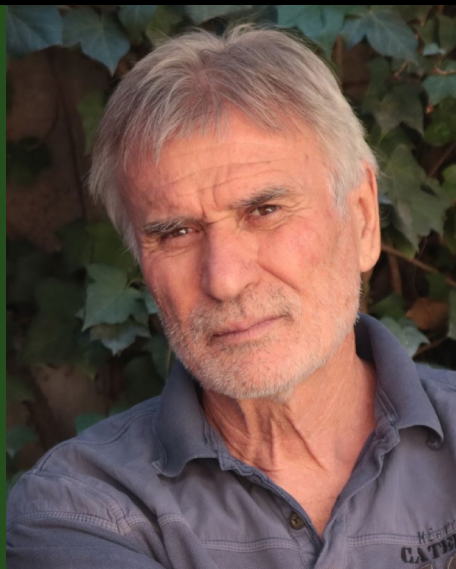


Dolor y sufrimiento, creatividad e intracreatividad



Por Ricardo López Pérez*

Dolor y Sufrimiento

En una aproximación preliminar el dolor se asocia a displacer y desagrado, y aun a daño, abandono o pérdida. Se refiere a una experiencia fundamentalmente ingrata, normalmente penosa, y para la mayor parte de las personas en extremo indeseable. Ciertamente posee variadas dimensiones, especialmente emocionales y sensoriales. En su expresión más radical, en el límite de su manifestación, tiene la propiedad de trastornar la existencia y afectar gravemente la conciencia.

No son pocos los dolores que afectan el existir. Violeta Parra se permitió cuantificarlos y en un brillante poema nos enseñó que “veintiuno son los dolores”. Todavía más, tampoco hay placer sin dolor, así como no hay día sin noche. La misma

persona que puede proporcionar a otra el mayor placer es también la que puede causarle el mayor dolor. El verso de Gabriela Mistral es elocuente: “¡Mi llanto y mi sonrisa comenzarán en tu rostro, hijo mío!”.

Sin duda, un compañero frecuente para el ser humano en todo tiempo y lugar. Para el filósofo Arthur Schopenhauer el dolor es un manantial que no se agota, porque es una parte esencial del existir.

Esta idea del dolor como consustancial al existir es antigua. En el siglo VII aC, Hesíodo enseñaba que la odiosa Eris dio a luz a los Dolores que hacen llorar, junto con la penosa Fatiga, los Discursos, el Olvido, las Masacres, las Falsedades y otros males. Este poeta es también el autor de la clásica imagen de Pandora portadora de una jarra con todos los

* Doctor en Filosofía, mención Epistemología de las Ciencias Sociales, Universidad de Chile. Académico de la Universidad de Chile.



males, que ella misma se encarga de abrir. Desde ese momento fatal la existencia estará traspasada de “penosas preocupaciones”.

El dolor tiene múltiples manifestaciones y se lo puede reconocer como una expresión corporal, psíquica, emocional o espiritual. Un hecho transversal y multipresente, que admite una comprensión en términos biológicos, históricos, religiosos, místicos, políticos o filosóficos, entre otras perspectivas.

Hay poderosas razones para distinguir entre dolor y sufrimiento. Aun cuando se topan y se confunden, cada una de estas experiencias tiene su identidad. En un sentido fundamental, el dolor se presenta como inevitable en tanto que el sufrimiento es opcional. El dolor se impone de modo inescapable, el sufrimiento en tanto supone una forma de conciencia, una manera particular de otorgar significado y, por tanto, modos específicos de situarse ante sí mismo y ante el mundo.

Según el *Eclesiastés* el conocimiento acarrea sufrimiento: “Cuanto mayor la sabiduría, mayores son los problemas; mientras más se sabe, más se sufre” (1: 18). Inversamente, en el *Agamenón* de Esquilo se lee que el sufrimiento es el paso obligado al conocimiento: “Porque Zeus puso a los mortales en el camino del saber, cuando estableció con fuerza de ley que se adquiriera la sabiduría con el sufrimiento” (175). En cualquier caso, en la tradición bíblica o en la poesía trágica, el sufrimiento está al asecho.

Viktor Frankl, el conocido psicólogo autor de la logoterapia, afirma que el interés principal del hombre no es encontrar el placer o evitar el dolor, sino construir un sentido para su vida. En este contexto, agrega que se puede soportar el sufrimiento a condición de que tenga un sentido, unos vínculos, y un modo definido de vivir con los otros.

