



# Universidad Nacional Autónoma de México

## Facultad de Estudios Superiores Iztacala

### Sufrimiento, Psicología y Religión

T E S I S I N A   
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA   
P R E S E N T A (N)

**Juan Guillermo Altamirano Gómez**

Directora:  Mtra.  **Guadalupe Concepción Meléndez Campos**

Dictaminadores: Mtra.  **Teresa García Gómez**

Lic.  **María Cecilia Guzmán Rodríguez**





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

En honor a aquel cuyo

“Nombre esta sobre todo nombre”.

Para aquella “Mujer vestida de sol...”.

Para todo aquel que se cuestiona sobre el sufrimiento

A mis raíces próximas:  
al Sr. Guillermo Altamirano y la Sra. María de Jesús

A mis hermanos:  
Ulises, Deyanira, Isbal, Claudia y Alejandro

A esta familia que crece:  
A mi hijo(a) (+), Ulises Daniel (+), Kevin, Diego y Andrea

A mis numerosos amigos de la juventud, de la Universidad y del Seminario,  
especialmente a Luis Fernando Medina

A los profesores involucrados en mi formación, especialmente a:  
Mtra. Lupita Meléndez  
Mtra. Esther Ahumada  
Dr. Luis Bombillo

**Opinión personal del Dr. C. Luis Rigoberto López Bombino, profesor titular de la Universidad de la Habana, Cuba y MSC en Psicología educativa.**

**Nombre del autor:** Juan Guillermo Altamirano Gómez

Después de leer la tesina del autor antes mencionado, llego a las conclusiones siguientes:

1. El análisis realizado por el mismo, se afianza en un recorrido filosófico y psicológico de las distintas ideas que han sido sustentadas en el curso del pensamiento social.

Su autor parte, como referencia del sufrimiento humano, en autores de vital importancia como Platón, Aristóteles, Schopenhauer y Nietzsche. En este análisis se demuestran las ideas fundamentales de acuerdo con estos autores y partiendo de su propio criterio de tesis medulares que marcan las ideas esenciales de esta etapa histórico-filosófica de los pensadores a los cuales hemos hecho referencia; lo que evidencia la madurez teórica de su autor y su capacidad de llegar a conclusiones propias e imprescindibles sobre el tema-objeto de análisis.

2. Importante análisis realiza el disertante sobre las teorías psicológicas que han abordado el sufrimiento humano en el decursar de estos aportes del pensamiento psicológico.

Son ineludibles las ideas que se aportan desde el conductismo y el interconductismo, del psicoanálisis y del cognitivismo, que constituyen todas estas concepciones, uno de sus aportes esenciales en el tema analizado por el autor.

3. Una noción imprescindible en la tesina que nos aporta su autor, es sus consideraciones de la corriente humanista que históricamente se han sustentado dentro de esta dirección científica del pensamiento psicológico. Otra arista de sus aportaciones lo constituye la relación entre logoterapia y análisis existencial, que es sin duda una posición indispensable en sus ideas acerca del sufrimiento humano, sin dejar de tener en cuenta la expresión del humanismo en la práctica clínica.

4. La otra idea, que a juicio del que avala esta tesina, lo constituye, sin duda, las posiciones religiosas ante el sufrimiento que aportan también distintos matices en el análisis de este necesario tema científico de incuestionable valor práctico para la psicología contemporánea en su conjunto.

Ideas importantes la sustenta el autor de esta tesis estableciendo los diferentes hitos dialógicos entre la ciencia psicológica y el cristianismo.

5. La novedad de este trabajo en opción al título de licenciado en psicología, lo constituye sin duda el haber tomado como tema de investigación el sufrimiento humano de incuestionable valor científico, humanista y práctico. Todas estas ideas se sustentan en el

análisis de importantes libros que el autor toma como referencias notables para llegar a sus propias conclusiones personales.

No hay duda que el tema que analiza el autor de esta importante tesina es sin lugar a duda novedoso y de notable importancia psicológica y social. Por demás, el tema de referencia ha sido poco indagado en la psicología mexicana contemporánea.

La tesina que hoy pone a consideración de este ilustre tribunal constituye un primer acercamiento a un tema que merece una consagración científica de mayor altura teórica y práctica que seguramente elaborará el autor en futuras tesis de posgrado en su vida profesional.

Su autor parte en el orden metodológico de una lógica de pensamiento que él estructura en introducción, diferentes capítulos, conclusiones y referencias bibliográficas actuales de importantes autores contemporáneos.

En mi opinión, la tesina cuenta con los requisitos teóricos y prácticos para ser discutida en búsqueda del título de licenciado en psicología.

Doctor C. Luis R. López Bombino, profesor titular de la Universidad de la Habana,  
MSC en Psicología educativa y profesor Honorífico de la Universidad Autónoma de Santo  
Domingo (UASD).

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>1. EL SUFRIMIENTO EN LA FILOSOFÍA</b>	<b>3</b>
1.1. Platón	4
1.2. Aristóteles	5
1.3. Schopenhauer	8
1.4. Nietzsche	10
<b>2. LAS TEORÍAS PSICOLÓGICAS ANTE EL SUFRIMIENTO</b>	<b>12</b>
2.1. Conductismo	12
2.2. Interconductismo	14
2.3. Psicoanálisis	16
2.4. Cognitivismo	20
<b>3. EL HUMANISMO ANTE EL SUFRIMIENTO</b>	<b>25</b>
3.1. Logoterapia y análisis existencial	30
3.2. Un humanismo en la práctica clínica	34
<b>4. LA RELIGIÓN ANTE EL SUFRIMIENTO</b>	<b>41</b>
<b>5. DIÁLOGOS ENTRE LA PSICOLOGÍA Y EL CRISTIANISMO</b>	<b>49</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>55</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>57</b>

Hay autores como Sánchez (2008) que alertan sobre la importancia de la salud mental, tanto como la salud física. Es paradójico que en países con gran desarrollo y riqueza es donde se presentan mayores trastornos psicológicos. Sánchez (2008) afirma que entre las 10 principales causas de discapacidad en el mundo están la depresión, el abuso de sustancias, la esquizofrenia y la demencia. Incluso, el autor manifiesta que se estima que la segunda causa de discapacidad para el 2020 será la depresión.

Hablar de salud mental es hablar de personas sanas en periodos de dificultad. No significa que se tome la postura de enfermedad y curación. Más bien, como claramente lo puntualiza Sánchez (2008) el sentido es amplio y está relacionado con la felicidad, la libertad, la paz social y las oportunidades. Así “una persona mentalmente sana es capaz de ser feliz” (p. 23). Y entonces ¿qué ocurre con las personas catalogadas como enfermas mentales? A opinión de De la Gándara (2003) las enfermedades mentales son sufrimiento en estado puro.

Tanto la alarma que lanza Sánchez como la amplitud en la definición de salud mental, permite plantear el concepto de *sufrimiento* humano como un concepto clave y global. Por lo tanto, hablar de sufrimiento no es un problema delimitado; es como si se tratase de un amplio terreno, en cuyos dominios se han edificado problemas tan específicos como la depresión, el suicidio, la drogodependencia, las adicciones, problemas familiares y sociales, etc. Esta amplitud del concepto del sufrimiento es mantenida también por autores como la psicoanalista Rother (2012) al no considerarlo como síntoma sino como una categoría.

La búsqueda del psicólogo (especialmente el clínico) por la salud mental, ya sea en un nivel individual o grupal, forzosamente lo obliga a reflexionar sobre el sufrimiento. Esto se justifica porque el sufrimiento es inherente a la existencia humana. La felicidad (vinculada a la salud mental) y el sufrimiento están tan relacionados, pues hay quienes afirman que son opuestos entre sí: Aristóteles; o que son almas gemelas: no hay una sin la otra: Nietzsche.

La complejidad del ser humano en sus diferentes dimensiones interconectadas (biológico, psíquico, social, histórico, cultural, ético-moral y espiritual-trascendente), orienta el presente trabajo en adentrarse no sólo en las posturas filosóficas y psicológicas, sino también considerando las 5 principales religiones del mundo: cristiana, musulmana, judía, hindú y budista. Sin embargo, debido a la extensión de cada religión respecto al tema, se opta



por una mayor indagación en el cristianismo, la religión con mayor números de adeptos tanto en el mundo occidental como en la población mexicana; y aún, entre el cristianismo es el catolicismo con el mayor número de seguidores (Vallet, 2003). Los datos arrojados por el INEGI en el 2011 afirman que sólo en México el 7.4 % de la población no tiene religión, el resto de la población es adepta a una religión y 82.71 % de la población es católica.

Difícilmente el psicólogo dejará de tratar con personas sin alguna creencia religiosa, y conocer la postura religiosa respecto al tema del sufrimiento será una buena aportación al trabajo terapéutico. Pues frecuentemente se puede observar que ni el mismo feligrés conoce adecuadamente la misma religión de la que participa.

Por ello, el presente trabajo tiene como objetivo describir de manera amplia el tema del sufrimiento desde algunas teorías psicológicas: interconductismo, psicoanálisis, cognitivismo y el humanismo. Describiendo también el análisis de la Filosofía en los principales pensadores del tema. Primeramente, con Platón y Aristóteles, quienes son los ejes centrales de la filosofía, para así pasar a la reflexión de Schopenhauer y Nietzsche. Por último, la religión, específicamente desde la doctrina de la fe católica; y los diálogos entre Psicología y el catolicismo.

## 1. EL SUFRIMIENTO EN LA FILOSOFÍA

Mientras la Psicología busca la salud mental en las personas, su felicidad, su bien-estar y asistir al que sufre, la Filosofía va más allá, profundiza y se cuestiona ¿qué es el bien?, ¿qué es el mal?, ¿qué es la felicidad?, ¿qué es el sufrimiento?. La Filosofía es para la Psicología su raíz, su fundamento, incluso no sólo para ésta, pues como comúnmente se afirma: la filosofía es *la madre de todas las ciencias*. La diferencia consiste en que las ciencias particulares buscan las causas próximas, mientras que la Filosofía busca las causas últimas.

En esta sociedad práctica y utilitarista que busca el *saber por hacer*, el conocimiento que ofrece la Filosofía se torna inútil e impráctica ya que el afán del sabio es el *saber por saber*. Sin embargo, la filosofía ofrece un gran y fértil aporte al tema del sufrimiento.

Hay filósofos que concretan el concepto del sufrimiento como una manifestación del mal (Juan Pablo II, 1984, & Cordero, 2008), otros especifican que se hace presente en el hombre como parte de las *pasiones* (Gagin, 2006). A partir de los orígenes de la filosofía, el sabio busca la sabiduría a través de la razón. Desde los griegos, las pasiones eran un cierto obstáculo para la razón. La pasión, según lo describe Gagin (2006), es fluctuante, inestable; un estado psicológico similar a las emociones, pero que su valor semántico supera a la emoción (por contar con un sentido más amplio y profundo). La pasión, paradójicamente, define y pierde al individuo; necesita de la razón pero impide el desarrollo de ésta. Por ello, el trabajo del filósofo con el sufrimiento es posterior a la perturbación, pues como afirma Cordero (2008) al alertar que: “la extrema intimidad de la subjetividad doliente con su desgracia... niega a los sufrientes el derecho a extraer de su experiencia ninguna conclusión” (p. 8). Incluso este autor afirma que la labor del filósofo no es el consuelo, su trabajo está después del duelo o del asombro, que permite reflexionar el suceso con mayor objetividad y poder vislumbrar las consecuencias provechosas.

Los filósofos anteriores a Sócrates se centraron más en la reflexión sobre el cosmos que en el hombre mismo. A pesar de ello, sí hubo especulación acerca de la felicidad, muy centrada a la visión helénica de su tiempo de un hombre integral. Felicidad, para los presocráticos, según Abbagnano (2004), no se distanciaba de los placeres; felicidad y placer compartían el mismo significado, eran sinónimos. Por ejemplo, Tales de Mileto concebía que

“la buena salud, el buen éxito en la vida y la propia formación [educación], constituyen los elementos de la felicidad” (p. 476). Demócrito da un paso más afirmando que la felicidad y la infelicidad están en el alma, y no el exterior, definiendo la felicidad como “la medida del placer y la proporción de la vida, o sea, como el mantenerse alejado de todo defecto y de todo exceso” (Idem).

Con estas generalidades, se puede pasar a la concepción de algunos grandes filósofos que reflexionaron sobre el sufrimiento en su interconexión con otros conceptos tales como el bien y el mal.

### 1.1. Platón

En la madurez de la filosofía griega, Platón surge como un importante e influyente filósofo, este primer idealista divide la realidad en dos: en un *mundo de las Ideas* o inteligible, y el *mundo sensible* o material. Aquel que aspira al Bien supremo y al verdadero conocimiento debe superar este mundo sensible -lleno de imágenes y creencias- y con ello poder ascender a la ciencia, a la dialéctica, al mundo de las Esencias. Por ende, “el mal se da en el mundo, en la finitud de lo visible, en la imperfección de lo corpóreo, y no en la esfera de la divinidad, de la Ideas” (Hernández, 2008, p. 20).

Según Hernández (2008) el Bien gira en torno a tres pilares: el ser, el orden y la verdad. El mal está en contraposición con esto; es decir, el mal como *no-ser*, es vivir en lo que no eres, “en la apariencia y la imposibilidad de la autosuficiencia” (p. 10). El mal también es vivir en “la ausencia de la Verdad... por ello el mal es la ignorancia del Bien” (p. 15 y 16). Y por consecuencia, vivir en el *desorden*, es no conocer el Bien como principio ordenador.

Para Hernández (2008) se puede analizar el mal en Platón bajo las vertientes de la moral, de lo natural y la metafísica. Por *natural* se refiere a la alteración de los procesos biológicos, lo externo del hombre. Referente a la *moral*, “se presenta en la acción de un sujeto que aún a sabiendas del peso de sus actos, inflige sufrimiento a otro ser o rompe el equilibrio de la comunidad” (p. 9). Mientras que metafísicamente “corresponde a la falta de perfección

o carencia de un *Orden* regulador de la vida emocional e intelectual del ser humano, desde un *Principio de Verdad*, Bueno, Justo, radiante en todos los ámbitos” (p. 9).

Estar en el mundo, es vivir en la diada entre el placer y el dolor. La naturaleza del hombre, de un hombre sabio, en la visión platónica, es aspirar a la intelectualidad, cuya opción para alcanzarla es el ascetismo; esto permitiría al sabio alejarse de las exigencias corporales que son más de orden animal y no propiamente humano. No hay espacio para el sufrimiento, pues en caso contrario, es señal de desorden e imperfección:

“La supuesta pluralidad de bienes queda reducida a uno, el ejercicio del intelecto puro, y el hombre puede construir una vida coherente, auténticamente humana, superando los sufrimientos que lo asedian. La vida del filósofo muestra hasta el más mínimo detalle esa “superación” del dolor. Ni siquiera ante los sucesos más terribles el sabio cae en la desesperanza o en cualquier manifestación de pesar” (Casimiro, 2007, p. 7).

Desde este punto de vista se justifica que la educación debe iniciarse desde la infancia, una educación hacia la virtud, una educación a la razón -y no contrario a esta-, una educación sobre los placeres y el dolor. En resumen, una educación sobre el control de su propia vida.

## 1.2. Aristóteles

Aristóteles rompe con la filosofía de su maestro Platón. Al ser realista, no divide la realidad en dos, al contrario, unifica al mundo, pues la realidad está en este mundo y no fuera de éste.

Para Aristóteles, según Abbagnano (2004), el sufrimiento es aquello que se opone a la felicidad. Para este filósofo, en el mismo mundo hay tanto belleza como fealdad, hay tanto bondad como maldad, placer y dolor:

“... pero puesto que resultaba evidente que en la naturaleza se da también lo contrario del bien, y que no sólo hay orden y belleza, sino también desorden y fealdad, y que los males son más abundantes que los bienes, y las cosas feas más que las bellas” (Aristóteles, 1, 4, 985<sup>a</sup>, p. 52).

Previo al dolor y al placer está la voluntad o el deseo. Aristóteles no condena la voluntad, lo que propone es la vivencia en la virtud, una media entre el exceso y el defecto. No se trata de negar el deseo, el asunto consiste en desear pero de manera racional. El dolor y el placer vivido de manera debida ayuda a estructurar la manera de desear. Sin embargo el sufrimiento está presente tanto en el virtuoso como en el vicioso, ninguno de los dos quedan exentos al dolor. El virtuoso experimenta el sufrimiento porque no es un ser insensible, es más sensible moralmente: sensible a la desgracia y a la muerte. También el dolor es reflejo del vicio, del deseo sin control, y en esto, Aristóteles coincide con Platón en la educación sobre el dolor y el placer, en educar los deseos mismos en esta realidad que despierta la voluntad del hombre (Casimiro, 2007).

