

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE TEOLOGÍA
LICENCIATURA EN TEOLOGÍA (MAYOR)

EL SUFRIMIENTO DEL SER HUMANO SEGÚN 2 COR 12, 7-10
(UNA APROXIMACIÓN PSICO-ESPIRITUAL)

TESIS DE GRADO

ORLANDO OZIEL PÉREZ GÓMEZ

CARNET 97-92

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, NOVIEMBRE DE 2017
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE TEOLOGÍA
LICENCIATURA EN TEOLOGÍA (MAYOR)

EL SUFRIMIENTO DEL SER HUMANO SEGÚN 2 COR 12, 7-10
(UNA APROXIMACIÓN PSICO-ESPIRITUAL)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
TEOLOGÍA

POR
ORLANDO OZIEL PÉREZ GÓMEZ

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE TEÓLOGO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, NOVIEMBRE DE 2017
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE TEOLOGÍA

DECANO: MGTR. RODOLFO ALBERTO MARÍN ANGULO
SECRETARIO: MGTR. HERBERT MAURICIO ALVAREZ LOPEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. FRANCISCO REYES ARCHILA

TERNA QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. FRANCISCO REYES ARCHILA

Guatemala, 18 de octubre de 2017.

Señores Miembros del Consejo.

Facultad de Teología.

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.

Señores Miembros del Consejo:

Me permito informarles por este medio que he acompañado en su proceso de elaboración de Tesis, al estudiante: **ORLANDO OZIEL PÉREZ GÓMEZ; CARNÉ 9792** cuyo título es: **EL SUFRIMIENTO DEL SER HUMANO SEGÚN 2 COR 12,7-10 (UNA APROXIMACIÓN PSICO-ESPIRITUAL).**

En la investigación realizada, el estudiante ORLANDO OZIEL, ha procurado profundizar acerca del sufrimiento del ser humano según 2 Cor 12,7-10. Para ello el estudiante ORLANDO OZIEL, considera en primer lugar una clarificación de los conceptos clave para la comprensión del sufrimiento en el desarrollo de la investigación. En segundo lugar, se reflexiona sobre el sufrimiento en el ámbito de la revelación. En tercer lugar, se analiza el sufrimiento a partir de 2 Corintios 12, 7-10, y concluye la investigación estableciendo una relación profunda entre el sufrimiento y la felicidad.

Por mi parte estoy satisfecho con el trabajo realizado por el estudiante, y no tengo ningún inconveniente para aprobarlo y darlo por finalizado, de tal modo que el Consejo de la Facultad proceda de acuerdo a las políticas de la Universidad Rafael Landívar.

Atentamente,



Lic. Francisco Reyes Archila
Asesor de Tesis



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante ORLANDO OZIEL PÉREZ GÓMEZ, Carnet 97-92 en la carrera LICENCIATURA EN TEOLOGÍA (MAYOR), del Campus Central, que consta en el Acta No. 148-2017 de fecha 20 de noviembre de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

EL SUFRIMIENTO DEL SER HUMANO SEGÚN 2 COR 12, 7-10
(UNA APROXIMACIÓN PSICO-ESPIRITUAL)

Previo a conferírsele el título de TEÓLOGO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 29 días del mes de noviembre del año 2017.



MGTR. HERBERT MAURICIO ALVAREZ LOPEZ, SECRETARIO
TEOLOGÍA
Universidad Rafael Landívar

RESUMEN EJECUTIVO

La presente tesis monográfica es una investigación que profundiza sobre una de las realidades más enigmáticas del ser humano a lo largo de la historia: El sufrimiento. Para el respectivo análisis se ha tomado como base el texto de 2 Co 12, 7-10, con el objetivo de precisar el aporte específico que desde este texto se puede hacer, para ayudar a encontrar y dar sentido al sufrimiento del ser humano.

En el capítulo primero se definen los conceptos de tristeza, dolor, sufrimiento y espiritualidad, que servirán de base para una mejor comprensión del sufrimiento del ser humano. El capítulo segundo aborda el sufrimiento según diferentes teologías y filosofías, enfatizando en temas como el dilema de Epicuro, el sufrimiento del inocente, las respuestas religiosas y teológicas a la experiencia del sufrimiento y las diferentes teodiceas tradicionales sobre el sufrimiento.