Según Buda la raíz del sufrimiento es el deseo, de modo que si no hay deseo no habrá sufrimiento. El monje budista Matthieu Ricard enseña que los principales responsables del sufrimiento son las mismas personas que los padecen. Esos males, dice, no se deben ni a una voluntad divina, ni a una predestinación ineluctable, ni al azar, sino a las consecuencias de nuestros propios actos: “Son flechas que lanzamos y se vuelven contra nosotros”.

Según el budismo toda la trama de la vida es dolor y sufrimiento, y para liberarse de ellos se requiere desechar el erróneo sentimiento de que cada persona es una entidad sustancial y permanente. Esto es, superar la idea de un Yo distinto del mundo y continuo en el tiempo.

Esta inevitabilidad no indica que los seres humanos estén por definición derrotados o enteramente sometidos. Algunas filosofías del pasado, como la epicúrea y la estoica, reflexionaron sobre estos temas y ofrecieron orientaciones de gran valor actual.

Hacia el año 120 de nuestra era, un convencido epicúreo de nombre Diógenes de Enoanda hizo construir una gran pared de ochenta metros de largo por cuatro de alto en donde grabó una síntesis de la filosofía de su maestro. Un breve texto que la tradición posterior llamó *Tetrapharmakon*: “Nada hay que temer de los Dioses. Nada hay que temer de la muerte. Se puede soportar el dolor. Se puede alcanzar la felicidad”. Epicuro postuló siempre la necesidad del equilibrio, la prudencia y la autosuficiencia. Enseñó que los hombres tienden al placer, pero advirtió que la búsqueda del placer llevada al exceso fácilmente revierte en dolor.

Por su lado, al estoicismo le interesa liberarse de toda inquietud, no considera el placer como algo bueno ni el dolor como algo malo. Precisamente, para el sabio estoico lo fundamental será liberarse de toda pasión, liberar al espíritu, y alcanzar la imperturbabilidad. El sufrimiento no sería ni un bien ni un mal considerado en sí mismo. Puede ser un bien si genera condiciones para fortalecer la voluntad y ampliar el autodomínio. Del mismo modo, el placer puede ser un mal si debilita y degrada al sujeto.

El estoico Epicteto, un liberto romano, nos enseñó tempranamente que hay cosas que dependen de nosotros y otras no; y que aquellas que dependen de nosotros deben ser sometidas a la voluntad, porque lo que perturba a los hombres no son las cosas, sino los juicios acerca de las cosas. Los significados dependen enteramente de las personas. El estoicismo piensa que los sujetos pueden adquirir poder sobre la necesidad: lo que sucede no puede no suceder, pero inversamente los efectos de lo que sucede proceden de





representaciones particulares y sobre ellas se puede actuar.

Creatividad e Intracreatividad

En lo fundamental, la creatividad puede ser aplicada al manejo del dolor y la superación del sufrimiento. Dos notables casos están representados en la obra de Frida Kahlo y Johann Wolfgang von Goethe. En ambos, su trabajo les permitió transformar todo aquello que les preocupaba o torturaba en realizaciones artísticas concretas, con el propósito de alcanzar algún acuerdo consigo mismo y una vida mejor lograda.

Frida Kahlo debió enfrentar las dolorosas consecuencias de un accidente que marcó su vida. Recurrió para ello a una forma de arte en que se representa continuamente a sí misma, como un modo de reconocer y aceptar su condición. Goethe se concebía como alguien que por naturaleza era arrojado siempre de un extremo a otro, y por ello debía recurrir a su arte para construir una conciencia que le acercara a una paz interior.

Filósofos como Nietzsche, Kierkegaard, Wittgenstein, Morin o Wiesel, músicos como Shumann o Schubert, el poeta Rilke o el pintor Van Gogh, entre muchos otros, hicieron del dolor y el sufrimiento un factor de creatividad, y con ella una forma de manejar sus pesadumbres y tormentos.

Montaigne escribió: “Soy todo menos escritor de libros. Mi tarea consiste en dar forma a mi vida. Es mi único oficio, mi única vocación”. Algo de esto llevó seguramente a Nietzsche a escribir en su *Ciencia Jovial* que solo el gran dolor libera el espíritu: “¿Qué sucedería si el placer y el displacer estuviesen anudados con un cordón, de tal manera que quien quiera tener lo máximo posible de uno, habrá de tener también lo máximo posible del otro?”.

Sin duda, para este filósofo estamos en presencia de lo inevitable. Michel Onfray, nietzscheano declarado, expresa la doctrina de su maestro diciendo que todo está encerrado en su propuesta del *amor fati*, el amor al destino. Esto es, consentirlo en la adhesión más total, desearlo, quererlo. Cuando uno ama lo que le adviene, no hace falta luchar contra ello; lo que corresponde a lo malo, a lo negativo, al dolor, al sufrimiento terminan formando parte de la vida.