Casimiro (2007) afirma que en Aristóteles se pueden apreciar cuatro tipos de personalidades morales: el virtuoso, el malvado, el continente y el incontinente. El primer caso es el modelo de hombre armónico, desea pero es prudente y racional, vive en ese punto medio entre el exceso y el vicio. El malvado, es la antítesis del virtuoso, deseo y prudencia son armónicos, pero su placer es inmoral, donde el mal lo precede. El continente reconoce lo bueno, pero sus deseos también tienden al mal; su resistencia hacia lo indebido al mismo tiempo le produce dolor y placer. Por último, el incontinente, que al igual que el continente, reconoce intelectualmente lo que es bueno, pero su deseo lo orienta a lo contrario; al satisfacer su deseo experimenta placer, y el dolor aparece al reconocer su inmoralidad.

La vida para Aristóteles, como lo expresa Cázares (2007), es significativa, la vida del ser humano no es absurda. En este caminar por la vida, el comportamiento humano tiene un fin, tiene una tendencia, una ética; este fin es la eudemonia (felicidad), como el bien más deseable, el bien máximo. Para alcanzar la felicidad es necesario ciertos bienes previos, es decir, se necesita de una multiplicidad de condiciones: alimento, vestido, salud, dinero, amistad, etc. Hay que aclarar que en esta cadena de bienes precedentes, existe un debate entre los exclusivistas y los inclusivistas. Para los primeros, estos bienes previos o subordinados, sólo son apoyo pero no componen ni son parte de la felicidad; en cambio para los inclusivistas toda esa cadena de bienes son componentes de la felicidad. Sea cual fuere la postura, Cázares (2007) señala la necesidad de contar con ciertos criterios como la coherencia relacional entre

el bien subordinado y el subordinante, así como el ser consciente que si el bien subordinado tiene valor intrínseco o un valor instrumental.

Alcanzar la felicidad, en Aristóteles, depende del esfuerzo de la persona, y en este arrojó, el sufrimiento se hace presente, pero como algo pasajero y digno de sobreponerse a ésta y así conseguir una vida autosuficiente:

“Los pequeños infortunios que sufrimos la mayoría de las personas... y aún los grandes infortunios... no nos condenan a la infelicidad; en estos casos, el esfuerzo realizado y la toma en que cada agente oriente sus acciones será lo que lo conduzca a la felicidad o a la infelicidad” (Cázares, 2007, p. 42).

La felicidad en Aristóteles, enunciada por Cázares (2007), tiene ciertas características. La felicidad no puede ser considerada como un sentimiento de satisfacción, pues es una condición de ser autosuficiente, es deseable en sí misma, se persigue como un fin y no como medio. “La felicidad consiste en ejercer con excelencia o perfección la actitud o la función propia del ser humano” (p. 44). ¿Y cuál es la función propia (*ergón*) del ser humano que lo diferencia del resto de la naturaleza y aún entre los seres vivos?

Para Aristóteles, todo ser vivo tiene un alma. En el mundo son tres almas las que lo habitan: la vegetativa, la sensitiva y la racional. El alma vegetativa cumple sólo con las funciones vitales. El alma sensitiva además de las funciones vegetativas tiene funciones que dependen de las sensaciones. El alma racional además de contar con las funciones vitales y sensitivas, tiene inteligencia.

Por lo tanto, para Aristóteles, el alma humana tiene una parte racional y otra irracional. La parte irracional es esa parte vegetativa, sensitiva y concupiscible (esta última puede conectarse con lo racional); mientras que lo racional, es la parte deliberada y científica. Por lo tanto el *ergón* del ser humano es la actividad de la razón tanto en la teoría como en la praxis (Cázares, 2007). “La felicidad se define en función del *ergón* y el *ergón* se define en función de la felicidad” (p. 78).

### 1.3. Schopenhauer

Dando un salto no sólo histórico sino de una visión antitética, que se contrapone al optimismo, se halla la filosofía pesimista de Schopenhauer, resumida en: *toda la vida es esencialmente dolor*.

Schopenhauer continúa con esta dinámica del psiquismo entre la razón y la voluntad, pero hace un giro y rompe con lo tradicional al afirmar la irracionalidad de la voluntad.

En Schopenhauer, la esencia humana, según lo expresa Suances (2010), es voluntad. Tan importante es el deseo que relaciona el sujeto con el mundo: sujeto y objeto. Pero su énfasis es diferente: “la voluntad se devora a sí misma porque fuera de ella nada existe; esta siempre hambrienta. De aquí la angustia y el dolor” (p. 267). Si el mundo, entonces, es voluntad, luchar contra el sufrimiento se torna inútil.

Así, la vida humana movida por el deseo o voluntad, es una dinámica entre el querer y el lograr. Todo es sufrimiento, sólo la felicidad está presente cuando “entre el deseo y la satisfacción, no medie un tiempo demasiado corto ni excesivamente largo” (p. 269). Pero una vez conseguido lo querido, llega el hastío o el aburrimiento. El dolor persevera y la felicidad se volvió pasajera:

“... lo esencial es la insatisfacción, el dolor, la contradicción. Lo accidental, momentáneo, transitorio, es el placer, el gozo, la felicidad. Dicho de otra manera, el placer es la supresión momentánea de un dolor... lo positivo es el dolor y lo negativo el placer” (p. 272).

Para seguir justificando su tesis, Schopenhauer, según Suances (2010), se apoya en el primer libro del Antiguo Testamento (Génesis), donde ya desde el principio de la humanidad se corrompió todo por el deseo que orilló al pecado original. Incluso Schopenhauer apela y se rehúsa a concebir a un Dios bondadoso de un mundo que casi es sinónimo de mal. Incluso asevera que Dante utilizó como referencia para escribir su obra “La Divina comedia”, este mismo mundo; donde los demonios son las personas que nos rodean.

Si el mundo es malo y corrompido, entonces desde el nacimiento empieza el ser humano a sufrir, pues “el mayor delito del hombre es haber nacido” (p. 279). Cada persona

es al mismo tiempo cazador y cazado, por lo que es mentira un mundo de caridad y bondad. Para Schopenhauer, el hombre puede mostrar su mayor perversidad cuando maltrata un animal, pues el dolor de éste es más fuerte por ser un dolor mudo y punzante.

La muerte se convierte en la liberación de esta vida, vida que es cadena constante de sufrimientos. Pero esto no significa un pleno acuerdo con el suicidio, pues aún aquel que se suicida no significa que niegue o contradiga la vida; más bien su voluntad sigue en el mundo a manera de camuflaje, “ama la vida, no las condiciones de ésta” (p. 295). La opción que propone Schopenhauer es la negación de la voluntad de vivir, contrapunteando con la postura popular que alega que el hombre viene al mundo a ser feliz.

Así, Suances (2010) afirma que en Schopenhauer se pueden apreciar 4 escalones para la negación de sí mismo, de manera que se separa el intelecto del querer. La primer forma de eximir el dolor es por el arte, que contempla los objetos sólo por un goce estético y de manera desinteresada. “El arte tiene la facultad de llegar a las ideas, *eidós*, o sea, las esencias universales de las cosas.” (p. 291). Sin embargo, después de esta momentánea contemplación, vuelve al mundo y pierde el paraíso vislumbrado.

La segunda escala es la ascética, cuya visión coincide en parte con la postura judío-cristiana, al afirmar que el dolor es un medio de purificación, donde “la tristeza vale más que la risa, pues la tristeza corrige el corazón” (Schopenhauer, en Suances, 2010, p. 294). El asceta deja que se manifieste la voluntad para así conocerlo y ponerle fin. Niega su vida egoísta para no aprovecharse de los demás, ni provocar dolor en el otro a cambio del bienestar propio.

El siguiente paso después del ascetismo, es identificarse con el dolor ajeno mediante la compasión. No sólo basta no hacer daño al otro, sino además aceptar una carga más al dolor propio. Schopenhauer así lo afirmaba: “no hagas daño a nadie... más aún, ayuda a todos cuanto puedas” (Suances, 2010, p. 299). Esto orilla a remarcar que el individualismo o el egoísmo es un mero engaño, negando todo tipo de reducción (por utilitarismo) a cualquier ser humano, incluso al resto de los seres vivientes. Y aún más a fondo, “la compasión es también el principio supremo de la moral” (Idem).



Por último, la mística. En esta etapa ultima, Schopenhauer analiza los tres deseos más fuertes del hombre, que son de mayor placer pero también de mayor sufrimiento: el sexo, el dinero y el poder. De ahí tres las virtudes que fungen como contraposición, las cuales no distancian de los votos monásticos del cristianismo y otras religiones como el budismo: la castidad, la pobreza y la obediencia. Incluso concuerda y etiqueta al sermón de la montaña, anunciado por Jesús, como un magnífico programa de negación de la voluntad. Con esto, la persona aborrece su propio ser y se niega a encariñarse con cosa alguna. Aun cuando las condiciones del místico parezcan superficialmente paupérrimas, su alma parece más bien celestial.

Posterior a Schopenhauer, hubo un filósofo que criticó tanto la visión del optimismo como la del pesimismo, pues a su juicio, carecía de una visión poco realista: Nietzsche.

#### 1.4. Nietzsche

El sufrimiento adquiere un nuevo significado con Nietzsche. El dolor no es el opuesto al placer, son más bien “hermanos gemelos, de manera que uno lleva al otro, y si se quiere algo, no si meramente se desea, es necesario quererlos a ambos” (Salgado, 2010). Tanto el placer como el dolor, no tiene valor en sí, más bien son estados que acompañan al actuar humano, el valor surge de la interpretación dados a ellos.

Cierto que nada es fácil en la vida, pero el sufrimiento ahora es un desafío, no un paralizante o un obstáculo, más bien se convierte en un reto por amor a la vida. El dolor no es lo valioso o lo importante, lo es que es digno de apreciar es la forma en que se reacciona ante él. Afrontado con valentía y en silencio, puede ser fecundo en conocimiento y sabiduría (Salgado, 2010).

Se trata pues de vivir el sufrimiento cuando llega, no huir de él pero tampoco convertirlo en eje constante de la vida. Esto es una crítica a la modernidad que padece de una especie de de hipersensibilidad ante el mínimo sufrimiento, pues “el deseo de no sufrir daño alguno tiene como efecto el empequeñecimiento de la virtud” (p. 323). *Sed duros*, era la recomendación de Nietzsche para buscar el señorío de la propia vida, buscando la libertad

que sólo un guerrero alcanza, con disciplina y exigencia, “los grandes creadores fueron al mismo tiempo grandes sufridores” (p. 314).

Nietzsche hace una fuerte crítica hacia el optimismo, especialmente a la convicción cristiana, apuntando hacia aquel sentido último que la religión promueve: donde al final de esta vida de dolor pasaremos a la felicidad, la paz y la alegría de Dios. Ese afán de enseñarle al feligrés en lanzar lamentos, gritos que no van a un Dios sino al vacío, de esperar la redención o una vida mejor después de ésta, siendo que para Nietzsche “virtuosos y esforzados quedarán reducidos a polvo igual que los injustos y malvados” (p. 328). Es decir, el sufrimiento es pintado por la religión como transitorio, y por ello no es realista; es como algún tipo de analgésico o “una receta contra el dolor [que] se transformará en veneno contra la vida” (p. 331).

“Bienvenidos sean los obstáculos que hay que vencer, por duros y dolorosos que sean, pero malditos sean los sufrimientos que nos sobrevienen por los excesos y cuyo efecto es desviarnos y debilitarnos” (p. 345). La vida para Nietzsche tiene que ser vivida tal y como es, por lo tanto, sería inútil enjuiciarla; el dolor es parte de ella y anularlo es dejar de ver el mundo como es. Por eso, insiste en segregarse de la visión cristiana de un paraíso como reposo eterno, de una plena y paz infinita, en la eterna presencia de Dios.

Son dos las actitudes que se esperan ante el sufrimiento: saber apartarse y saber aceptar sumergirse en el dolor, esto en el preciso momento, pues no todo el sufrimiento es propio y lo que es propio, aceptarlo y afrontarlo. Nietzsche no concuerda con aquellas posturas que apoyan el endurecimiento de la persona, que con el exceso de la razón hace del individuo un ser frío. El hombre debe buscar esa especie de plasticidad o flexibilidad vital, viviendo los contratiempos como riqueza, como un fértil abono, convirtiendo a la persona a demás de virtuoso, en un ser bello.

## 2. LAS TEORÍAS PSICOLÓGICAS ANTE EL SUFRIMIENTO

### 2.1. Conductismo

Estrictamente, el concepto de sufrimiento no existe dentro del repertorio conceptual del conductismo. El paradigma conductual se ha caracterizado por su rigor en la definición de sus conceptos, las cuales deben ser claros y objetivos, haciendo referencias a fenómenos observables, medibles y cuantificables. ¿Cómo definir, entonces, el sufrimiento? ¿Cómo un sentimiento o emoción? En el auge del conductismo el sufrimiento estaba clasificado como una emoción, por lo tanto no era motivo de estudio. Como ejemplo de tal categorización es la que hace Skinner a la felicidad, considerada como lo opuesto al sufrimiento:

“La felicidad es un sentimiento, derivado del reforzamiento operante. Las cosas que nos hacen felices son las cosas que nos refuerzan; pero son las cosas, no los sentimientos, que hay que identificar y usar en la predicción, el control y en la predicación” (Skinner, en Duque, Lasso y Orejuela, 2011, p. 67).

Es oportuno aclarar que Skinner (1974) no niega la existencia de las emociones o de los sentimientos, ya sean de orden psíquico o fisiológico. Más bien, la emoción no es tomada en consideración porque no son causa o productor de las conductas, es el ambiente externo lo que afecta a la conducta. Esto es claro cuando “deseamos provocar los reflejos que comúnmente se producen en la emoción, sin embargo, los reflejos... no pueden aflorar con nuestros deseos, como *conducta voluntaria*” (p. 198). Esto quiere decir que las emociones y la conducta misma son provocadas por estímulos ambientales. Tal es el caso que, sí un actor requiere emitir conductas emotivas, hace uso de estímulos condicionados. La emoción no se despierta por sí sola, pues no es causa, es efecto del ambiente.

Bajo esta definición que hace Skinner de la felicidad, aquel sujeto que manifieste sufrimiento, es aquel que en el momento presente o en su historia ontogenética, no ha recibido los suficientes estímulos reforzantes, al contrario, ha carecido de ellos.

Si se remite el sufrimiento como un elemento interno o subjetivo, bajo este aspecto, queda fuera de su estudio. Ya Peña (2010) hace esta puntualización, de que en el conductismo

los factores mediadores entre el ambiente y la conducta son innecesarios; por lo tanto, la mediación (entras otras) es una característica periférica del conductismo.

Sin embargo, entender el sufrimiento en el conductismo es posible por la aplicación de sus supuestos sistémicos en el área clínica, pues aunque resultaría vago y difuso, se opta por el manejo del concepto *sufrimiento* por una *conducta problema*. Optar por el concepto de *conducta problema* resultaría trabajar con datos específicos, concretos, datos que son descriptivos y relevantes, útiles en relación al problema conductual. De tal manera que se pueda hacer un análisis funcional, que explique estas relaciones entre el organismo y su ambiente, a través del esquema: antecedentes, organismo, conducta y consecuencia (Muñoz, 1998).

El conductismo ha sido fiel a su paradigma, ha sido lógico en sus supuestos teóricos y en su praxis. Pues haciendo un repaso epistemológico, se puede entender las causas de hacer mención de conducta problema donde intervienen varios factores, a solamente ver al sufrimiento como un elemento subjetivo.

El conductismo tiene como raíces el principio paradigmático del *mecanicismo* de la Física de Newton; el *positivismo* filosófico puesto en auge por Auguste Comte; y como teoría del conocimiento, el *empirismo* (Duque, Lasso, Orejuela, 2011).

Diesbach (2005) afirma que a partir de la revolución industrial, la ciencia alcanzó un éxito extraordinario reflejándose en un acelerado avance tecnológico. Marcó y moldeó la sociedad y el pensamiento, donde “la orientación materialista y mecanicista ha reemplazado prácticamente a la teológica y a la filosófica como principio directivo de la existencia humana” (p. 12).

En esta *antigua historia de la ciencia* -como lo menciona Diesbach (2005)- el modelo físico newtoniano fue el fundamento del paradigma científico; aunado a este modelo, el método cartesiano, el cual desvincula el sujeto del objeto, el observador de lo estudiado; es decir, separa al ser humano y su re flexibilidad con la realidad.

El positivismo, que en los inicios de la filosofía de Comte tuvo la característica de “la romantización de la ciencia, su exaltación como única guía de la vida particular... cómo único conocimiento, única moral y única religión posible” (Abbagnano, 2004, p, 838).

Y el empirismo, una teoría del conocimiento que tiene la característica, según lo menciona Abbagnano (2004), de negar el absolutismo de la verdad; además de poner límites a la razón humana, pues toda verdad puede y debe ser puesta a prueba. Con John Locke, uno de sus promotores, se niega todo conocimiento innato, creando el axioma de tabula rasa. Además el empirismo tiene otras características esenciales, como el examinar la realidad a través de los sentidos, aunque lo importante es poder atestiguar y examinar la verdad.