En el capítulo tercero se reflexiona sobre el sufrimiento de Pablo según 2 Co 12, 7-10. Se incluyen temas como la biografía de Pablo, la ciudad de Corinto, la estructura de la carta, el contexto del texto, entre otros. Por último, el capítulo cuarto trata sobre el sufrimiento y la felicidad. Se proponen algunas técnicas psicoterapéuticas como el mindfulness, tonglen, el corazón de la compasión y la psicología cognitiva

Por lo que se llega a la conclusión: El sufrimiento es una realidad en la vida del ser humano. Pablo es un modelo de fortaleza espiritual y emocional, porque integra ese agujón que le ha sido clavado en el cuerpo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. CLARIFICACIONES CONCEPTUALES.....	3
1.1 Definiciones.....	3
1.1.1. Tristeza	3
1.1.2. Dolor	4
1.1.3. Sufrimiento.....	5
1.1.4. Dolor y sufrimiento	7
1.1.5. Valoración del dolor y del sufrimiento	8
1.1.6. El sufrimiento como la expresión de una pérdida, odio a uno mismo o culpa	9
1.1.7. Espiritualidad.....	10
CAPÍTULO II. EL SUFRIMIENTO SEGÚN DIFERENTES TEOLOGÍAS Y FILOSOFÍAS .	13
2.1 El dilema de Epicuro	14
2.2 Respuesta a Epicuro	14
2.3 ¿Qué significa el sufrimiento del inocente en la revelación del Dios cristiano?	15
2.4 ¿Qué Dios se nos revela en la cruz?.....	16
2.5 El compromiso del ser humano con el sufrimiento	16
2.6 Sufrimiento del justo y del inocente	17
2.7 Respuestas religiosas y teológicas a la experiencia del sufrimiento.....	19
2.7.1. Sufrimiento, poder e impotencia.....	21
2.7.2. Teodicea.....	21
2.7.3. Teodiceas tradicionales sobre el sufrimiento	22
a) El dualismo	22
b) La teodicea agustiniana.....	22
c) Teoría del castigo/retribución.....	23

d) Teodicea del sufrimiento redentor y de la expiación	23
e) La teoría Ireneana.....	23
f) Teoría de la retribución, que percibe el sufrimiento como algo pedagógico .	24
g) Solución creyente.....	25
2.7.4. Respuestas teológicas al sufrimiento	26
a) La teología del proceso	26
b) El enfoque del “sufrimiento de Dios”.....	26
c) Las teologías de la liberación	28
CAPÍTULO III. EL SUFRIMIENTO DE PABLO SEGÚN 2 Co 12, 7-10.....	30
3.1 Pablo de Tarso.....	30
3.2 Corinto	31
3.3 Contexto y fecha de la Segunda Carta a los Corintios.	31
3.4 Unidad y estructura de la carta.....	32
3.5 Contenido fundamental.....	33
3.6 El texto de 2 Co 12,7-10.	33
3.7 Profundización personal en el sentido teológico del apostolado de Pablo.	34
3.8 El aguijón de la carne	35
CAPÍTULO IV. EL SUFRIMIENTO Y LA FELICIDAD	36
4.1 El sufrimiento asumido tiene sentido	36
4.2 Felicidad y sentido de la vida	37
4.3 El sufrimiento aparece repentinamente	38
4.4 Pablo: Modelo de fortaleza espiritual y emocional	39
4.5 Técnicas para ser felices en medio de las tormentas de la vida	39
4.5.1. Mindfulness y Vidyamala Burch	39
4.5.2. ¿Qué es Mindfulness?	40

4.5.3. Dos técnicas para un dolor sin sufrimiento.....	42
a) Técnica del “tonglen”	42
b) El corazón de la compasión	42
4.5.4. La Terapia Cognitiva (debate cognitivo).....	43
4. CONCLUSIONES	45
5. RECOMENDACIONES	46
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48

INTRODUCCIÓN

Una de las realidades más complejas con las que se encuentra el ser humano a largo de la existencia es el sufrimiento. Según Peña (2004, pág. 28), en el libro *Más allá del sufrimiento*, Víctor Frankl (1905-1997), el gran psiquiatra vienés, judío, que estuvo prisionero en un campo de concentración durante la segunda guerra mundial, descubrió la curación para muchas enfermedades mentales en la logoterapia, es decir, encontrarle un sentido al sufrimiento. Agrega que, Frankl en el libro *El hombre en busca de sentido* afirma que sin fe en Dios no puede tener sentido el sufrimiento. Si el sufrimiento, la enfermedad o la muerte no tuvieran sentido más allá de sí mismos, no valdría la pena vivir. Por eso, habla de atreverse a sufrir para convertir el dolor en algo trascendente, a través del amor.

Esta es la razón por la cual se aborda en esta investigación: *El sufrimiento del ser humano según 2 Co, 7-10*. Este texto narra el contexto personal que estaba viviendo Pablo en ese preciso momento. El sufrimiento de Pablo se ha replicado en muchas personas en el mundo; y Guatemala no es la excepción.

