



## Recensión

### **Del sufrimiento insoportable al sufrimiento soportable**

### **Caminos de transformación y afrontamiento del sufrimiento**

Javier de la Torre (ed.)

Dykinson, Madrid

2024, 148 pp.

ISBN: 978-84-1070-320-9



Este libro es fruto del trabajo conjunto de varias universidades españolas de jesuitas (Comillas, Deusto, Loyola Andalucía, Institut Borja) en torno a este tema tan relevante. Estas universidades con sus centros de bioética llevan muchos años, décadas, trabajando los temas del final de la vida y la eutanasia, donde el tema del sufrimiento extremo se hace especialmente desafiante para la bioética. En libros anteriores, estas universidades han trabajado el tema del sufrimiento en los pacientes con demencia, en las personas mayores, en el contexto del paciente oncológico, en las tradiciones religiosas, en el marco de la legislación sobre la eutanasia a nivel internacional, etc.

Ahora, con estas páginas, entran de lleno en el tema que más miedo y temor provoca en nuestras sociedades paliativas, como señala Han, que es el tema del sufrimiento y en concreto, el sufrimiento insoportable. En sociedades emocionales como las nuestras, que buscan constantemente el placer y el bienestar y huyen con pavor del dolor y el sufrimiento, este libro aporta una perspectiva necesaria y de contraste. El placer y el dolor no son algo dado, estático, mecánico, determinado que aparece irracionalmente y ante el que solo cabe padecerlo. Ante el sufrimiento caben como seres humanos muchas actitudes y afrontamientos.

El libro pretende ser, como se dice en el prólogo, una “puerta a la esperanza en mitad de las dificultades del sufrimiento que atenaza a tantos seres humanos”. Vivimos en sociedades sin esperanza, llenas de miedos, huyendo de todo sufrimiento, físico, psíquico, emocional, etc. Desde esta perspectiva positiva, el libro es un conjunto de capítulos que de forma clara y en voz alta afirman que los seres humanos podemos hacer algo ante la pérdida de firmeza, ante la *in-firmitas*, ante la fragilidad, ante la vulnerabilidad y el sufrimiento. Nunca el sufrimiento abate del todo, sea soportable e insopportable. El ser humano es algo más que un ser doliente, algo más que un enfermo, algo más que pura pasividad, algo más que un paciente. El ser humano es un ser lleno de capacidades y de aperturas, de dinamismos y posibilidades. Entre la impotencia trágica y fatalista ante el sufrimiento y las visiones omnipotentes llenas de ficciones tecnológicas y científicas, las personas podemos afrontar, confrontar y enfrentar las dificultades y entre ellas las del monstruo más grande para muchos que es el sufrimiento.

El libro elige de modo inteligente varios ámbitos de la vida donde caben por parte del ser humano diversas estrategias de afrontamiento: la oncología (María Carnevali), las demencias (Isabel Cruz y Javier Olazarán), la infancia (Montse Esquerda), los mayores (Macarena Sánchez Izquierdo) y el cansancio vital (Francesc Torralba). Aparte de estos ámbitos, en otros dos capítulos se aborda la perspectiva del sufrimiento desde la educación de las emociones y desde la espiritualidad (Javier de la Torre y Juan María de Velasco).



Todo el libro es una invitación a actuar penetrando el sufrimiento. Cultivar habilidades y estrategias de afrontamiento, de evitación, distractivas, expresivas, afectivas, comportamentales, imaginativas, intelectuales-cognitivas, racionales, sociales, religiosas o de sentido están a nuestra mano. Este cultivo y aprendizaje es fundamental no dejarlo hasta que llega la situación final o el sufrimiento extremo. Es necesario una pedagogía nueva en la escuela ante nuestros menores y jóvenes y en la vida en las personas de mediana edad.

Buscar el lado positivo de las cosas, apreciar lo que se tiene, mantener una esperanza realista, tener una red de relaciones sociales, participar socialmente, aceptar que hay cosas que no se pueden cambiar, hacer actividades gozosas, tener sentido del humor, hacer un voluntariado o ejercicio, escribir, leer, cuidar la amistad, tener prácticas religiosas, acompañamiento espiritual, cuidado de la familia y cuidar la familia, sentir el sentido de todo (espiritualidad), tener pequeños proyectos, cantar-contar-escribir-llorar lo que nos duele (expresarlo), pensar los buenos momentos que vendrán, enganchar con los buenos momentos del presente, actividades de ocio (quedarse, vacaciones, salir, radio, etc.), centrarse más en el sufrimiento de los otros son habilidades y estrategias que hay que aprender a cultivar en la vida, no solo por un sentido utilitario o negativo, para no sufrir, para superar o sobrevivir a lo difícil, sino para vivir plenamente.

Por eso el libro muestra caminos de salida, penetración, alivio, rodeo, sentido, confrontación del sufrimiento. En cualquier momento puede cambiar el sentido y lo que nos parecía eterno, fatídico e insoportable puede cambiar y hacerse soportable y compatible con experiencias de altura y profundo gozo humanos como una lectura, un paseo, una película, una conversación, una plegaria, un abrazo, un beso, una canción, una luz por la ventana. No hay noche que apague del todo la luz, como dicen los autores. Siempre hay una estrella en la noche, no todo es oscuridad.

**Rafael Junquera de Estéfani**

UNED - FUNDERÉTICA