De estas raíces, teniendo como objeto de estudio la conducta humana, el conductismo se ha consolidado hasta nuestros días. Peña (2010) enuncia las características más relevantes del conductismo, a pesar de sus pequeñas variantes por diversos conductistas: 1) la psicológica es una ciencia natural, 2) comparte un criterio pragmático de verdad, 3) el control de la conducta es una de las metas, 4) debe fundarse en lo empírico, 5) la psicología debe ser objetiva, 6) su objeto es la conducta, y 7) se privilegian de la experimentación.

Así, el conductismo concibe al ser humano como un organismo – máquina compleja, no diferente -cualitativamente hablando- del animal. Para esta teoría, todo comportamiento es aprendido, nada es innato. Además, el ser humano siempre está vinculado con su ambiente, el hombre no es un ser aislado y debe ser estudiado en relación con su entorno. Y así debe ser analizado el sufrimiento, no como elemento subjetivo aislado.

## 2.2. Interconductismo

La opción interconductual puede ofrecer más luces al análisis del sufrimiento como un problema relacional. En el marco interconductual, el sufrimiento surgiría por **desajuste** en la interrelación del organismo con su ambiente.

Carpio (2008) explica el desarrollo teórico de esta relación del organismo con su ambiente. En un principio, en el conductismo watsoniano, el organismo reaccionaba ante el

mundo (reactivo –mundo), por lo tanto, lo único que se operaba eran las condiciones estimulantes. Posteriormente, con el condicionamiento skinneriano, el organismo inicia su actuación sobre el ambiente (organismo activo-mundo). Finalmente, la interconducta (el organismo en el mundo), donde el organismo y el ambiente se afectan mutuamente.

En esta opción interconductual, como bien menciona Carpio (2008), hay un mayor número de elementos inclusivos en el análisis conductual, pues anteriormente sólo se consideraba la respuesta y el estímulo. En el análisis del ambiente incluyen aspectos físicos, ecológicos y culturales. La interconducta, es decir, la interrelación organismo – ambiente, tiene que ser estudiada tomando en consideración el espacio y el tiempo. Por lo tanto, al tener en cuenta el espacio y el tiempo, se toma en consideración la historia individual, donde “la interacción psicológica... evoluciona *en y como* contactos del organismo con su medio ambiente a lo largo de su vida como ontogenia funcional” (p. 226).

El concepto de *criterio de ajuste*, propuesto por Carpio (2008) puede ser otra clave para el análisis del sufrimiento. El autor lo define como “... demanda conductual que el organismo debe satisfacer en cada interacción, permitiría reconocer que en cada una de ellas se satisface un criterio funcionalmente distinto” (p. 218).

El concepto de *criterio de ajuste* tendría como sinónimo el concepto de adaptación, sin embargo, este último remitiría al primer modelo paradigmático de reactivo-mundo, pues ante las circunstancias, el ser humano sólo tendría que acomodarse o moldearse según lo estimulado y casi nada se podría hacer para cambiar las circunstancias.

Hablar de criterio de ajuste también permitiría hablar de habilidades y competencias, las cuales son aprendidas, no innatas, y que a lo largo de historia ontológica se van adquiriendo según la interacción con el ambiente. El ser humano, por tanto, actúa en función de su historia personal, aprendiendo habilidades desde los 7 meses de gestación (concluida la organogénesis) hasta la muerte (Carpio, 2008). Lo aprendido entra en acción al presentarse un nuevo problema (o crisis).

Las competencias y habilidades conductuales en conjunto con el criterio de ajuste, permiten al organismo ejercer o actuar ante situaciones que son novedosas, a situaciones distintas. Por ello, una conducta competente o inteligente “es la tendencia a satisfacer

criterios de un modo efectivo y variado... capaz de resolver distintos problemas en diferentes situaciones” (ibid. p. 223).

Por ello, se puede concluir que el sufrimiento en el interconductismo, más que una emoción es un desajuste inter-relacional que tiene el ser humano con su ambiente; pues ante una situación novedosa, el ser humano carece en su historia ontológica de la habilidad adecuada para poder dar respuesta efectiva; mostrándose incompetente ante la situación novedosa reflejándose posteriormente en una conducta problema.

### 2.3. Psicoanálisis

El nombre de psicoanálisis es el apellido de toda una gran “familia” diversa; algunos de sus miembros se ha segregado por algunas discrepancias conceptuales propuestas por el fundador Sigmund Freud, tal es el caso de las teorías de Gustav Jung, Alfred Adler, Erick Erickson, Melanie Klein, Jacques Lacan, entre otros. Por esta falta de unidad entre estas teorías con orientación psicoanalítica, se retoma el análisis, principalmente, de aquel psicoanalista cabeza y precursor: Freud.

El desarrollo del psicoanálisis surge a la par de la psicología comportamental. Duque, Lasso y Orejuela (2011) afirman que el conductismo y el psicoanálisis se asemejan en algunos aspectos debido al contexto histórico social del cual surgen. Los dos hacen esta ruptura con la metafísica filosófica y la religión: “el conductismo niega el “alma” en su intento por ser objetivo, Freud niega lo religioso pero intenta darle al “alma” su connotación original: Psique” (p. 72). Freud tuvo una fuerte adhesión al modelo newtoniano-cartesiano, el uso de conceptos como “pulsión” y “libido” se originan por analogía con la física (“fuerza” y “energía”). Descartes hace la división entre el alma y el cuerpo, y Freud lo asemeja con su postura de ser humano: con un ego consciente que existe *dentro* de un cuerpo; es decir, es como si el *ego* viviera en una casa (cuerpo) de la cual el *yo no* es dueño de su propia vivienda.

Con lo anterior, podemos afirmar que Freud concibe al ser humano en una dicotomía contradictoria: el *ello*, que es el núcleo de nuestro ser, y el superyó, donde se cimenta la

*cultura*. Una contrapuesta entre la naturaleza *deseante* del hombre y, la cultura y la ley. Esto trae como consecuencia que el hombre es un ser humano de sufrimiento, en constante tensión psicológica.

No sólo la formulación de la teoría psicoanalítica se ve influenciada por el paradigma newtoniano-cartesiano, también se ve influenciado por la dialéctica materialista-histórica, el estructuralismo y el evolucionismo (Duque, Lasso y Orejuela, 2011).

Páramo (2013) apoya que el marxismo forma parte de la epistemología del psicoanálisis, incluso compara las teorías entre Marx y Freud. Por ejemplo, Freud y Marx fueron judíos (aunque ateos) y con ese mismo espíritu se rebelan contra cualquier dominio o intento de ello: Freud por ejemplo critica la forma de vida de su época, una sociedad con una cultura que minimiza la sexualidad, una cultura de una visión que enaltece la razón humana. Marx critica el sistema socio-político de su época. Para estos dos autores la historia, como creación del hombre, es un elemento importante, pues ninguno analiza su objeto de estudio de manera a-histórica. Además, sus teorías se apartan de la metafísica filosófica. Para Marx, el pensar humano es una expresión social, pues el pensar individual tiene resonancia con lo social. Freud no se distanciaba de esto último al hablar de la comunicación entre dos inconscientes, en esta relación de transferencia y contratransferencia.

Por otra parte, como ya se mencionó anteriormente, el psicoanálisis tiene influencias estructuralistas. El estructuralismo, según Abbagnano (2004) es un método de investigación que ordena sus supuestos, como su nombre lo indica, como una estructura o una construcción, donde cada una de sus partes están relacionadas constantemente. Además pretende ser objetivo. El estructuralismo “afirma la prioridad del sistema sobre el hombre: de las estructuras sociales sobre las relaciones individuales” (p. 424).

Y por último, el evolucionismo, que Abbagnano (2004) lo describiría en sentido general como un *desarrollo*. Gondra (2009) refuerza esta idea al afirmar que “sus conceptos de fijación y regresión de la libido, las etapas de la sexualidad, la teoría de los instintos, la herencia de las características adquiridas y su explicación de los orígenes de la personalidad y cultura están enraizados en la teoría de la evolución” (p, 75). Incluso el mismo Freud admitía su admiración por la obra de Darwin, así como por la teoría geocéntrica de Nicolás



Copérnico, pues quitaban al hombre de su egoísmo, un ser humano que se sentía superior sobre toda la naturaleza. Gracias al darwinismo, Freud le dio énfasis a la animalidad del ser humano, a la irracionalidad del hombre.

Sin embargo, Aguado (2002) hace la especificación de que el ser humano no se queda en esa animalidad, más bien sale de la naturaleza, y se distingue del resto de los animales por la cultura; una cultura que regula las relaciones humanas y protege al hombre de la naturaleza, donde "... se sustituye el poderío individual por el de la comunidad [lo que] representa el paso decisivo hacia la cultura" (p. 103).

Se puede hablar, entonces, de la concepción de ser humano y entender el sufrimiento del mismo desde el psicoanálisis. El ser humano surge desde la naturaleza (el ello), pero paradójicamente se contrapone a la misma naturaleza (superyó), dando como resultado el surgimiento del yo. Esto también significa que el ser humano pasa de simplemente tener necesidades a un ser humano deseante. El deseo (inicialmente conocido como pulsión), afirma Aguado (2002), es el motor del psiquismo. El deseo está siempre presente en la vida humana porque el ser humano siempre está en falta, está insatisfecho. Un deseo que muchas veces es inconsciente y esto puede ser observado desde la infancia. La cultura viene como el obstáculo para la plena realización de los deseos, la cultura "reposa sobre la renuncia a las satisfacciones pulsionales... generándose por eso un malestar" (p. 107).

Jacques Lacan complementa la idea de Freud. Lacan concibe al ser humano como un sujeto, como un *sujeto sujetado*. Así explica que el ser vivo, antes de que se convierta en un sujeto del deseo, se sujetó al deseo del otro (al de la madre). El deseo está inherente en la vida del ser humano, un deseo ya sea propio o el deseo del otro. La cultura y la ley le prohíben desear y por eso desea; desea pues porque la ley prohíbe desear (Fernández, 2002).

Con esto se puede entender por qué Freud en su obra *El malestar en la cultura* recalca que el ser humano no puede ser feliz en un sentido pleno, pues mientras se viva en la cultura la felicidad es irrealizable por este constante renuncia a los deseo o al placer.

Con esta línea Freudiana, Rother (2012) hace un análisis de la vida, una vida que no es ajena tanto de los triunfos como del sufrimiento, pues "cada vida es una trayectoria de logros y fracasos... la vida consiste tanto en lo que somos como en lo que no hemos sido, en lo que

podimos haber sido y en lo que queremos ser” (p. 42). El yo está en constante devenir, en constante cambio.

Esta autora explica los antagónicos que acompañan la vida del hombre, a lo que Freud le llamó las pulsiones de vida y la de la muerte. En esta pulsión o energía hacia la vida, el ser humano busca su auto-conservación, creando lazos hacia personas, objetos o trabajos; es decir, desea. Por lo tanto, la pulsión de muerte es un deseo de no deseo, es el deseo de no tener que desear. Por ello, el exceso de sufrimiento favorece la acción de la pulsión de la muerte.

Sufrir es para Rother (2012), más que un síntoma una categoría; pues no sólo se puede ver en acciones como la drogodependencia, la bulimia o la anorexia, la depresión o los intentos de suicidio; el sufrimiento es más general y categoriza a sí a todas ellas. El sufrimiento como categoría, es el trasfondo de la vida anímica de la persona. Incluso, estas conductas sintomáticas pueden ser formas de autocuración frente a un insostenible sufrimiento. Pero lo importante, como afirma la autora, es que la “reconciliación entre el yo y el síntoma favorece la resistencia” (p. 45), es decir, no anular el beneficio que le produce tener el síntoma, sino ubicar bien la ganancia tanto primaria como secundaria. Sin embargo, el sufrimiento que es causado por un desquebrajamiento de la identidad de la persona, es más complicado pues desencadenaría patologías.

Así, Rother (2012) clarifica aún más las causas por la que se sufre, que no es más que “el precio por preservar la existencia” (p. 43). En esta búsqueda del amor y del placer se apuesta por dos caminos: el logro o el fracaso. Por ello, “el sufrimiento es siempre una respuesta ante una pérdida con mayor componente narcisista” (p. 42) Así “cuando más narcisista fue la relación con lo perdido mayor es el riesgo de desinvertimiento” (p. 46).

Por ello, el que sufre tiene conflictos entre su superyó y el ello. La meta psicoanalítica es ayudar al paciente a hacer consciente lo inconsciente. El paciente demanda saber, saber de sí mismo, y al darse cuenta y saber las causas de su malestar bajaría la ansiedad del consultor. Pues aunque la realidad humana, para el psicoanálisis, es de sufrimiento, la terapia analítica busca superar esa angustia o al menos reducir su sufrimiento.

Rother (2012) añadiría que en esta demanda del paciente por saber las causas, que regularmente se atribuye a sí mismo, al exterior o al azar, propone que “como analistas intentamos que el sujeto reconozca que casi nunca es una víctima pasiva de las causas de su sufrir, ni tan poderoso para ser él, el único culpable” (p. 44). Lo que sigue del sufrimiento es el duelo, “los duelos promueven transformaciones estructurales, resignificaciones” (p. 47). Rother (2012) propone que como parte de la terapia psicoanalítica, el advenimiento de lo nuevo, en tener esa apertura a las cosas nuevas que vendrán en su vida.

#### 2.4. Cognitivismo

La revolución cognitiva fue un movimiento para recuperar de los estudios e investigaciones de la psicología, aquellos elementos mediadores entre el ambiente y el comportamiento. Fue un movimiento que, según relata Bruner (1995), inició a finales de los años 50' del siglo pasado con el fin de recuperar la “mente” de un fuerte objetivismo por parte del conductismo, pero que lamentablemente cayó en la metáfora de la computadora. Por ello, su estudio se centró más en la *información* que en el *significado*, en el *procesamiento* de la información más que en la *construcción* de significados:

“La computación se convirtió en el modelo de la mente, y en el lugar que ocupaba el concepto de significado se instaló el concepto de computabilidad. Los procesos cognitivos se equipararon con los programas que podían ejecutarse en un dispositivo computacional... esfuerzos por comprender... la memoria o la formación de conceptos, eran fructíferos en la medida en que éramos capaces de simular... con un programa ordenador” (p. 23).

Sin embargo, a pesar de que la revolución cognitiva fue un hecho reciente, ya la filosofía se había preguntado cómo y qué podemos *conocer* de la realidad. Por ejemplo, la lógica formal, como parte de la filosofía práctica iniciada por Aristóteles, ya hablaba de tres operaciones mentales que permiten al hombre tener contacto con la realidad: la abstracción o simple aprehensión, el juicio lógico y el raciocinio lógico.

Según Duque, Lasso, y Orejuela (2011) quienes preparan los terrenos para el desarrollo científico de la psicología cognitiva para explicar los procesos del conocimiento son: Kant, Bergson y los estudios de la lógica matemática.

Kant como filósofo, usa conceptos de su disciplina (la filosofía), por ello es difícil poder hacer una relación directa de su teoría con la psicología cognitiva. Según Benzi y Soto (2006) esta relación entre la teoría cognitiva y el postulado filosófico de Kant puede estar en el concepto de *Gemüt* de Kant, que traducido sería el de *ánimo*, sería algo similar al concepto de *mente* en la teoría cognitiva. El concepto de *ánimo* (alma), lo usa Kant para designar “a la facultad superior de conocer, a la facultad de desear y a la facultad de agrado y desagrado” (p. 42).

Las facultades internas que entran en juego para Kant son: 1) la sensibilidad, que sustenta las intuiciones; 2) la imaginación; 3) el entendimiento, que son las formas puras de pensar; y 4) la razón. El proceso que relaciona estos elementos internos, Kant le llamará *síntesis*, la cual puede estar puesta en marcha por la experiencia empírica; o puede ser por lo *puro*, es decir, por lo aperiéctico, por la razón (Benzi y Soto, 2006).

Para Kant, según lo explica Restrepo (2009), “las cosas en sí, nunca podrían llegar a ser parte del entendimiento tal y como estaban en el noúmeno [en sí]... así pues, toda la realidad empírica se validaba como algo real en tanto que era intuida por el sujeto” (p. 73).

Lo importante de las aportaciones de Kant a la psicología, es que el ser humano no percibe lo que le rodea tal y como es, más bien construye la realidad; hay una representación construida en el interior del sujeto mismo.

Por lo tanto, bien hace Bruner (1995) en afirmar que la revolución cognitiva lo que hace es *recuperar* la mente, más no inventarla o descubrirla. Es decir, la psicología vuelve a ser cognitiva:

El enfoque cognitivo en psicología ha supuesto la recuperación explícita de la viejísima tradición en epistemología de la psicología natural de sentido común, de la reflexión filosófica sobre el alma, la mente, la conciencia, y de la primera psicología científica. Se enraza en lo más hondo y viejo de la historia de nuestra disciplina, pero lo hace de un modo peculiar. La psicología

cognitiva lo es de un modo diferente a la forma en que fueron “cognitivas” esas otras psicologías (Rivière, 1991, en Restrepo, 2009).