La presente investigación está dividida en cuatro capítulos. El capítulo I clarifica algunos conceptos clave para la investigación, tales como la tristeza, el dolor, el sufrimiento y la espiritualidad. El capítulo II trata el sufrimiento según diferentes teologías y filosofías. Se abarcan temas como el dilema de Epicuro, el sufrimiento del inocente, autores que hablan sobre el sufrimiento, las diferentes respuestas religiosas y teológicas sobre el sufrimiento y algunas teodiceas.

En el capítulo III se expone el sufrimiento de Pablo según 2 Co 12, 7-10. Se abordan temas como la biografía de Pablo, la ciudad de Corinto, la estructura de la segunda Carta a los Corintios, y un breve análisis del texto en cuestión. Por último, en el capítulo IV se reflexiona sobre el sufrimiento y la felicidad. Se proponen algunas técnicas psicológicas que pueden ayudar a asumir, integrar y dar sentido al sufrimiento en la propia vida.

Por lo tanto, esta aproximación psicológica-espiritual del sufrimiento según 2 Co, 12, 7-10, es un aporte para quienes, de alguna manera, quieren asumir en vez de reprimir el sufrimiento en la vida.

El Objetivo general de esta investigación es precisar el aporte específico que desde 2 Co 12, 7-10 se puede hacer, para ayudar a encontrar y dar sentido al sufrimiento del ser humano.

Los Objetivos Específicos que se plantean son:

- ✓ Definir los conceptos de tristeza, dolor, sufrimiento y espiritualidad según especialistas en el tema, para comprender mejor el significado de los mismos.
- ✓ Explicar el valor y el sentido del sufrimiento, a través de la consulta de varios autores, como fundamento conceptual a partir del cual se va a orientar la tesis, y fundamento experiencial que ayude asumirlo de mejor manera en la vida.
- ✓ Precisar el sentido del sufrimiento según diferentes teologías y filosofías, para una mejor comprensión del mismo.
- ✓ Establecer la relación clara entre tristeza, dolor, sufrimiento y espiritualidad, y así explicarlos mejor a los demás.
- ✓ Proponer algunas técnicas psico-espirituales, para integrar mejor el sufrimiento en la propia vida.

CAPÍTULO I. CLARIFICACIONES CONCEPTUALES

Una parte esencial en una investigación es la definición de los conceptos alrededor de los cuales versará la misma. Esta es la razón por la que, en este primer capítulo, se definen algunos conceptos clave del tema de la tesis, tales como: Tristeza, dolor, sufrimiento y espiritualidad.

1.1 Definiciones

1.1.1. Tristeza

Tierno (2012, pág. 306) en el libro *Psicología práctica de la vida cotidiana hoy*, define la tristeza como un sentimiento que impide disfrutar de las cosas que rodean al ser humano, porque de pronto, quien la padece, se siente apático y sin ganas de hacer nada. Las causas de la presencia de este sentimiento son varias, pero a veces suele aparecer por relaciones que se han terminado, por la pérdida de un ser querido, el no haber pasado un examen, entre otras. Pero si se optara por aceptar esa pérdida y recuperar la sonrisa, por seguir con la vida disfrutar de ella, todo sería diferente. Además, agrega que si la tristeza se alarga o se intensifican los síntomas (no poder dejar de llorar, no tener ganas de levantarse ni realizar ninguna actividad), es imprescindible contar con un profesional.

La tristeza es un sentimiento que impide disfrutar de las cosas que rodean al ser humano, porque de pronto, quien la padece, se siente apático y sin ganas de hacer nada. Las causas de la presencia de este sentimiento son varias, pero a veces suele aparecer por relaciones que se han terminado, por la pérdida de un ser querido, el no haber pasado un examen, entre otras. Pero si se optara por aceptar esa pérdida y recuperar la sonrisa, por seguir con la vida disfrutar de ella, todo sería diferente, (Tierno, 2012, pág. 306).

Boixareu (2008, pág. 264) en el libro *De la Antropología filosófica a la antropología de la salud* expresa que un concepto muy relacionado con la tristeza es el “padecimiento”, entendido como aquello que capta la propia sensibilidad y afecta con un sentimiento de debilidad, de pérdida, de daño sobreañadido y no querido. La tristeza, la fatiga, el dolor de dientes son formas de padecimiento. No todo padecimiento revela una enfermedad, pero sí toda enfermedad comporta padecimiento.

Archilla, (2017, págs. 1-2) en el documento *La tristeza, un aliado para la sanación* dice que la tristeza es una emoción motivada por la ausencia o un vacío total o parcial de algo que no se puede explicar. Agrega que es un sentimiento que se siente cuando hace falta algo esencial. El cerebro tiene esta manera de expresar la ausencia de algo, con el fin de llenar ese vacío. Es parte del ADN personal. Hay expresiones como éstas: *Estoy triste, porque mi hijo se ha ido a otro país y regresa en dos años; siento una tristeza profunda, porque no supero el sufrimiento por la pérdida de mis padres*. Estas expresiones son un indicador que la persona está sufriendo. recomienda que una técnica que nos puede servir para cuando estemos tristes es el Mindfulness; la cual consiste en reconocer, aceptar, dejar fluir y expresar lo que siente a través del llanto y de la palabra.

