



Desde el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica, abordamos en este mes de Febrero el complejo tema del sufrimiento. El pasado día 11 de Febrero hemos celebrado la Jornada Mundial del Enfermo bajo el lema "Acompañar en la soledad". Valoremos que no son las circunstancias las que producen la felicidad o el sufrimiento, sino nuestro pensamiento que da las claves para vivir de una manera positiva y entender la vida como un presente lleno de oportunidades que hay que aprovechar día a día.

www.nuestraseñoradelapaz.es

SUFRIMIENTO IDIOTA

A pesar de que muchas personas se sienten prisioneras de su forma de ser o de actuar, de sus nervios o de sus errores que quieren evitar y con los que tropiezan una y otra vez, no hay nada que justifique ese encadenamiento, ese sufrimiento tan inútil como prolongado.

Ante el sufrimiento humano la física o la química no han sabido dar una solución, únicamente han podido paliar. **El propósito de la vida es ser útil, ser responsable, ser compasivo, comprensivo y con ello, progresar y ser feliz.** Que nuestra existencia importe, que el mundo se transforme por nuestro paso por él, que dejemos huella. Encontramos personas que se sienten frustradas por la vida que llevan y se reprochan constantemente lo poco que aprecian su vida. Mantienen un permanente sentimiento de culpa y descalificaciones a sí mismas, y un continuo fracaso por los errores cometidos... Es sufrir sin necesidad.

Podríamos estar hablando de sufrimiento moral en el caso de respuesta a la incapacidad para llevar a cabo las decisiones y acciones éticas o morales. Se manifiesta angustia, impotencia, culpa, frustración, dudas sobre sí mismo, temor... El sufrimiento espiritual es definido como "Deterioro de la capacidad para experimentar e integrar el significado y propósito de la vida mediante la conexión con el yo, los otros, el arte, la música, la literatura, la naturaleza, o un poder superior al propio yo". Asimismo, Cassell lo define como: "El estado de malestar inducido por la amenaza o la pérdida de integridad o desintegración de la persona, con independencia de su causa". Es una experiencia de límite, tanto moral como existencial, mental, religiosa, social o política. Nos recuerda que somos seres limitados, finitos, vulnerables. Casi siempre **el pensamiento es la base del sufrimiento.** Hay que vivir el presente sin pensar demasiado en el futuro. A nuestro cerebro le debemos enseñar y entrenar para que descubra los pensamientos racionales y los diferencie de los pensamientos automáticos y muchas veces irracionales.

Ante el sufrimiento inevitable, los cuidados espirituales se convierten en una herramienta para el afrontamiento efectivo en la vida del hombre en su relación consigo mismo, con los demás, con el entorno y con un ser superior por el significado y sentido que da a su existencia concreta capacitándolo para el autocontrol de la misma. El único sufrimiento positivo es el que hace reaccionar pronto para aprender de la situación vivida e incorporar un nuevo recurso al repertorio de las conductas. La gestión de los pensamientos y de los sentimientos nos ayuda a relacionarnos de una manera más sana con los demás. **Si logramos generar el entrenamiento de nuestros pensamientos, nos sentiremos más plenos y felices en nuestra vida. Habremos sido hospitalarios con nosotros mismo.**

**NO SON MIS ESPINAS LAS QUE ME
DEFINEN, DICE LA ROSA, ES
MI PERFUME.**

(Paul Claudel)



FE, PAZ Y ESPERANZA FRENTE AL SUFRIMIENTO

A todas las personas en algún momento se nos ha presentado una situación difícil que nos ha deparado un gran sufrimiento. Cuando esto sucede vivimos una situación especial y delicada, hasta el punto que anímicamente nos zarandea y nos sitúa en límites insospechados, incluso nos lleva a pensar que ya nada será igual porque no nos vamos a recuperar. Existen tantos tipos de sufrimientos como personas; las pérdidas de seres queridos, estatus, salud, etc.. nos pueden generar angustia, pero resulta significativo identificar si son fruto de temores infundados o reales, problemas a los que damos una importancia inmerecida, como resultado de incomodidades personales de relación o insatisfacción, a veces también originados por una falta de paz interior con nosotros mismos y con los demás.

Si nuestro sufrimiento, es un sufrimiento “inútil”, procuremos poner todos nuestros medios para tratar de gestionarlo y superarlo, de forma que no se haga crónico, antes de que nos acostumbremos a él; podemos bucear en su origen, con ayuda si es necesario, descubrir sus causas: ira, negación, culpa, abatimiento, aceptación, cansancio, etc.. De la misma forma que hemos caído tenemos derecho a superarlo con esperanza y dejarlo en un mal tropiezo que nos va a servir para ser más fuertes, cuando hayamos logrado nuestra armonía interna. Cuando vivimos una situación traumática, concreta y larga, de desgaste que emocionalmente nos puede y nos rompe nuestras rutinas. Debemos echar mano de nuestra propia “mochila”, donde se han ido almacenando, experiencias, educación, formación. Es fundamental aceptar la nueva situación sobrevenida y a partir de ahí, encarar esta nueva situación con Entereza, con Fe, con Paz, con Esperanza.

Para ello tenemos que trabajar desde nuestra experiencia espiritual. Estamos inmersos en una sociedad consumista, basada en proporcionarnos un bienestar material que nos protege contra los cambios, una idea sobrevalorada que nos oculta la auténtica realidad, ya que todo lo material es transitorio, se degrada en el tiempo, caduca, muere. Trabajar desde nuestra interioridad para sobreponernos a nuestra situación de sufrimiento es posible. En palabras del propio Buda encontramos: “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”. Y los cristianos contamos con la gran ayuda de Jesús: Venid a Mí todos los que estáis agobiados y Yo os aliviaré. Sólo desde la aceptación de nuestra limitación, nuestra pequeñez, nuestra impotencia, nuestra debilidad, seremos capaces de interpretar las palabras de la Sagrada Escritura: “Soy fuerte en mi debilidad”. Vivir el sentido cristiano del sufrimiento nos abre nuevos horizontes que lo convierte en una experiencia fértil para uno mismo y para los demás. Y es así, Jesús, Nuestro Señor, no solo nos proporciona la Fuerza y la Paz de su Espíritu, cuando se lo pedimos, sino que soporta el peso de nuestra tribulación cuando nosotros, ya no podemos.

PARA PENSAR

La gente es feliz o infeliz, no por lo que les pasa, sino por cómo se toman su vida (M.^o Jesús Álava Reyes).

HUELLAS EN LA ARENA

Una noche soñé que caminaba por la playa con Dios.

Durante la caminata, muchas escenas de mi vida se iban proyectando en la pantalla del cielo.

Con cada escena que pasaba notaba que unas huellas de pies se formaban en la arena: unas eran las mías y las otras eran de Dios. A veces aparecían dos pares de huellas y a veces un solo par. Esto me preocupó mucho porque pude notar que, durante las escenas que reflejaban las etapas más tristes de mi vida, cuando me sentía apenado, angustiado y derrotado, solamente había un par de huellas en la arena.

Entonces, le dije a Dios: “Señor, Tú me prometiste que si te seguía siempre caminarías a mi lado. Sin embargo, he notado que en los momentos más difíciles de mi vida, había sólo un par de huellas en la arena.

¿Por qué, cuándo más te necesité, no caminaste a mi lado? Entonces Él me respondió: “Querido hijo. Yo te amo infinitamente y jamás te abandonaría en los momentos difíciles. Cuando viste en la arena sólo un par de pisadas es porque yo te cargaba en mis brazos...”