Para Restrepo (2009) las raíces de la psicología cognitiva son dos: 1) el mentalismo, que son los estudios filosóficos respecto del alma; y 2) el formalismo, que es la comparación del funcionamiento cognitivo con el sistema de las computadoras. Por ello, la teoría cognitiva tiene tanto conceptos como: “símbolo, imagen, cognición, representación, idea, pensamiento, computación, algoritmo, procesamiento, esquema, derivación lógica, jerarquías cognitivas, mapas mentales, guiones, razonamiento lógico, secuencias, estructuras cognitivas, sesgos, reglas de producción, redes semánticas, programación, competencia, actuación” (p. 77).

El funcionalismo se ha convertido en el eje rector de la teoría cognitiva: “emergió para dar cuenta de la manera cómo funcionaban los estados mentales” (Ibid, p. 82). Además este sistema propone que los procesos cognitivos son procesos desencarnados, es decir, ocurren con autonomía del sistema nervioso.

Todo lo mencionado anteriormente, ayuda a aterrizar en el tema que interesa: el sufrimiento. Debido a la diversidad de autores en el área cognitiva y en su forma de explicar las cogniciones, tales como Jean Piaget, Lev Vigotsky, Aaron Beck, entre otros; en este trabajo, se opta por basarse en autores como Albert Ellis y Jerome Bruner.

Albert Ellis, el fundador de la psicoterapia racional-emotiva, no atribuye el sufrimiento al exterior o al ambiente que circunda al ser humano, más bien al interior del mismo.

Ellis (2006) describe al ser humano con cuatro operaciones fundamentales para vivir: sensitiva, motora, emotiva y pensante. Estos dos últimos, para este autor, son lo que le compete al terapeuta racional. Estos dos elementos: las emociones y los pensamientos, son las formas que tiene el ser humano para conocer, “complejos procesos que median entre los clásicos *estímulos* y *respuestas*” (p. 96); “no son dos procesos dispares o diferentes, sino que tienen coincidencias significativas y algunos aspectos sobre todo en las intenciones prácticas son la misma cosa” (p. 40).

Ellis (2006) menciona que a pesar de que el pensamiento y la emoción están interrelacionados, concede un peso importante a los pensamientos. Según este autor, la emoción puede tener tres orígenes: el ambiente, la estimulación biofísica y el pensamiento,

por lo tanto, no necesariamente las emociones están siempre provocados por los pensamientos (sentimientos, que son inmediatos e irreflexivos). Sin embargo, una emoción que es mantenida, es decir, que su duración persiste a través de un prolongado tiempo, está acompañada por los pensamientos y estas pueden ser reflexionadas.

Para Ellis, el ser humano es un ser animal distinguido por su razón, pero también paradójicamente, es un ser irracional. En este punto, es donde se puede aterrizar el tema del sufrimiento, como el resultado de los pensamientos ilógicos, irracionales; es producto de procesos reflexivos y valorativos con una corta objetividad y sin sustento con la realidad.

El que sufre por lo tanto, es para Ellis (2006), una persona que actúa estúpidamente sin serlo; “esta emocionalmente incapacitado porque no sabe cómo pensar con más claridad... ni conducirse de un modo tan autodestructivo” (p. 53).

Para un terapeuta racional emotivo, el objetivo de la terapia es lograr una introspección, que cambie la forma de reflexionar a modos más lógicos, más objetivos y más reales. El terapeuta también debe indagar, junto con el paciente, las causas por las que el mismo paciente está dispuesto a seguir con sus ideas irracionales y que las ha hecho parte de su vida.

El mismo Ellis afirma que estas formas irracionales de pensar pueden ser positivas en un primer momento como forma o intento de supervivencia. Entonces, la terapia racional-emotiva respeta esa sugestión del ser humano pues “la capacidad de sugestión es un rasgo prácticamente imposible de erradicar de los seres humanos, nosotros no nos proponemos destruirla, sino modificarla, de forma que el hombre pueda utilizarla de forma inteligente” (p. 95).

Por otra parte, Bruner (1995) propone el concepto de *significado* como un elemento central de estudio para la psicología, para dejar a un lado la información y su debido procesamiento lineal y abrir paso a la *construcción* de los significados.

Hablar de significados, es dirigirse al estudio de un ser humano dinámico, cuyos estados psicológicos no son mecánicos, esto es porque el significado media la subjetividad humana con la cultura. El actuar humano es *acción* en vez de conducta, pues aunque son

sinónimos, el primero está cargado de intencionalidad, de significado. El hombre, es un ser humano que negocia sus significados con la cultura, reproduce y produce significados; y que expresa sus significados a través de la narración.

Baerveldt (1997) define el significado, apoyándose en Vygotsky, como “una unidad de análisis que comprende todos los rasgos centrales de la vida mental. Por lo tanto... es la propiedad central de la conciencia y la acción humana” (p. 198). Esto puede parecer que el significado alcanza a ser más relevante, incluso por encima de los pensamientos y emociones que anteceden el actuar humano.

Identificar los significados es importante para poder llegar al punto de la causa del sufrimiento humano. Como se mencionó en el párrafo anterior, este tiene una mayor profundidad que sólo hablar de pensamientos. En una narración se expresan los pensamientos del individuo, pero estos pensamientos en su conjunto tienen cierto sentido, cierto significado. La narración, es un instrumento tanto para el terapeuta como para el paciente, pues “en virtud de nuestra participación en la cultura, el significado se hace público y compartido... pues los significados no sirven de nada a menos que consiga compartirlos con los demás” (Bruner, 1995, p. 29).

Así, el sufrimiento es una construcción que tuvo el individuo mismo por su relación con ambiente cultural. Pues como explica Tenorio (2004) el ser humano “da *sentido* y *valor* particular a cada una de las experiencias vitales” (p. 2).

Si en el significado narrado está expresado el sufrimiento de la persona, el éxito en la terapia cognitiva es la re-significación de lo vivido, pues “lo vivido no se puede cambiar, pero sí puede cambiarse la interpretación de lo vivido, precisamente cambiando el sentido que la persona inicialmente le atribuyó” (Ibid, p. 3).

### 3. EL HUMANISMO ANTE EL SUFRIMIENTO

La postura humanista, como una teoría de la psicología, surge por desacuerdo con los planteamientos de las dos fuerzas que en psicología se manejaban a mitad del siglo XX: el psicoanálisis y el conductismo. Esta tercera fuerza critica tanto al psicoanálisis como al conductismo por su posición determinista de la conducta, ambas coinciden que la persona no es dueño ni responsable de su comportamiento, ya sea porque está a expensas del inconsciente o por los estímulos externos, según sea el caso. El humanismo, viene a rescatar al mismo ser humano, un ser humano único, libre, responsable y subjetivo, donde lo exterior no importa tanto como lo que viene de “adentro”, en un línea de adentro hacia afuera.

El humanismo viene del latín *humanus* y su significado, según Rodríguez (2008), varía en tres sentidos: como lo equivalente a la persona humana, en sentido que describe benevolencia y compasión, y por último como lo referente a una persona culta y virtuosa.

Rodríguez (2008) describe que la utilización del concepto ya fue usado por la antigua Grecia a través del concepto *homo humanus* para diferenciarlo del *homo barbarus*, un hombre distinguido por su cultura y su educación (*paideia*). En la Edad Media, con la visión cristiana, el humanismo es un humanismo en relación con Dios, es decir, un humanismo cristocéntrico manifestado en las obras de los filósofos y teólogos San Agustín y Santo Tomás de Aquino. Posteriormente, en el Renacimiento se rescata la *paideia* y la cultura greco-romana. En la modernidad, debido a la vivencia de las guerras mundiales, la pobreza y otros factores, ya no sólo bastó la reflexión acerca del hombre sino también pasar a la praxis de ciertas acciones encaminadas a la humanización de la sociedad, de la ciencia y la tecnología. En la modernidad, según este autor, la característica del *humanus* es de un ateísmo humanista “no tanto por la negación de Dios... [sino por] la realización del hombre como ser autónomo y libre” (p. 10).

Así surge la psicología humanista, teniendo como antecedentes las concepciones del Renacimiento, la del enciclopedismo promotores de libertad, igualdad y fraternidad. Pero recientemente, lo que le dio impulso fue el clima posterior a las guerras mundiales (Duque, Lasso y Orejuela, 2011).



Para Duque, Lasso y Orejuela (2011) la psicología humanista tiene sus raíces filosóficas en el existencialismo y en la fenomenología; además de algunos tintes de las enseñanzas espirituales de oriente, como el budismo zen.

Los psicólogos humanistas existencialistas, como su nombre lo indica, tienen como centro de interés al hombre en sí y su existencia, y con ello, la forma en cómo la persona asume (de manera responsable) la existencia misma. El existencialismo, según González (2006, citando a Thonnard 1947), “se trata ante todo de la existencia de la persona humana, captada por el hombre... lo que crea nuestra personalidad es la elección libre de un destino” (p, 185). Para González (2006) el existencialismo aportó a la psicología la concepción de un hombre único, integrado, responsable, con una visión positiva, capaz de auto realizarse y trascenderse a sí mismo. El existencialismo mucho tiene que aportar ante la crisis y el sufrimiento humano, pues “ha permitido al hombre interpretar su ansiedad, soledad y desesperanza, en una época en que tal comprensión resultaba esencial” (Ruitenbeek, en González, 2006, p. 190).

Castro y García (2011) describen de manera más detallada el abordaje humano-existencialista en los problemas del ser humano. Para este enfoque, nada ocurre en el vacío; las experiencias surgen por la relación entre el mismo individuo y el mundo (situaciones, objetos y demás sujetos), pues el ser humano es un ser en el mundo, “constructor y capaz de construir su propio mundo y el sentido del mismo” (p, 108). La persona está en una constante labor de descubrir su existencia, sus valores y sus significados de la vida: “La cuestión de *por qué* uno es lo que es, no tiene sentido hasta saber *qué* es uno” (idem). El trabajo terapéutico existencial, cuenta con la labor de descubrir y esclarecer la estructura que el paciente tiene de su ser en el mundo, de su existencia en su propia perspectiva, tratando de comprender antes de juzgar y catalogarlo a un ajuste teórico. El trabajo terapéutico, consiste en hacer saber a la persona la responsabilidad que tiene que asumir ante su problema; la angustia “es creada y/o mantenida por una persona específica, con una intencionalidad y finalidad muy puntual” (p. 136).

Castro y García (2011) no manejan como tal el concepto de sufrimiento, en su lugar emplean el concepto de ansiedad. Las consecuencias del sufrimiento varía según la manera de afrontarlo, las cuales tienen dos formas de conducirse: 1) destructiva o negativa, que puede

paralizar, bloquear o hasta minimizar a la persona; o 2) contrariamente, puede ser asumida de manera constructiva, de manera que fortifica a la persona, tomándose la situación como un reto. Así, ante una situación problema, el mismo individuo se ve en la necesidad de tomar decisiones, de ejercer su libertad y su responsabilidad ante la vivencia. “Decidir y arriesgarse inevitablemente produce algún grado de ansiedad, pero el hecho de no arriesgarse significará, a largo plazo, perderse a uno mismo” (Ibid, p. 59).

Afrontado de una manera positiva, la persona “se siente llena de vida y significado, dispuesta a no malgastar su esfuerzo y su tiempo” (Ibid, p, 58). Inclusive, según Castro y García (2011), Kierkegaard sugirió que la “ansiedad es tal vez nuestro mejor maestro debido a que es una señal que siempre nos muestra aquello que tenemos que resolver y/o confrontar” (p. 50). La persona podrá desarrollar nuevas habilidades, podrá tener buenos aprendizajes gracias a lo ocurrido que la harán crecer y madurar.

No obstante, asumida de manera contraria, es decir, de una manera destructiva, la persona se cierra ante nuevas posibilidades de solución, de tal manera que justificará sus faltas; haciendo un uso inapropiado de su libertad para enfrentar la ansiedad. Este tipo de actitudes muestran a una persona con algún conflicto interno que no ha asumido o no ha resuelto (Castro y García, 2011). Sólo cambiando su visión ante la angustia, el sufrimiento puede estimular el desarrollo personal.

Según Castro y García (2011) quien vive en esta manera destructiva de asumir la ansiedad, tiende a comportarse en dos formas: la centración y la expansión. La primera refiere a la persona que llega a desestimarse, negando todo su potencial y temiendo su libertad. Mientras en la expansiva, la persona no se restringe pues hay un temor a no poder percibirse como alguien importante o útil, por lo tanto busca llamar la atención y sentirse significativo. Según estos autores, en ambos casos no es que la persona haya fracasado en la adaptación a las circunstancias, más bien es “precisamente un intento desesperado y forzado por adaptarse... busca sentirse alguien... pretende encubrir y no enfrentar sus propias carencias” (p. 131).

En resumen, el sufrimiento en el humanismo existencial, manifestado en la ansiedad, afecta al *ser* y al *no ser* de la persona, es decir, a lo que es la persona misma y lo que

potencialmente puede llegar a ser. El sufrimiento surge en este caminar por la vida, donde el ser humano desarrolla y crea proyectos que le dan sentido a la vida. La ansiedad surge cuando nuestras metas no pueden alcanzarse, “está siempre presente cuando el sentido de la existencia de los seres humanos está siendo cuestionado” (Ibid, p. 47). Por ello, el ser humano, reafirma sus valores y significados, y todo aquello que es importante en su vida. En caso contrario, según la flexibilidad de la persona, necesita re-organizar, re-valorar y re-significar algún aspecto de su existencia.

Para Castro y García (2011) hay cuatro puntos clave a tomar en cuenta en el proceso terapéutico existencial: el deseo, la voluntad, la decisión y la responsabilidad. Estos cuatro actúan en conjunto y no de manera aislada, por lo tanto, el análisis de cada uno es relación con los otros tres puntos. Lo importante para abordar los deseos, es que cada persona tiene y es dueña de sus propios deseos. Es necesario tomar conciencia de la propia realidad interna, “decidir conocer los propios deseos para poder clarificar el sentido hacia donde apunta la experiencia” (p, 163).

Junto a los deseos, entra en juego la voluntad, donde “la persona no hará a voluntad lo contrario al deseo... al saberse y sentirse dueña de sus deseos” (p, 165). La voluntad, en el proceso terapéutico, se orienta no a lo que hay que luchar o negar, sino a lo que quiere la persona conseguir, orientada hacia una apertura experiencial.

Lo siguiente es la decisión y la responsabilidad de las elecciones personales. La decisión integra el deseo y la voluntad. Es importante puntualizar que “bajo ningún caso la libertad se opone a la responsabilidad... mientras menos se comprometa la persona con sus decisiones y más pretenda evadir compromisos implicados en su desarrollo, más quedará a expensas del azar” (p, 60).

Por otro lado, como se mencionó anteriormente, la fenomenología es una de las teorías del conocimiento filosófico que es fundamento de la psicología humanista. Fue llevando a la alza por Husserl, quien estaba insatisfecho con los planteamientos de la ciencia positivista pues ésta divide o separa el objeto estudiado del sujeto que conoce. Por el contrario, para “la fenomenología psicológica, la herramienta esencial está dada por la vivencia del investigador... tal y como es percibida de manera corporal, afectiva e intelectual, en el aquí

y en al ahora” (Sassenfeld y Mocada, 2006, p, 97). El observador es parte importante del conocimiento, pues no sólo es el fenómeno lo importante sino la experiencia: experiencia y fenómeno son los pilares del método fenomenológico. De tal manera que al revelar un fenómeno, se deja a un lado los prejuicios o juicios de valor, pues el fenómeno es aquello que es dado o revelado.

Para la psicología humanista, esto es importante porque el “método fenomenológico se centra en la aceptación de todos los datos fenomenológicos y en la consecuente descripción de estos tal y como son experimentados en el presente” (Sassenfeld y Mocada, 2006, p. 99). La terapia humanista insistiría en aceptar, o al menos, tener apertura de lo dado, de aquella situación que no se puede cambiar. Consistiría además en cambiar esta actitud común de describir una situación con los prejuicios que la persona cuenta a priori, para tomar una actitud que lo lleve al fenómenos mismo, y así ayudar al paciente “a distanciarse de su forma habitual de pensar y sentir para que es capaz de advertir la crucial diferencia entre lo que efectivamente percibe y experimenta en un momento dado, y aquello que es un residuo del pasado” (p, 99).

