadie pase por la vida sin sufrir, ¿deben los padres padecer otra vez?. El padecimiento de los hijos, aunque se les quiera mucho, no es debido únicamente a la culpa de los demás. Si el hijo hace cosas que no debe y recibe el resultado de estas malas acciones, ¿deben sus padres sufrir por ello?. Si el hijo no es buena persona y como tal recibe el rechazo de la sociedad, ¿deben sus padres sufrir por ello?. Aún se puede

hacer la pregunta desde otra perspectiva. ¿Debemos sufrir por las equivocaciones ajenas?. Y si por amor hacemos todo esto, ¿acaso no estamos dejando las riendas de nuestra felicidad en manos inexpertas?. ¿Debe el estado anímico de una persona estar supeditado a las acciones de otra?.

He hecho referencia a padres e hijos, pero igualmente se puede aplicar entre amigos, o matrimonios.

Adolfo Cabañero