Lo anterior puede recogerse a través del concepto de intracreatividad, entendiendo que se refiere al uso

que hace una persona de sus recursos creativos con el propósito de enfrentar sus dolores, dificultades, crisis, dilemas, temores, interacciones, de modo de favorecer su desarrollo personal. Equivale a un ejercicio de creatividad autoaplicada.

En un ejemplo simple, rediseñar un producto, de modo que a igualdad de costo sea más confiable y atractivo, es una manifestación de creatividad aplicada. Identificar y eliminar un prejuicio, que impide un mejor desempeño o una buena adaptación a situaciones interpersonales, es una manifestación de creatividad autoaplicada.

La creatividad no se refiere solo al arte, la ciencia, la literatura o la tecnología. También tiene manifestaciones en la vida cotidiana, el mundo privado y el desarrollo personal. El gran Goethe, filósofo, escritor y poeta, encarna un magnífico testimonio de intracreatividad. Desde joven pudo transformar tanto sus vivencias gratas como las ingratas en imágenes y en lenguaje. Esto le dio claridad intelectual y equilibrio emocional. Sus obras, cartas y entrevistas muestran una sostenida autorreflexión y una marcada inclinación al autoconocimiento. A través de su trabajo logró manejar sus crisis y crearse a sí mismo constantemente. La necesidad de relacionar los acontecimientos externos con sus experiencias personales, incluso aquellas más privadas, constituyó la arquitectura interna de su vida y sus obras.

En su poesía, por ejemplo, muestra tres caminos para enfrentar la soledad y la desesperación: manifestar sus sentimientos, establecer lazos de amistad y sumergirse en el trabajo artístico. De esta manera a ratos podía perderse en exaltaciones, dejando un amplio espacio para sus fantasías y, sin embargo, seguir apegado por completo a lo cotidiano. Él mismo es muy consciente de este esfuerzo, cuando dice que a través de toda su vida ha buscado transformar aquello que lo alegra o lo tortura en una imagen o en un poema, para luego intentar algún acuerdo consigo mismo. Su propia formación personal en un señalado esfuerzo de autoconocimiento, según confiesa, estuvo más influida por las virtudes estoicas que por la resignación cristiana.

El psiquiatra alemán Rainer Holm-Hadulla observa en el recorrido intelectual y artístico de

Goethe un notable ejemplo de autoterapia. Según su interpretación, dos principios psicoterapéuticos están presentes. En primer lugar, desde su juventud, y hasta su edad avanzada, pudo expresar sus vivencias en imágenes u otros lenguajes, lo que le dio claridad intelectual y equilibrio emocional. Luego, en segundo lugar, buscó siempre la conversación abierta con personas cercanas, confrontando sus ideas y dando expresión a su tendencia a contradecir a otros. Todo ello le permitió hacer una vida muy productiva y creativa sin dejarse aplastar por sus dilemas fundamentales.

Otro testimonio es el que ofrece el poeta Rainer María Rilke, quien escribió en una de sus cartas: “Me sigue pareciendo que mi propio trabajo creativo no es otra cosa que un autotratamiento”. Tenía la firme convicción de que cuando un individuo poseía una pobre percepción de su vida, no debía quejarse de ella sino de sí mismo.

El dolor y el sufrimiento son compañeros indeseables e inevitables. Con todo, al margen de reafirmar lo obvio, ¿es posible alguna forma de síntesis y alguna enseñanza?

Esta es la tarea más difícil, con seguridad, pero algo se puede decir. Kierkegaard hacía notar que los hombres, especialmente sus contemporáneos, se esforzaban por eliminar el dolor y el sufrimiento; hacer como si no existieran, como si no fuesen reales. Él mismo buscaba escapar de esa tendencia. Su convicción fue la siguiente: “Comprender el secreto del sufrimiento como la forma más elevada de vivir, más elevada aún que cualquier ventura”.

Tal vez Kierkegaard resulte demasiado hiperbólico, como puede serlo Fernando Pessoa cuando escribe: “Camino, no por las calles, sino a través de mi dolor”. Tienen algo de los estoicos y algo de Nietzsche; pero estas frases admiten un nuevo matiz si remarcamos que aquí está en juego el autoconocimiento y el autodomínio. Ambas cuestiones, el autoconocimiento y el autodomínio, con toda su carga de significados, tienen desde Sócrates un lugar de privilegio en la formación personal, al punto que no han sido vencidas por el tiempo. A lo anterior se suma la necesidad de construir una conciencia y con ello descubrir, tanto como sea posible, el tipo de vida que queremos vivir. 🔥