La psicología humanista no tiene un protagonista claro que le haya dado origen como la tercera fuerza. Tanto Europa como Norteamérica, fueron semilleros de distinguidos humanistas como Carl Rogers, Wilhelm Reich, Victor Frankl. Lo común de la psicología humanista, aun con los diversos autores, es que en la terapia, aquel que tiene y posee la verdad sobre sí, es el mismo paciente, donde la persona puede y debe curarse a sí misma. Lo importante en este enfoque es la persona, aceptando su subjetividad, pues lo externo es percibido según lo interno, ya que “si un hecho no está unido a la intención no tiene significación e incluso no lo reconoce como nuestro” (Martínez, 1982, en Duque, Lasso y Orejuela, 2011, p. 112). Los actos de la persona están cargados de sentido o significado. De esto último se fundamenta el método, que según Duque, Lasso y Orejuela (2011) que es el método comprensivo, donde se intenta comprender y captar el significado y la intención que tiene el paciente a través del diálogo entre éste y el terapeuta. La visión del humanismo es optimista y es el presente lo que tiene un peso decisivo en la realidad de la persona.

### 3.1. Logoterapia y análisis existencial

Victor Frankl (1905-1997) nació en Viena, en una familia Judía. Ya desde niño, a raíz de un sueño, se dio cuenta que el final del destino del hombre es la muerte misma; esto fue un inicio para que Frankl pensara en la trascendencia del hombre, en el sentido que tiene el vivir. Se interesó ampliamente, en un principio, por la teoría psicoanalítica que desarrollaba Freud. Posteriormente coincide con las ideas de la psicología individual de Alfred Adler, por visualizar a un individuo más activo, en relación recíproca con el ambiente. Pero fue en la segunda guerra mundial –que al ser judío y al ser recluso de los nazis- lo que le cambió su vida, marcándole su visión del hombre y postura teórica ante el sufrimiento (Carrasco y Mondragón, 2002).

Frankl desarrolla la *logoterapia*, una teoría a raíz de sus experiencias y de sus estudios. En resumen, “La logoterapia es la aplicación terapéutica del análisis existencial” (Carrasco y Mondragón, 2002, p. 241). Con la logoterapia Frankl (2003) crea una interconexión entre la filosofía, la psicología y la psiquiatría. El mismo Frankl considera esta teoría como una teoría de la personalidad para comprender la naturaleza humana, pero también “una psicoterapia de la visión el mundo, orientado de forma analítica-existencial” (p. 29). La logoterapia, según Frankl, precede a cualquier psicoterapia, pues este sentido existencial tiene sus raíces en el inconsciente, donde la persona -un ser específico- trata de explicarse a sí misma durante todo el transcurso de su vida. El existir, es entonces, salir al encuentro de sí mismo. Aunque al respecto, Frankl hace la especificación que el individuo no puede quedarse encerrado en sí mismo, su ser debe estar orientado hacia algo:

“... no es la tarea del hombre observarse a sí mismo, su ser orientado hacia... sea hacia un hombre, hacia una idea o hacia una persona... en la medida en que seamos intencionales somos existenciales... existe para entregarse, para sacrificarse y para abandonarse conociendo y amando” (Frankl, 2003, p. 87).

Este autor tiene una manera muy diferente de concebir al ser humano, muy acorde a su teoría. El hombre es un todo íntegro de lo corporal, de lo psíquico y de lo espiritual. Por ello, critica que, primeramente, la psicología fue sin psique, y luego fue una psicología sin espíritu. El “espíritu” es un concepto amplio que usa Frankl, lo usa para diferenciar al ser humano del

resto de la naturaleza, haciendo referencia a lo más profundo de su esencia. Así, “lo espiritual es... sólo lo libre del hombre” (Ibid, p. 100). La libertad y la responsabilidad constituyen la espiritualidad del hombre.

Como anteriormente se mencionó, Victor Frankl tuvo una comunión con la teoría psicoanalítica, a la que posteriormente le debatió su postura de ser humano, pues para el autor, el ser humano es más que instintos que debe satisfacer. No niega su existencia, sólo que el hombre posee instintos, pero no a la inversa: los instintos no poseen al hombre. Los instintos no están para reprimirlos o anularlos, están para ser dominados y ser guiados. “El hombre es esencialmente un ser que trasciende las necesidades... Ciertamente existe sólo en relación con las necesidades pero en una relación libre respecto a ellos” (Ibid, p. 93). El placer que surge al satisfacer los instintos es un efecto mas no un principio. El hombre ya no es instinto, el hombre más bien tiene valores, y son estos últimos lo que lo mueven; por ello, el *deber* está por encima del *querer*.

Así llegamos a los pilares de la logoterapia: la libertad y la responsabilidad, no existe una sin la otra. “La logoterapia es esencialmente educación a la responsabilidad” (Ibid, p. 161), pues la responsabilidad es un rasgo fundamental de la existencia humana. “Ser yo, quiere decir ser consciente y responsable” (Ibid, p.18). Para Frankl (2003) el ser humano es libre ante tres aspectos: a los instintos, a la herencia y el ambiente. Esto quiere decir que el animal está a merced de sus instintos y el hombre está frente a ellos, lo que constituye su libertad. Puede la persona provenir de una familia con ciertas virtudes y defectos, la libertad del hombre está en seguir con lo mismo o cambiarlo, pues “no habría virtud que no pudiese convertir en defecto, ni defecto que no pudiese convertir en virtud” (p, 96). Con respecto a la relación que el hombre tiene frente a las circunstancias, la relación que hay es recíproca, la afectación es mutua, pues “el hombre no sólo se encuentra confrontado con el mundo, sino que también forma posición frente a él, siempre se puede disponer y comportar de alguna forma frente a él” (p, 100).

Frankl aclara que la libertad del ser humano no significa ser omnipotente, como tampoco se identifica con el capricho o la arbitrariedad. Paradójicamente, la finitud es como el suelo para que el hombre no sea finito. Esto es visto -insistiendo- en la relación de las

necesidades y la libertad, donde la persona al tener una posición frente a las necesidades ejerce libertad, libertad que está por encima de cualquier necesidad.

Desde la logoterapia (tomando en cuenta la perspectiva que tiene de ser humano y su marco teórico) el sufrimiento es causado por un vacío existencial, porque su ser carece de sentido. Este vacío puede no estar claro o explícito, pues el individuo suele ensordecere su vacío; esto es notorio en momentos en que “cuanto menos conoce el hombre la meta de su vida, tanto más se acelera el ritmo de su vida” (Ibid, p. 126). No contar con el sentido de vida, o dudar al menos de ello, es la base o el primer paso para cualquier desesperación.

La situación por la que se suscita el sufrimiento puede ser por circunstancias que son inevitables o por aquellas que se pueden rectificar. En cualquiera de estas dos circunstancias, el hombre no pierde ni libertad ni responsabilidad. En el caso de las situaciones inevitables, el trabajo logoterapéutico consistirá en “aceptar lo inevitable... sólo puede importar cómo se asume, cómo se soporta, cómo se sufre” (Ibid, p. 135). En caso contrario, por situaciones que se pueden rectificar, las causas pueden ser por una idolatría a algo o a alguien del cual el individuo se aferra y no lo quiere dejar, o por la absolutización de un único valor. Si el sufrimiento “ha sido provocado por una mala acción, siempre se podrá reparar a través de una buena acción: expiación” (Ibid, p. 140).

Frankl (2003) distingue la *experiencia* de las *actitudes* del individuo. En la actitud o el cómo del sufrimiento, está la respuesta al para qué del sufrimiento: la actitud serena es un indicador de un sufrimiento con sentido. “Los valores actitudinales se revelan como superiores frente a los valores experienciales... en la medida en que el sentido del sufrimiento supera dimensionalmente el sentido del trabajo y al sentido del amor” (p. 141). Sin embargo, gracias al amor a algo o a alguien, el sentido del sufrimiento cobra fuerza. El amor, según Frankl, devuelve la vista. Si bien es cierto, el amor no revela la realidad pero ofrece posibilidades. Si el amor es hacia una persona, “podrás llamar tú a alguien y además podrás aceptarle positivamente. Comprender a una persona en su esencia, en su singularidad y peculiaridad... y en su valor” (Ibid, p. 81).

Lo importante es entonces la actitud que se tiene ante la situación por la que deviene el sufrimiento. Frankl (2003) retoma de Nietzsche que “quien tiene un por qué vivir soporta

casi cualquier cómo” (p, 219). Y aún más, “lo que importa es la actitud adecuada, es el sufrimiento adecuado y digno del auténtico destino” (p. 140).

El sufrimiento, entonces, tiene elementos positivos. Esto, para Frankl, metafísicamente hablando, tratando de ir a lo más profundo, “hace al hombre lúcido y al mundo transparente... el hombre mira a través de él... hasta el fondo... se le revela la existencia humana” (p. 145). Sin embargo, hay quienes no afrontan el sufrimiento de manera positiva: el masoquista y el escapista. El masoquista busca el sufrimiento, un sufrimiento que es innecesario; mientras que el escapista huye de un sufrimiento necesario y al que tiene que afrontar.

En fin, una actitud espiritual fuerte, libre y responsable hacia un fin o hacia una meta evitará el decaimiento psico-físico. La ilusión de salir vivo y dar una serie de conferencias sobre su vivencia, fue lo que le permitió a Victor Frankl no dejarse morir en los campos de concentración. Pues es curioso que ante una situación vivida por una gran número de individuos, no todos tomaron la misma actitud, muchos se dejaron morir. Frankl (2003) critica la visión de Freud quien afirmaba “que se haga una prueba de exponer bajo las mismas condiciones... con el incremento de la necesidad... las diferencias individuales desaparecerán y aparecerán las manifestaciones de un instinto insatisfecho” (p. 211). Su crítica a Freud es clara: “no se puede afirmar que han sufrido una regresión, al contrario, moralmente ellos vivirán una progresión” (p. 211).



### 3.2. Un humanismo en la práctica clínica

En la relación terapeuta-paciente, el humanismo ha sido coherente con sus postulados teóricos, pues como parte de la concepción que tiene del ser humano, es el mismo paciente quien se debe dar cuenta y sabe las respuestas para afrontar sus problemáticas, es el mismo paciente quien se conoce más que ningún otro. El terapeuta, ante un momento de crisis, estimula la autoconfianza, su apertura para seguir descubriéndose y poder actuar a favor de su propia naturaleza. Por lo tanto, el terapeuta no tiene que decirle a la persona lo que debe de hacer, pues sólo funge como guía (Bilbao, 2010).

Muchos psicólogos humanistas han preferido emplear el concepto de angustia o ansiedad en lugar del concepto de sufrimiento. En donde esta relación entre la emoción y la razón (o pensamiento y emoción) se coloca en primer momento las emociones antes que los pensamientos y la razón, y desde luego, mucho antes que el actuar humano. Así, la emoción no sería lo mismo que sufrimiento, pero la emoción llevada al extremo, conjuntándose con otras emociones, y por un *vacío* interno, ya se podría hablar de sufrimiento.

Bilbao (2010) con su visión Gestáltica para la ansiedad y la angustia, da algunas consideraciones para el trabajo terapéutico ante el sufrimiento. Por el enfoque de “aquí y ahora” busca que el paciente ante una crisis, acepte su realidad como es, dejando a un lado lo que “debe ser...”, omitiendo el perfeccionismo, pues la perfección no existe. El aceptar es también *darse cuenta* no solo de lo que ocurre exteriormente, sino interiormente, con sus emociones, sus pensamientos y su cuerpo mismo; suspendiendo el razonamiento y usando solo la mera auto-observación (fenomenología).

Lo anterior se justifica pues permite que la persona tenga un autoconocimiento y así tener una base firme para la autoestima. Conocer sus deseos, es conocer el motivo de su actuar, y el actuar debe ser libre y responsable. El comportamiento debe estar también guiado por los valores que cada persona tiene, y con ello lograr, además de la responsabilidad y la libertad, la congruencia. Esto ayuda a detectar el *autoengaño*, muy común en las personas que se acercan a la terapia, que justifican constantemente su actuar o su no actuar. El fin en la detección del autoengaño es buscar la honestidad en la persona, lo que “no solo es ser franco y sincero, decir la verdad, sino asumir que *la verdad es una* y que no depende de

personas o consensos sino de lo que el mundo real nos presenta como innegable” (Ibid, p, 76).

Al aceptar la realidad, sin caer en un relativismo, es necesario aceptar que muchos pensamientos, en especial sobre el futuro, son meramente hipótesis y no hechos. Incluso, equiparándose con la psicología cognitiva, es reconocer lo irracional e irreal de ciertos pensamientos. Bilbao (2010) puntualiza que “la angustia es un puente que se tiende entre el presente y el futuro, porque el origen de la mayoría de los pensamientos angustiosos está en el pasar demasiado tiempo en el futuro” (p, 99).

Aceptar la realidad es también afrontarla, dejarse llevar y después desapegarse. Esto implica saber distinguir entre lo que la persona es responsable y lo que no, en saber los límites que tiene la persona misma y lo que puede hacer con el resto del mundo, muy acorde a la oración de Fritz Perls: “yo soy yo y tú eres tú...”

Ramírez (2004) hace hincapié en que lo más importante en la terapia es fomentar en la persona la **confianza en sí misma**. Para este autor, hay una alta relación entre el desánimo y la “enfermedad psíquica” (en el humanismo se rechaza el concepto de enfermo mental):

“Si... no se trabaja clínicamente el incremento de la confianza, por muchos métodos que se apliquen o diseñen, la persona no se sentirá capaz de insistir en su aprendizaje y se apoderarán de ellas los síntomas... el estilo de afrontamiento de esa situación dependerá igualmente del nivel de confianza en el sujeto y su modo de encarar los acontecimientos estresantes y duros de la vida... más confianza generará menor temor a la soledad y más control de la nueva situación” (p. 16).

La autoconfianza depende mucho de la percepción del yo, un hecho que no es construido en aislado, es más bien por las relaciones con los demás. Ramírez (2004) hace un análisis de la visión del hombre actual que afecta la percepción del yo. Empezando por la vivencia del relativismo, dudando de la misma realidad, una realidad que existe pero que ha hecho que cada individuo confíe en su propia versión; por lo tanto todo se duda, y “gran parte de la desconfianza se produce porque quieren hacernos creer que *nada es cierto ni incierto*” (p. 17).

Por lo tanto, para este autor, el curioso poco a poco se ha diluido, lo que ha hecho un hombre poco reflexivo, sin atreverse a conocer lo desconocido. Se apaga la hermandad, la solidaridad, como si la conciencia personal se adormeciera.

Según la reflexión de Ramírez (2004), el fluir ante la adversidad resultaría mejor si tuviéramos la convicción de mayor verdad y menor relativismo, pues éste último tiende a la actitud de que “nada es seguro... todo es posible”. Con esa autoconfianza, la persona es capaz de asumir los riesgos, la persona “está asumiendo la posibilidad de un aprendizaje nuevo y a la vez un riesgo al fracaso... el riesgo depende directamente de la capacidad de atrevimiento del sujeto” (pp. 20 y 21).

La confianza es una actitud que se impone ante actitudes negativas en aquel que confía en sí mismo. La esperanza “es el resultado de proyectar las aspiraciones, necesidades y sueños más personales de modo que generen la tensión suficiente para considerar que un logro es posible” (Ibid, p. 31). Aunque es importante que la esperanza debe ser seria y realista (y con un toque de atrevimiento), y que para su ejecución debe haber voluntad hasta el final y no quedarse en una mera ilusión, luchando por los objetivos importantes de la existencia propia. Esta esperanza, aun no siendo un hecho ya efectuado, es un bálsamo para el agitado. Por eso es necesario huir del engaño, desarrollando habilidades o cualidades como la fortaleza, el temple, la coherencia y la ecuanimidad. “El futuro es impredecible... hay que planificar... desarrollar los planes previamente trazados y no anticipar resultados prematuramente ni buenos ni malos” (Ibid, p. 34).

Ramírez (2004) recalca el trabajo terapéutico en la verdad acorde a la realidad. Por eso es válido ocuparse en la aceptación de la situación ocurrida, más no quedarse en la resignación. “Trabajar la esperanza y animar en toda situación incluso en la de la muerte es un deber clínico... es preciso esperanzarle con sus propias creencias” (p. 36). Por ello, “quien decide desesperarse no acepta palabras de esperanza” (p. 35).

Ramírez (2004), por su experiencia clínica, hace un listado de las principales actitudes o posturas inconvenientes que las personas toman ante la adversidad:

1. Egocentrismo
2. Exceso de dedicación a los demás

3. Tensiones debidas al miedo de morir
4. Los conflictos del trabajo
5. Males de amor
6. Incoherencias
7. Expectativas fallidas
8. Carencias de planes e iniciativas

La autovalía debe de ir acorde a la verdad, sin llegar tanto a la infravaloración como a la supra-valoración, sin llegar al extremo, a percepciones excedidas; cualquiera que fuera el caso, éstas son exageradas, y por ellos ficticias y falsas. La verdad, que es que todo ser humano es valioso por el simple hecho de ser persona (ontológicamente hablando), y cada persona es única, exclusiva e irrepetible.

El *egocentrismo* es para Ramírez (2004) el miedo a no ser valorado, respetado o amado. Se puede mostrar orgullo, cuando en realidad es recelo, temor y vergüenza. El egocentrismo también está influenciado por la falsa idea modernista de que “todo está bajo control”, con la paradoja de hacer un hombre orgulloso pero vulnerable. Se ha dejado a un lado el sacrificio para buscar el beneficio de los otros, pues “nos guste o no necesitamos de los otros, especialmente de su afecto... a la larga el egocentrismo... aísla, empobrece a la persona y la hace enfermar” (p. 41).

Para ayudar al otro es necesario el bienestar consigo mismo. Ayudar al otro es saber los límites del “tú” y “yo”. No se puede ayudar al otro si el otro no se deja ayudar. La persona puede compartir lo suyo, cualquier cosa, pero eso no implica perderla. Ayudar al que sufre no implica involucrarse en su sufrimiento. “Es obligatorio medir los propios límites... sin sufrimientos añadidos ni fantasías de ser *el más sacrificado y el mejor*, actitud que no deja de ser otro delirio de grandeza que a menudo resulta inalcanzable” (p. 43).

Otra actitud poco conveniente, es el miedo a morir. Ramírez (2004) reflexiona que “si sabemos que la vida existía antes de nacer... y existirá después... [entonces] el único sentido de la vida sería aprovecharla al máximo” (p. 47). Esto implicaría vivir el presente, vivir cada instante al máximo, sin aferrarse al tiempo, a los objetos y desde luego a las personas mismas.

Otro problema se puede manifestar en el trabajo. Un elemento clave que hay que atender es que la persona sepa su vocación, errar en ello, significaría falta de interés, falta de disposición y falta de gusto. No cualquiera puede y le gusta todo. El meta mensaje de la sociedad es: “tienes que ser alguien en la vida”, alguien importante, exitoso. Esto deja a un lado si la persona es competente, más bien, lo que importa es ser valorado, sin importar la eficacia, pero sobre todo, sin importar si la persona es feliz, pues cada vez hay más personas infelices por motivos laborales.

Los problemas relacionados al amor es otra situación que genera conflictos internos. Entre tantos, “un objetivo absurdo [es] empeñarse en querer estar con aquellos que no desean nuestra compañía” (Ibid, p. 53). Es engañoso pensar que se despierta el interés y el amor mutuamente. En este enamoramiento hacia una persona, es difícil pero necesario discernir la obsesión del amor.

Aparte de la obsesión hacia una persona, los desengaños o las rupturas por desconfianza son otra fuente de problemas. Ante esto la persona debe evitar que “unos paguen por otros”. Ayuda mucho tratar de no generalizar con la idea de que todo prójimo se le tiene que desconfiar; más bien, este debe ser sustituido por la prudencia, sólo hay que saber elegir con quién, en qué momento y en qué; cuidando en quién se deposita la confianza, así como el cuidado de comentarios inoportunos.

Otro aspecto que no ayuda para fluir en la adversidad, son las incoherencias a la que Ramírez (2004) se refiere como “una actitud que se define por la ausencia de identidad entre el pensamiento y la acción, que produce... una conducta inconstante” (p, 56). Ciertamente es que nadie es completamente consecuente y coherente a lo largo de la vida, pero hay que saber los límites, en dónde y cuándo se puede permitir alguna inconsistencia; en caso contrario esto traería no sólo consecuencias al propio individuo, sino a las personas con que se relaciona. El asunto no radica en la quietud y el conformismo de la persona, sino más bien en arriesgarse y responsabilizarse de lo que hace y dice, y por supuesto, de lo que no hace ni dice, pues “todo, absolutamente todo, lo que se hace, o se deja de hacer, tiene consecuencias... muchas personas creen ingenuamente que si no actúan no se equivocarán, ¡gran error!. No actuar implica, a veces, consecuencias más terribles que decidirse a hacerlo” (p. 57). En resumen,

la línea de actitud que no conviene es “no atreverse a arriesgar absolutamente nada, o contrariamente arriesgar en exceso, sin valorar circunstancias y posibilidades” (p, 58).

Ramírez (2004) reflexiona que a nivel social, no se está preparado o entrenado para el fracaso, y por lo mismo, la persona entra en crisis al tener una derrota, principalmente en la adolescencia y en el declive de la vida. Es recomendable ser realista, pero también es válido y hasta sano tener un toque de fantasía o de sueños, éstos también ayudan a suavizar la dureza de vivir.

El miedo a no atreverse, y su falta de ilusión hace que la persona carezca de planes e iniciativas; y si la persona tiene una tendencia obsesiva, dará vueltas a cualquier asunto, su pensamiento se vuelve circular. Los problemas no se resuelven siempre pensando, “calentando sólo la cabeza”, pues a veces es mejor elegir una opción (aunque después cambie) y seguir caminando sin estancarse.

Como ya se había mencionado, la autoestima es fundamental en el trabajo terapéutico. Para Ramírez (2004), la autoestima, siendo una autovaloración individual, paradójicamente tiene un enorme contenido social, de una sociedad de éxito, de competitividad, de ser “el más...”. La autoestima parece que está en función del logro, de los triunfos obtenidos y de la comodidad; la felicidad por lo tanto, se vuelve tan frágil y voluble que es fácil que en cualquier situación desagradable se pierda. La vida parece, como lo afirma este autor, olvidar otros objetivos plenos: la justicia, el deber, la bondad, la amistad, el amor, etc. Parece entonces que, tener alguna emoción considerada negativa, entre ellas el sufrimiento, es sinónimo de debilidad o de fracaso personal.

El sufrimiento también puede ser provocado por el miedo en relación con el tiempo, pues “puede producirse en el presente, ser consecuencia del pasado y constituirse como un temor al futuro”. Como también puede derivarse de la actitud personal de aceptación o rechazo a la vida. Se huye del sufrimiento, pero cierto es que no se debe olvidar que la felicidad y la desdicha se entremezclan, como con un sabor agrídulce. Pero como bien afirma Ramírez, (2004):

“sucede que la misma comodidad de la cual nos hemos impregnado todos, al mismo tiempo nos ha convertido en seres más vulnerables ante el dolor y el

sufrimiento... se nos ha olvidado que el sufrimiento... es algo consubstancial a la existencia” (p, 108).

Por ello recomienda el autor, que para la mejora de nuestra autoestima, no es suficiente captar los pensamientos erróneos; los problemas de autoestima no se resuelven en la cabeza sino en la acción diaria o constante, hay que tratar de silenciar la parte de la mente negativa. La autoestima sana jamás llegará a ser excesiva. La persona debe vivir en el presente, pues “vivir es la experiencia instantánea... si queremos saber lo que es vivir, no podemos encontrarlo más que en la experiencia que sólo habita el presente” (p. 188). Para vivir el presente, recomienda la frase: “ahora... y sólo...”, -ahora estudio y sólo estudio-, -ahora rezo y sólo rezo-. La elección hacia algo siempre está motivada por los deseos, primero hay que saber lo que se quiere y luego analizar su posibilidad, ordenando los deseos posibles.

Una autoestima sana, ayuda a ser más resistente, pues aunque alguien dude de esto, de su capacidad y de su resistencia, si hace una reflexión de su vida, seguro tuvo muchas situaciones que en su momento fueron muy duras, pero fueron superadas. ¿Por qué entonces, no se va a poder superar la adversidad vivida en el presente?

#### 4. LA RELIGIÓN ANTE EL SUFRIMIENTO

La religión ha estado presente en cada sociedad como parte importante de la cultura, desde la prehistoria se buscó en la *magia*, la *hechicería* o el *chamanismo* una explicación a los fenómenos naturales, y como una especie de conexión con la divinidad, incluso como dominio de los dioses o seres divinos.

La religión fue surgiendo como algo más sistematizado, como un conjunto de creencias, normas morales y ritos o formas de culto establecidos, que posibilitan la conexión de un grupo de personas con la divinidad.

La religión ha permeado la cultura de cada sociedad. Ha construido (o le ha sido revelado) narraciones que expliquen al ser humano de dónde viene y a dónde va, es decir, le da sentido a la vida humana. Otorga reglas de convivencia que regulan la acción social. La religión, hasta el momento, no es una esfera diferente a la de la cultura.

Antes de la modernidad, las disciplinas del momento estaban vinculadas entre sí. Es decir, había un intervínculo entre Teología, Filosofía y las demás ciencias. La Filosofía fue por mucho tiempo considerada como la *ancila* o esclava de la Teología. Estas dos (la filosofía y la teología) son ciencias por sus causas últimas, es decir, buscan las causas primeras a todo lo existente. En cambio, las ciencias particulares buscan explicaciones causales próximas, que son más específicas y útiles. La Teología, la Filosofía y la Ciencia caminaban juntas. Con la llegada de la modernidad, ciencia y religión comenzaron a separarse, hasta llegar a lo que hoy día se percibe, la dicotomía entre la ciencia y la religión. Así lo explica Scharrón del Río (2010):

“Los conceptos de ciencia y religión, dos de las formas en lo que históricamente los seres humanos nos hemos acercado al conocimiento. Argumentando que ambos son sistemas de creencias que intentan dar explicación a aspectos de la experiencia humana, y que contienen normas y supuestos que regulan su actividad y las formas en que las personas se relacionan y se acercan al conocimiento” (p. 90).

Incluso Scharrón del Río detalla que ha llegado a considerarse que el progreso fue gracias a la ciencia, la ciencia igualada con el progreso. La ciencia y algunos sectores



religiosos llegaron a un punto de intolerancia mutua y “esta práctica de intolerancia, lejos de contribuir a la proliferación de saberes y conocimientos, conduce a terrenos estériles” (p. 94). Esto suele ocurrir incluso entre los defensores de las teorías que conforman a la Psicología.

Quiceno y Vinaccia (2009) todavía distinguen, para el análisis de la religión, la espiritualidad. La religión puede ser entendida, haciendo referencia a William James, como institución y como práctica personal. Pero también está otra forma de clasificar a la religión como “un sistema organizado de creencias, prácticas, rituales y símbolos diseñados para facilitar la cercanía a lo sagrado o trascendente” (p. 323). En cambio, la espiritualidad es más concreta, pues “es la búsqueda personal para entender las respuestas a las últimas preguntas sobre la vida, su significado y la relación con lo sagrado o trascendente” (idem). Así, una persona puede ser espiritual con o sin religión.

Como se había afirmando, la religión no se ha separado ni de la sociedad ni del individuo (marcando su posicionamiento como creyente, agnóstico o como ateo), “cada cultura, incluso cada persona, tiene su propio sistema de creencias, derivado en parte de los sistemas de creencias compartidos” (Sherrón del Rio, 2010, p. 96). El individuo despierta a ese *filósofo natural* cuando se pregunta por la trascendencia, sobre sí mismo y su tarea en este mundo; de manera especial esta reflexión está más presente en un momento de crisis, en un momento de sufrimiento: “durante las crisis que se dan cuando no parece haber ninguna explicación satisfactoria. Es durante las crisis que se da un cuestionamiento de los supuestos desde los cuales le damos sentido y explicación a las cosas” (Ibid, p. 94).

Incluso, como afirma Karl Jaspers, en las *situaciones límite*, como la muerte y el sufrimiento, es cuando la persona descubre la limitante humana y puede disponerse a la apertura al *Totalmente Otro*, es decir, a Dios (García, 2003)

La religión puede traer para la persona, según como esta lo asuma, beneficios para su salud psíquica; o a la inversa, puede traer consecuencias negativas. Es aquí donde la psicología entra en el análisis, donde incluso hay un campo aplicado bajo el nombre de psicología de la religión y espiritualidad, que estudia precisamente la relación de lo psicológico con las creencias y prácticas religiosas.

Parece oportuno aclarar que la psicología no estudia a Dios, estudia al hombre religioso. Quien reflexiona sobre Dios es la Filosofía de la religión, o también llamada Teodicea (incluso teología natural), y la Teología (revelada). La Psicología se centra en la psique del individuo, la Teodicea en la reflexión libre sobre Dios y a la luz de la razón, mientras que Teología es una reflexión sobre Dios a la luz de la razón y la revelación divina, depositado en las Sagradas Escrituras y en la Tradición (Fraijó, 1994; y Luciano, 1995).

Para la Psicología “conocer y entender la percepción de la calidad de la relación con un poder Superior de las personas que asisten a terapia puede ayudar a los terapeutas a desarrollar un mayor entendimiento de los problemas psicológicos e interpersonales de los mismos” (Scherrón del Río, p. 102). Es riesgoso ser parte de una religión por culpa, por miedo, por querer vivir auto-engañado, por vivir una fe sin razonar (fideísmo), esto puede ser perjudicial para el creyente, lo que lo puede orillar a fuertes niveles de depresión y tendencia al suicidio.

Cada una de las principales religiones mundiales vigentes: el Cristianismo, el Islam, el Judaísmo, el Hinduismo y el Budismo; ofrece a sus respectivos adeptos, una guía que explica las causas de sufrimiento y su respectivo alivio.

El Budismo tiene cuatro *verdades nobles* que fungen como la doctrina básica en esta religión, este soporte fundamental permite indagar sobre el sufrimiento. El primero afirma la existencia y la universalidad del sufrimiento: *duhka*. El *duhka*, según Guerra (1999), se refiere no solo al sufrimiento físico y psíquico, sino al estado de sufrimiento que acompaña durante toda la vida y es ajeno al alma. El *duhka* está en el nacimiento, en la enfermedad, en la vejez, en la muerte, en el que no se ama a sí mismo. La segunda verdad es que el origen del sufrimiento o *duhka* es la sed (deseo):

“Ocurre, bonzos, como cuando una lámpara arde gracias al aceite y a la mecha. Si alguien, de tiempo en tiempo, echa más aceite y despabila la mecha, ardera durante mucho tiempo. Del mismo modo, el deseo aumenta en el que permanece reflexionando sobre el goce de las cosas que encadenan” (Samutta-Nicaya 2, 86 en: Guerra, 1999).

La tercera verdad afirma que el sufrimiento se puede extinguir sólo extinguiendo su causa. Esto es el Nirvada, que significa aniquilación no de las personas, sino del deseo. Es

un estado que se puede conseguir estando en este mundo, pero el estado definitivo es después de la muerte y la purificación total (Guerra, 1999).

La cuarta verdad es que sólo imitando a Buda puede conseguirse el Nirvada. Esto es mediante la *noble óctuple*, la moralidad y la reencarnación. La *noble óctuple* o camino de las ocho ramas son las siguientes: la correcta visión, la correcta intención, la correcta palabra, la correcta acción, el correcto modo de vida, el correcto esfuerzo, la correcta memoria y la correcta meditación. La moralidad ya está incluida en la noble óctuple. El budismo es heredero de la creencia de la reencarnación del hinduismo, lo que permite la purificación hasta llegar a la purificación plena. El renacimiento puede ser tanto en animales como en seres humanos, lo que explica que esta religión respeta todo tipo de vida (Guerra, 1999).

En la religión Hindú es aún más complejo describir la concepción sobre el sufrimiento, pues es un mosaico de diversas religiones locales. Las causas del sufrimiento pueden ser por algunas divinidades, por el mismo mundo y por el *karma*. Este último, es probablemente, el que más peso tiene para la explicación del sufrimiento. Según Guerra (1999) el *karma* es la ley de la causa y efecto; significa acción “pero abarca lo que nosotros llamamos pensamientos, palabras y obras, así como sus efectos y residuos... cada alma reencarna... por el peso inercial del *karma*, carga negativa o positiva” (p. 172).

En el caso de la religión Islámica, su visión se torna diferente. García (2003) afirma que para Alá lo que importa es la fidelidad de sus fieles. El sufrimiento no es lo importante como la fidelidad, esto tiene como consecuencia que el musulmán debe aguantar todos los sufrimientos posibles:

“Resulta curioso que El Corán no dedica ninguna azora explícitamente al sentido del sufrimiento. Su objetivo es alentar la fe en Alá, saber resistir todas las circunstancias de la vida siendo fieles a su Dios, y finalmente esperar la retribución divina. El Corán hace referencia constantemente al juicio y recompensa divina al final de la vida” (p. 234).

En el Cristianismo las tonalidades cambian, pues es el nombre común para el Catolicismo, Ortodoxo, protestante y demás denominaciones cristianas, incluso paracristianas. El Cristianismo surge del Judaísmo, por eso ambas religiones comparten

ciertos elementos, como sus libros: Antiguo Testamento para el cristiano, o Kanak para los hebreos.

En el mundo occidental, la Iglesia Apostólica Romana es la Iglesia con mayor presencia. México es en su mayoría un país católico, ya sea por herencia cultural o por convicción. El catolicismo tiene una fuerte influencia en la cultura mexicana, por lo tanto, la descripción del sufrimiento en el cristianismo, está bajo la lupa de la Iglesia Católica.

El muy conocido Papa Juan Pablo II (1984) hace un análisis al sufrimiento humano, al que considera “todavía más amplio que la enfermedad, más complejo y a la vez aún más profundamente enraizado en la humanidad misma” (p. 7). Es decir, el sufrimiento no sólo se puede remitir a lo corporal sino también se incluye el elemento espiritual, pues para el cristiano católico, el ser humano es un ser dotado de cuerpo y alma espiritual unidos substancialmente.

El sufrimiento existe por el mal y “el hombre sufre cuando experimenta cualquier mal” (p. 10) y se estremece ante ello. Afirma el Papa que aquella persona que experimenta el sufrimiento, es como si probara el mal por “falta, limitación o distorsión del bien... el hombre sufre a causa de un bien del que él no participa” (p. 12).

El hombre es un ser consciente y pensante, sólo el ser humano sabe que sufre y cuándo sufre, y además busca las causas, se pregunta el por qué. Pregunta a Dios sobre el mal y el sufrimiento, pues ciertamente para el cristiano, Él es el Creador y Señor de todo lo existente. Sin embargo, Juan Pablo II da otra visión para no sólo preguntarle a Dios sobre el sufrimiento, sino al mundo mismo, pues el sufrimiento proviene del mundo. Es decir, ante las constantes crisis humanas, no se trata de cuestionarse ¿Dónde está Dios? sino cuestionarse ¿Dónde está el hombre a quien le fue encargado la creación?

García (2003) puntualiza que lo creado por Dios goza de autonomía, especialmente el hombre dotado de libertad. Pero es por esta libertad mal empleada por la que surge el mal y el sufrimiento.

Comúnmente se suele creer que sólo se sufre como consecuencia de un castigo, por la culpa y a causa de los pecados. ¿Qué hay entonces con la pena de los inocentes? Ciertamente es

que el mal tiene sus raíces en el pecado y en la muerte, pues “en la base de los sufrimientos humanos, hay una implicación múltiple en el pecado” (Juan Pablo II, p. 24). Pero el Papa puntualiza que “hay que superar el concepto según el cual el sufrimiento tiene sentido únicamente como castigo por el pecado, en cuanto se subraya a la vez el valor educativo de la pena-sufrimiento” (p. 20). El sufrimiento educa, corrige e invita a la conversión. En esto se evidencia la madurez espiritual. Específicamente “el sufrimiento de un inocente debe ser aceptado como un misterio que el hombre no puede comprender a fondo con su inteligencia” (p. 18).

Para el cristiano, Dios no ha sido sordo. El alivio y la salvación a la humanidad se han encontrado en Jesús, el *logos* de Dios encarnado. Se dice salvación, pues “salvación significa liberación del mal, y por ello está en estrecha relación con el problema del sufrimiento” (p. 22). Dios es un “Dios con nosotros”, y su aparente silencio, como lo afirma García (2003), se debe a nuestra incapacidad o terquedad de no escuchar o de no ver.

Juan Pablo II (1984) describe cómo reaccionó Jesús ante la pesadumbre humana, un “Cristo [que] se acercó constantemente al mundo del sufrimiento humano... era sensible a todo sufrimiento humano, tanto al del cuerpo como al del alma” (p. 27). Jesús fue un hombre que no discriminaba al necesitado, al pecador ni al débil. Jesús fue sensible al dolor humano, con su palabra levantaba a los decaídos de espíritu y curaba a enfermos de diversa índole. Y aún más, “Jesús no se entretiene en buscar la causa culpable del dolor, sino que se empeña en proponer un remedio” (García, 2003, p. 229).

Gómez (2009) narra una breve historia que puede ayudar a la persona a tomar a su favor el sufrimiento:

“Un cuento judío dice que la suerte del ángel es que no puede estropearse. Su desgracia es que no puede mejorar. La desgracia del hombre es que puede estropearse; y su suerte es que puede mejorar. Efectivamente, lo más grande del hombre es el poder ser libre, aunque esto a su vez, puede ser una gran perdición” (p. 22)

Juan Pablo II (1984) invita al sufriente a unirse a la pasión de Cristo; el hombre sufriente, *participa* del misterio pascual. Pues como afirmó Pascal (en Gómez, 2009):

“si se considera sólo la perfección de Dios, el hombre cae en la desesperación, y si se considera sólo al hombre nos precipitamos en el orgullo; sólo si consideramos a Cristo, a la vez Dios y Hombre, podemos mirar lealmente toda nuestra debilidad y nuestra miseria en el horizonte de un amor misericordioso y lleno de esperanza” (p. 37)

Por eso se afirma que “Dios se encarna en Cristo, pero también en los cristianos” (Ibid, p. 37). Si se participa del sufrimiento redentor de Jesús, es porque “Cristo ha abierto su sufrimiento al hombre, porque Él mismo en su sufrimiento redentor se ha hecho en cierto sentido partícipe de todos los sufrimientos humanos... Cristo se une a sí mismo de modo especial al hombre... mediante la cruz” (Juan Pablo II, 1984, p. 41).

García (2003) aclara que el cristianismo no es una forma de masoquismo, pues el dolor no es camino ni conduce a Dios. El sufrimiento de Cristo “nace de la lucha contra el sufrimiento... su pasión es consecuencia de su misión” (p. 230). Imitar a Jesús, es vivir coherentemente, aceptando las consecuencias de una convicción interna.

Para poder comprender mejor la dinámica del sufrimiento, Juan Pablo II (1984) lo describe como una paradoja evangélica de la *debilidad* que hace *fuerte*. El mismo Jesús no se quedó solamente en su pasión, también resucitó. El hombre no está invitado a quedarse en los problemas, está invitado a superarlos. Los frutos obtenidos por una gran pena, se manifiestan en una fortaleza y madurez en la persona. Está llamado a vivir en la virtud, virtud primeramente de saber *soportar* el daño, de un vivir en la *esperanza* de que el sufrimiento no prevalecerá sobre de él. Y así participar del amor de Dios, pues “a medida que participamos de este amor, el hombre se encuentra hasta el fondo en el sufrimiento: reencuentra *el alma*, que le parecía haber perdido a causa del sufrimiento” (p. 48). El sufrimiento renueva al hombre.

El sufrimiento, cristianamente hablando, no se puede remitir a un suceso individual. Es claro que el que pasa por dificultades también afecta a los que lo circundan. El amor a Dios, en el cristianismo, es vago si no se manifiesta el amor al prójimo. En el evangelio del sufrimiento, afirma Juan Pablo II, está también presente el *Buen Samaritano*, “quien es todo hombre, que se para junto al sufrimiento de otro hombre... [es] todo hombre sensible al sufrimiento ajeno” (p. 64). Es sentir conmoción, compasión y también acción. Es ayudar dentro sus propias posibilidades, pero con el corazón.

En esta misma línea social, “el sufrimiento está presente en el mundo para provocar amor, para hacer nacer obras de amor al prójimo, para transformar toda civilización en la civilización del amor” (Ibid. p. 70). Juan Pablo II sigue invitando a seguir el ejemplo de Jesús, de tomar los beneficios del sufrimiento y de hacer el bien a quien sufre, como Él lo hizo. Como bien lo afirma Gómez (2009) “el dolor nos hace iguales, nos hermana anulando las diferencias entre unos y otros” (p. 24).

El sentido del sufrimiento en la Iglesia Católica se puede resumir en el siguiente párrafo:

“Este es el sentido del sufrimiento, verdaderamente sobrenatural y a la vez humano. Es sobrenatural, porque arraiga en el misterio divino de la redención del mundo, y es también profundamente humano, porque el hombre se encuentra a sí mismo, su propia humanidad, su propia dignidad y su propia misión” (Juan Pablo II, p. 71).

## 5. DIÁLOGOS ENTRE LA PSICOLOGÍA Y EL CRISTIANISMO

¿Cuál podría ser el punto de concordancia entre la Psicología y la religión – específicamente el Cristianismo- por el cual se pueda lograr el diálogo y contribuir uno al otro?. En el cuarto capítulo, se diferenció la Psicología de la Teología, a la primera le interesa (entre otros) el comportamiento religioso y tiene como objeto de estudio al hombre religioso; mientras que la Teología estudia a Dios mediante la razón del hombre y la revelación. Sin embargo, a pesar de la divergencia, sí existe un punto de concordancia y es, el ser humano mismo. Dios quiere el bien para hombre, y la Psicología busca el bienestar humano. Para la Psicología, el protagonista es el hombre y es el punto de partida de toda religión, pues como afirma Mafla (2013):

“La religión no es posible sin este organismo vivo, mortal y con anhelos de inmortalidad, de trascendencia, de libertad, de dignidad, de concordia y de justicia, capaz de abstraer y cultivar el bien, la verdad y la belleza. La religión no es viable sin este ser en quien es posible la risa, la alegría, el llanto, el miedo y la esperanza; no es factible sin este ser en quien convergen necesidades biológicas y *la necesidad de tener una orientación, y un objeto de devoción* que dirija su vida.” (p. 434).

Sin embargo, sigue habiendo un conflicto para la psicología al adentrarse a la espiritualidad del hombre, una espiritualidad entendida como “un factor desconocido poderoso que empuja al hombre a romper el techo de su condición natural y que lo empuja a conectarse con un Fundamental” (p. 433). Con la espiritualidad no necesariamente se hace referencia a los adeptos a una religión, sino también aquellos que separan sus creencias de la institución religiosa. No obstante, para lograr el objetivo dialógico, se opta por dividir la espiritualidad en dos: una *espiritualidad desde arriba* y una *espiritualidad desde abajo* (Grün, 2010).

Primeramente ¿cómo entender la espiritualidad desde arriba?. La vivencia en este tipo de espiritualidad, sin pasar primero por la espiritualidad desde abajo, es vivir bajo la moralidad teológica, la cual puede resultar paralizante para la persona, pues el individuo se identifica tanto con el ideal que olvida sus propias debilidades y limitaciones. Se vive sumergido en la piedad, cuando muy probablemente la persona está sumergida en la



nostalgia. Ante la falta de la vivencia del *ideal*, se vive en constante culpa, la cual inmoviliza sin dar ese salto a la responsabilidad (Grün, 2010).

Contrariamente a lo que se espera, la vivencia en este tipo de espiritualidad, en vez de sanar el sufrimiento, aviva el dolor y la infelicidad.

Seguramente, por este tipo de vivencias, se ha generalizado a la religión con duras críticas dadas por algunos filósofos y psicólogos como Sigmund Freud, o Albert Ellis, pues este último “eleva su ideal racionalista de escepticismo ateo a la categoría del bienestar psíquico... la religiosidad se identifica bajo múltiples aspectos con el pensamiento irracional y las perturbaciones emocionales... cuanto menor religioso, mayor salud emocional” (Grom, 1994, p. 128). Sin embargo, Grün (2010) afirma que para poder ascender a lo divino, primero hay que aprender a conocerse a uno mismo, es decir, empezar desde una espiritualidad desde abajo:

“El famoso teólogo viene a hablar con el anciano [Poimen] sobre la vida espiritual, sobre cosas del cielo, sobre el Dios uno y trino. Poimen le escucha sin responder nada. Decepcionado, el teólogo se disponía ya a abandonar al monje... El teólogo recapacitó, volvió a él y le dijo: ¿Qué tengo que hacer cuando se hacen más fuertes mis pasiones del alma? entonces el anciano le miró cariñosamente y le dijo: ahora es cuando has venido acertadamente. Abre tu boca, y yo la llenaré de cosas buenas” (Grün, 2010, pp. 18 y 19).

Hablar de espiritualidad desde abajo es hablar también de Psicología. “La paradoja está en que subimos a Dios cuando bajamos a nuestra propia realidad” (Grün, 2010, p. 21). Esto es que cada individuo comience a conocerse a sí mismo, sin juzgarse, verse tal cual es, conocer sus defectos y virtudes. Esto es importante como parte de la autoestima, pues una autovaloración apegada a la realidad, permite conocer las fortalezas propias y las áreas de oportunidad. Sin una verdadera valoración o una constante negación, no se hallará materia dispuesta para trabajar y crecer.

El sufrimiento vivido, afrontado y superado hace a la persona con una autoestima más fuerte. La experiencia de crisis cobra sentido, como afirma Víctor Frankl. La persona elige el fin, así como el concepto mismo de crisis, que en su etimología china posee dos sentidos:

peligro y oportunidad (García, 2003). La enseñanza que se puede obtener de una crisis es personal, “cada uno aprende a sufrir y sufre aprendiendo” (De la Gándara, 2003, p. 49). Pues si aún en las revoluciones del pensamiento, “las crisis parecen ser una condición previa y necesaria para el nacimiento de nuevas teorías” (Diesbach, 2005, p. 23), porque no puede la crisis ser una condición para que la persona también se renueve.

En el cristianismo, a la autoestima se le llama humildad: no ser otro sino yo, no ser más ni ser menos. “La humildad es para el hombre el valor de reconocer la verdad, reconocer su condición de tierra y su condición de hombre” (Grün, 2010, p. 22). La honesta autovaloración y el interés de querer superarse a sí mismo encaminan a Dios. Para el cristiano, todo tiene sentido, hasta las pasiones y los pecados, “Dios nos forma precisamente a través de nuestros fallos, de nuestras defecciones... Dios sabía que eso era bueno para mi alma y por eso sucedió” (Ibid, p, 26).

Otro punto importante de la autoestima es la valoración tanto de sí mismo y como la de su ambiente o contexto. Bajo este punto, también “el sufrimiento es una forma de percibir y percibirse” (De la Gándara, 2003, p. 63). Aquí entran los elementos aportados por la Psicología Cognitiva vistos en el capítulo 2, donde los pensamientos irracionales influyen en el estado anímico en una experiencia de crisis. Incluso De la Gándara (2003) afirma la doble relación entre el sufrimiento y el pensamiento: “tanto el sufrimiento que altera el pensamiento, como el pensamiento que produce sufrimiento” (p. 91).

En una espiritualidad vivida desde abajo, el cristiano dialoga con sus pensamientos y emociones, sin caer en el ideal cristiano de ser siempre amable y equilibrado. Para el conocimiento y el diálogo consigo mismo, el cristiano vive una experiencia de desierto, apartado del ruido y el movimiento, donde la maduración necesita reposo.

“Tres estudiantes amigos se hicieron monjes y cada uno de ellos quiso dedicarse a una buena obra. El primero se propuso a traer la paz a los que estaban reñidos... El segundo se propuso visitar a los enfermos. El tercero se fue al desierto para vivir allí en descanso. El primero que quiso ocuparse de las disensiones, no lo pudo arreglar todo. Desanimado, se fue al segundo, que atendía a los enfermos, y le encontró también mal humorado. Tampoco éste había podido realizar plenamente su ideal. Los dos se pusieron de acuerdo para visitar al tercero... contarle sus necesidades y pedirle que les dijera

sinceramente lo que él había conseguido. Éste permaneció en silencio durante algún tiempo. Luego echó agua en una vasija y les dijo que mirasen. El agua estaba todavía muy agitada. Después de algún tiempo les pidió que mirasen de nuevo... Ellos miraron y vieron reflejado en ella su rostro como en un espejo. Entonces él les dijo: lo mismo sucede al que permanece entre los hombres. Por la intranquilidad y la agitación no puede ver sus pecados, pero si se mantiene tranquilo y sobre todo en soledad, entonces podrá ver pronto sus propias faltas” (Grün, 2010, p. 32).

En la psicología, hablar de *error* es importante. El error es parte del aprendizaje. Por ejemplo, en el conductismo, para llegar a una conducta deseada a través de sus diversas técnicas, el error es parte del *ensayo* hacia la meta conductual deseada. Para Piaget el error es constructivo, muy normal en la resolución de un problema que aún no se está familiarizado. Sin error no habría corrección ni feedback.

Según Galimberti (2007) la posición que tomó la psicología como ciencia, respecto al error, es como un motor del conocimiento, “esta revalidada por la epistemología reciente, que concibe la verdad como un proceso de continua rectificación del error, que por lo tanto es esencial en el itinerario de la aproximación progresiva” (p. 415). Así, ya sea para la ciencia o para la persona misma, todo indica que el error, lejos de ser tomado como un juicio de valor, es un elemento necesario y positivo para el progreso o desarrollo.

En la espiritualidad desde abajo las tentaciones son algo positivo. El que trabaja se llega a manchar las manos. No se puede llegar a Dios con una vestimenta blanca:

“En la tentación es cuando progresa el alma... sin tentación el monje se hace ligero... [por eso no hay que pedir] a Dios que le quite las tentaciones, sino que le dé fuerza... la tentación nos obliga a la lucha... al que por encima de todo, le interesa ser correcto, pasará la vida en un constante miedo de cometer faltas... será correcto pero no vivo y abierto” (p. 43).

No sólo basta con centrarse en las conductas consideradas erróneas, sino también, como en líneas atrás se mencionó, en los aspectos cognitivos, valorados como erróneos, que anteceden a la conducta: los pensamientos y las emociones. Tal es caso de la ira, que para Goleman (2001) es el estado anímico que la gente peor domina. Según este autor, tener ira es una señal de sentirse en peligro, que atenta con su poder y su invulnerabilidad. Según sea

la persona, la ira crece por una constante sucesiones de provocaciones, sea por los mismos pensamientos o por el ambiente. Para esto, Goleman (2002) sugiere que la ira, así como cualquier emoción, no está para reprimirse pero tampoco está para dar rienda suelta; la meta es el equilibrio no la supresión emocional. Bien lo afirma Aristóteles, en su libro de *Ética a Nicómaco*: “cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo y de la forma correcta... eso no es fácil” (Goleman, 2001, p. 13).

En la espiritualidad desde abajo, el individuo dialoga con su emoción, como la ira. En ella tal vez se descubra un herida profunda, tal que se ha dado poder a los demás sobre de mí, o que soy intolerante.

En cuanto a los deseos humanos, en el cristianismo la vivencia de los deseos están sustentados en la filosofía Aristotélica (y Tomista) y de la mano de la postura de Victor Frankl. Los deseos se educan, se conducen; se vive en la virtud, en esta media entre el defecto y el vicio; los deseos son vividos con un fin o un sentido. En la espiritualidad desde abajo las pasiones se dejan manifestar, se descubren y se orientan, así “la disciplina es un buen camino no para aplastar los instintos, sino para formarlos, a fin de que estén a nuestra disposición como una fuerza potencial” (Grün, 2010, p. 77).

Ahora bien, el ser humano como ser social está en constante relación tú y yo, en relación interpersonal. Galimberti (2007) explica que la sociabilidad es ontológica al hombre, es decir, es parte de la naturaleza humana, se gana su individualidad a partir de su relación social. Por lo tanto, la sociabilidad es una parte importante que la persona debe cuidar. Son variadas las habilidades sociales que se trabajan en terapia, tal vez las principales serían la pro-actividad, la asertividad y el afrontamiento a las críticas; pues implican la expresión oportuna de opiniones, pensamientos y sentimientos, la responsabilidad y el respeto a la otra persona.

Grün (2010) en su postura cristiana, sostiene que el acto de juzgar al otro es señal de que aún no se conoce ni se ha encontrado consigo mismo. Ver las faltas del otro es recordar las propias faltas. Juzgar vuelve ciego a sí mismo. Así, “en vez de condenarle, deberíamos

ganar al hermano para Dios por el amor... el que se conoce bien a sí mismo será necesariamente misericordioso” (pp. 57 y 58).

A grandes rasgos, la psicología apuesta no sólo por la salud mental, sino también por un estilo de vida saludable, integrando al ser bio-psico-social y espiritual humano. Para la espiritualidad desde abajo un estilo de vida sano es reflejo del alma. Empezar a poner orden exterior es empezar a poner orden interior.

## CONCLUSIONES

El tema del presente trabajo no es novedoso dentro de la historia del pensamiento oriental ni occidental, sin embargo para la psicología en su conjunto teórico es un tema poco abordado. La psicología ha centrado sus investigaciones en temas muy específicos, y con la inclusión del tema del sufrimiento se busca una categoría clave que englobe a toda la problemática dentro de la psicología, principalmente en el área clínica. Tal vez esto invite al psicólogo (clínico) a moverse en dos direcciones: hacia un conocimiento general o global, y hacia un conocimiento específico.

Hay autores que proponen un cambio de paradigma científico, como lo es Diesbach (2005), quien tiene una visión *global- específica*:

“Nuestra visión estrecha nos impide ver las consecuencias de la hiperespecialización: las industrias que no se interesan más que en sus ganancias sin ocuparse en la contaminación... el médico que trata de curar el cuerpo de su paciente sin tener en cuenta a la persona en su totalidad, los educadores interesados únicamente en que sus alumnos *aprueben* el examen...” (p. XX).

A pesar de que muchas de las teorías de la psicología tienen propuestas excluyentes entre sí. Se pueden apreciar algunas concordancias. Ninguna de las teorías analiza al ser humano en aislado, el ser humano está siempre en relación con su entorno. El conductismo asevera que tanto lo que nos provoca felicidad como desgracias está en el ambiente, por ello no se centra en estudiar las emociones - como lo hace el humanismo -, pues éstas son producto y no causantes del sufrimiento. El interconductismo da un paso más al afirmar que lo que hay que estudiar es la interrelación, pues tanto la persona afecta su ambiente como el ambiente afecta a la persona. Tanto para el conductismo como para el interconductismo, el sufrimiento se deriva de una situación específica y concreta que hay que identificar; lo importante entonces es no adentrarse en el pensar o el sentir de la persona, sino en buscar una solución a la problemática que afecta a la persona.

El psicoanálisis también relaciona al individuo con su ambiente, no sólo con la sociedad sino con la cultura. El hombre se relaciona y se apropia la cultura. La cultura ordena y guía los deseos del hombre; de ahí surge el deber y el querer humano. El sufrimiento se deriva del conflicto entre el deber y el querer. El deber contrapone al querer, pues lo ordena o lo reprime; el querer no tiene orden y satisface al narcisismo.

En el cognitivismo también el ser humano esta en relación con su ambiente. El ser humano se relaciona y capta el mundo por su parte cognitiva, esta parte interna y subjetiva que permite el conocimiento. El sufrimiento se deriva de esta reflexión sobre el mundo o

situación que llega a ser irracional e irreal, limitada y empobrecida. Por lo tanto, la valoración y la apreciación de la realidad no coinciden con la realidad misma. Aquí podría también entrar la reflexión de que, a pesar de que se valora al hombre por encima de todos los seres vivientes por su racionalidad, el ser humano también se llega a comportar como un ser irracional.

El humanismo tampoco aísla a la persona. Lo que importa no es tanto el ambiente o las vivencias sino la persona que está en relación con su ambiente, pues es el individuo quien le da sentido e intencionalidad a su vida. En el humanismo la autoestima de la persona es de suma importancia para que pueda afrontar situaciones adversas, esto implica que la persona conozca su ambiente, pero principalmente a sí misma, sin auto engañarse. La autoestima no se construye con pláticas o leyendo libros de superación personal, se fomenta con los *golpes* de la vida, con la experiencia; de tal manera que si no se aprendió algo significativo de la crisis que se vivió, de nada sirvió haber vivido dicha experiencia. La clave de la superación de una crisis está en la persona misma más que en el ambiente.

La temática de la presente tesis vincula las aportaciones de la psicología y la religión al tema del sufrimiento. El objeto de estudio que tienen las religiones y la psicología es diferente, pero tiene en común al ser humano. Y si el ser humano es un ser biológico, psíquico, social, histórico, cultural, ético-moral y espiritual-trascendente; es por éste último que forzosamente ciencia y religión estarán en constante diálogo.

En este diálogo entre la psicología y el cristianismo católico, no se pudieron apreciar serias discrepancias en el abordaje del tema sufrimiento. Incluso, con las aportaciones desarrolladas en los últimos capítulos, se rompen ciertas creencias populares en relación al dolor. Tal es el caso de la afamada expresión de *tomar la cruz*, tomada como sinónimo de abnegación y sumisión, sin algún sentido de responsabilidad y de acción proactiva. Al contrario, la Iglesia enseña a vivir en libertad, y bajo esta condición libre, asumir su misión y las consecuencias de ésta, tal como lo hizo Jesucristo.

Otra creencia errónea es el desprecio a la humanidad y sólo buscar las cosas divinas. El mismo Misal Romano contradice tal supuesto en una de sus oraciones colectas: "...vivir en este mundo sin perder de vista los bienes del cielo...". Esto se traduce en lo expuesto en el último capítulo, donde antes de vivir una espiritualidad desde arriba, se parta de una espiritualidad desde abajo, es decir, desde la propia humanidad.

El sufrimiento contiene un sentido pedagógico y un llamado de unión frente al prójimo. La característica cristiana frente al sufrimiento es ser feliz a pesar del dolor.

El tema de la felicidad (el alma gemela del sufrimiento, como afirma Nietzsche) es el tema faltante y una opción para la continuación del presente trabajo. Pues no basta quedarse en el sufrimiento sin conseguir la felicidad, meta tanto en la búsqueda de la salud mental en la psicología, como en el cristianismo.

## REFERENCIAS

- Abbagnano, N. (2004). *Diccionario de Filosofía*. México: F.C.E
- Aguado, I. (2002). El concepto de ser humano en Freud. En: C. Mondragón. *Concepciones de ser humano*. México: Paidós.
- Aristóteles (Trad. 1998). *Metafísica*. España: Gredos.
- Baerveldt, C. (2009). La Psicología Cultural como estudio del significado: algunas consideraciones epistemológicas. En: G., Pérez, I. Alarcón y Et. Alt. (Ed), *Psicología Cultural. Vol. 1*. FESI-UNAM: México.
- Benzi, I. y Soto, C (2006). Teoría Kantiana de la actividad mental: Algunos problemas desde la ciencia cognitiva. *Revista de filosofía*, 62, 41-58. Recuperado el 10 de diciembre del 2014, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-43602006000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-43602006000100003&script=sci_arttext)
- Bilbao, A. (2010). *Gestalt para la ansiedad*. México: Alfaomega.
- Bruner, J. (1995). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Alianza: España.
- Carpio, C. (2008). Análisis de las teorías de la creatividad y proposición de un modelo interconductual. En: *Competencias profesionales y científicas del psicólogo*. México: FESI-UNAM.
- Carrasco, I. y Mondragón, C. (2002). Victor E. Frankl: la psicoterapia existencial y su visión del ser humano. En: C. Mondragón. *Concepciones de ser humano*. México: Paidós.
- Casimiro, C. (2007). El dolor y muerte en Aristóteles. En: E., Anrubia (Ed). *Filosofías del dolor y la muerte*. España: Editorial Comares.
- Castro, A. y García G. (2011). *Psicología Clínica: fundamentos existenciales*. Colombia: Ed. Universidad del Norte.
- Cordero, J. (2008). *El sufrimiento entre la razón el mito*. Tesis doctoral. México: UNAM.
- Cázares (2007). *La felicidad y el sentido de la vida*. Tesis doctoral. México: UNAM



- De la Gándara, J. (2003). El sufrimiento humano visto desde la mesa del psiquiatra. En: P. Gómez y A. Ramírez. *El sufrimiento en la sociedad del placer*. España: Universidad de Valladolid.

- Diesbach, N. (2005). *Hacia un nuevo paradigma: revolución del pensamiento del siglo XXI*. México: UNAM.

- Duque, J., Lasso, P., y Orejuela, J. (2011). *Fundamentos epistemológicos de las psicologías*. Colombia: Universidad de San Buenaventura.

- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. España: Declée de Brouwer.

- Fernández (2002). Una introducción al tema del sujeto en Jacques Lacan. En: C. Mondragón. *Concepciones de ser humano*. México: Paidós

- Fraijó, M. (1994). *Filosofía de la religión*. España: Trotta.

- Frankl, V. (2003). *Logoterapia y análisis existencial*. España: Herder.

- Galimberti, U. (2007). *Diccionario de psicología*. México: Siglo XXI editores.

- García, P. (2003). El sufrimiento en la enfermedad y en la muerte. En: P. Gómez y A. Ramírez. *El sufrimiento en la sociedad de placer*. España: Universidad de Valladolid.

- Goleman, D. (2001). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.

- Grom, B. (1994). *Psicología de la religión*. España: Herder.

- Grün, A. (2010). *La sabiduría de los padres del desierto*. España: Ediciones Sígueme.

- Gagín, F. (2006). Las pasiones en el estoicismo. *Revista Universidad del Valle*. Recuperado el 15 de diciembre del 2014, de <http://www.scielo.org.co/pdf/ef/n34/n34a10>

- Garcia, A. (2003). Sentido del sufrimiento desde la Teología cristiana. En: P., Gómez y A., Ramírez (Cord). *El Sufrimiento en la sociedad del placer. Una aproximación interdisciplinar*. España: Universidad de Valladolid.

- Gómez, E. (2009). *¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? y ¿Por qué no?* España: Desclée De Brouwer.

- Gondra, J. (2009). La teoría de la evolución de Darwin, punto de encuentro entre el psicoanálisis y el conductismo. *Revista de historia de psicología* 30, 4. Recuperado el 30 de noviembre, de

[http://puv.uv.es/revistes/index.php?option=com\\_content&task=blogsection&id=12&Itemid=60](http://puv.uv.es/revistes/index.php?option=com_content&task=blogsection&id=12&Itemid=60)

- González, E. (2006). Existencialismo y humanismo ante la crisis de la psicoterapia. *Fundamentos en humanidades, Vol VII, 14*. Universidad Nacional de San Luis. Recuperado el 15 de Enero del 2015, de [http://www.counselingamericas.org/pdf/r\\_articulos/02\\_existencialismo-humanismo.pdf](http://www.counselingamericas.org/pdf/r_articulos/02_existencialismo-humanismo.pdf)

- Guerra, M. (1999). *Historia de las religiones*. España: BAC.

- Hernández, S. (2008). Notas sobre la configuración del mal en Platón. UAM-Iztapalapa *Revista de Filosofía* No 60, 3. Recuperado el 20 de noviembre del 2014, de [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0798-11712008000300001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0798-11712008000300001&script=sci_arttext)

- Juan Pablo II (1984). *Salvici Doloris. Carta apostólica sobre el sentido cristiano del sufrimiento humano*. México: Librería Parroquial de Clavería.

- Luciano, P. (1995). *Diccionario teológico enciclopédico*. España: Verbo Divino.

- Maflan, N. (2013). Función de la religión en la vida de las personas según la psicología de la religión. *Theologia Xaveriana*. Vol 63. No. 176. Colombia. Recuperado el 15 de Enero del 2015, de <http://www.scielo.org.co/pdf/thxa/v63n176/v63n176a06.pdf>

- Muñoz, M (1998). Forma de proceder y pasos en el desarrollo de la evaluación conductual. En: *Psicología clínica: el proceso de evaluación en la terapia cognitivo-conductual* (2009). México: UNAM.

- Peña, T (2010). ¿Es viable el conductismo en el siglo XXI? *Revista electrónica Universidad de Colombia* 16 (2). Recuperado el 25 de octubre del 2014, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a02v16n2.pdf>.

- Páramo, R. (2013). Marxismo y psicoanálisis: un intento de una breve mirada ante un viejo problema. *Teoría y crítica de la psicología* 3, 344-372. Recuperado el 5 de Enero del 2015, de <http://teocripsi.com/documents/3PARAMO1.pdf>

- Quiceno, J. y Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: perspectivas en psicología*. Vol. 5. Recuperado el 10 de enero del 2015, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982009000200009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982009000200009&script=sci_arttext)

- Ramírez, A. (2004). *Fluir en la adversidad*. España: Desclée de Brouwer

- Restrepo, J. (2009). La mente desencarnada: consideraciones históricas y filosóficas sobre la psicología cognitiva. *Psicología desde el Caribe* 24, agosto-diciembre. Recuperado el 15 de Noviembre del 2014, de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/614/327>
- Rodriguez, E. (2008). ¿Qué es el humanismo? Problemática de la formación humanística. *Colombia Analisis* Vol. 72. Recuperado el 24 de Noviembre del 2014, de <http://132.248.9.34/hevila/AnalisisBogota/2008/no72/6.pdf>
- Rother, M. (2012). Sufrimiento psíquico y creación. *SIG Revista de Psicanálise*, Agosto. Recuperado el 10 de diciembre del 2014, de [http://www.sig.org.br/\\_files/uploads/image/Artigo3.pdf](http://www.sig.org.br/_files/uploads/image/Artigo3.pdf)
- Salgado, E. (2010). Dolor y Nihilismo. Nietzsche y la transmutación trágica del sufrimiento. En: M., González (Comp). *Filosofía y dolor*. España: Tecnos.
- Sassenfeld, A. y Mocada L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XV, 1. Recuperado de 18 de noviembre del 2014, de <http://www.redalyc.org/pdf/264/26415105.pdf>
- Sherrón del Rio, M. (2010). Supuestos, explicaciones y sistemas de creencias: ciencia, religión y psicología. *Revista Puertorriqueña de Psicología*. Vol 21. Recuperado el 10 de Enero del 2015, de <http://www.redalyc.org/pdf/2332/233218111004.pdf>
- Skinner, B (1974). *Emoción, ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.
- Suances, M. (2010). El problema del dolor en la Filosofía de Schopenhauer. En: M., González (Comp). *Filosofía y dolor*. España: Tecnos.
- Tenorio, M. (2004). Aportes de la Psicología Cultural para comprender la violencia intrafamiliar. *Segundo Encuentro de Experiencias de Sistematización: Foro Municipal "Familia y Convivencia en la ciudad"*. Recuperado el 20 de agosto del 2014, de <http://www.psicologiacultural.org/Pdfs/Materiales/Ponencias/Aportes%20de%20la%20psicologia%20cultural.pdf>.