Dorsch, (2002, pág. 227) en el *Diccionario de Psicología*, manifiesta que hay en la tristeza un sentimiento de opresión, de vacío, y cita a Lersch, quien destaca la “oscuridad” interior de la tristeza, que contrapone a la “luminosidad” de la alegría. La tristeza es abatimiento, vacío en la vida, inclinación a la noche y a la muerte. Se refieren todas estas descripciones a la no consecución de la aspiración a hallar un sentido en el mundo, un sentido en el que pueda apoyarse la existencia y obtener su plenitud.

1.1.2. Dolor

Para la Sociedad Internacional para el Estudio del Dolor, citada por Boixareu (2008, pág. 254) en el libro *De la Antropología filosófica a la antropología de la salud*, el dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a un mal presente o potencial. El dolor es un fenómeno multidimensional, plurifactorial y no una simple reacción unívoca. Agrega este autor, que el dolor es, siempre una percepción subjetiva, pero, a partir de la interacción con el otro, se puede percibir algo de dolor y captar un poco de la situación interior.

Díaz (2005, págs. 139-143) en Tipos de dolor y escala terapéutica de la OMS afirma que la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor definió el dolor como “*una experiencia sensitiva y emocional desagradable*”. La experiencia de dolor desequilibra la existencia de la persona que lo padece, porque le hace sentirse mal integralmente. El dolor, tanto como el sufrimiento, son parte de la existencia del ser humana, y no se puede vivir sin él. Lo que sí se puede hacer es aprender a integrarlo en la vida de quien lo sufra.

Dorsch, (2002, pág. 227) en el *Diccionario de Psicología* define el dolor como una reacción global que desencadena un estímulo generalmente nocivo para el organismo. Según este autor, existe un dolor corporal: Es siempre nervioso en el sentido de que la sensación dolorosa es transmitida por nervios al sistema nervioso central. Se reproduce el dolor por excitación de los receptores correspondientes (puntos de dolor) o de las vías nerviosas, y la excitación es conducida a la médula psíquica y de allí al cerebro. Está también el dolor moral: Sentimiento de pena producido por ciertas vivencias (muerte de un ser querido).

1.1.3. Sufrimiento

Antes de definir qué es el sufrimiento, es esencial definir qué ese “sufrir”. Según Boixareu (2008, pág. 264) en el libro *De la Antropología filosófica a la antropología de la salud* “sufrir” viene de *subferre* que significa “soportar”. Se sabe que este *soportar* tiene mucho de pesado, áspero, dañino e insano.

Según Rankka (2003, pág. 45) en el libro *La Mujer y el valor del sufrimiento*, “sufrir” es soportar muerte, dolor o aflicción, soportar la pérdida o el daño, o estar sujeto a la incapacidad o a la minusvalía. Esto significa que se es vulnerable a lo que escapa a nuestro control, y que esta vulnerabilidad puede conducirnos a una experiencia de dolor o de aflicción. Agrega que sufrir es asumir lo que es difícil, asumir lo inevitable.

Rankka (2003) agrega, que el sufrimiento se asocia a la pérdida de elección, debido a la necesidad de someterse o de aguantar algo o a alguien más fuerte que a sí mismo, ser obligado a hacer lo que no se elige o no se quiere hacer. Por ejemplo, las consecuencias de la guerra en Guatemala, la discriminación en la sociedad actual, personas que son forzadas a prostituirse o que son violadas, o mujeres que soportan todos los días violencia en el hogar.

Para Ernst Jünger, citado por Boixareu (2008, pág. 264) en el libro *De la Antropología filosófica a la antropología de la salud*, el sufrimiento es la regla que mide el valor del hombre sobre el dolor. Nadie se conoce a sí mismo mientras no sufre. Toda acción que no sea la aceptación del dolor no es acción.

Para Peña (2004, pág. 13), en el libro *Más allá del sufrimiento*, el sufrimiento es un tesoro de Dios, un instrumento de Dios para acercarnos más a Él, si sabemos aceptarlo con amor. De otro modo, puede ser un medio de desesperación para el que no tiene fe y sólo piensa en terminar con todo cuanto antes y suicidarse. Según Gonzalez Arnao (2017) en el *Diccionario de la Real Academia Española*, el sufrimiento es “*padecimiento, dolor, pena*”. El sufrimiento es una realidad existente en todos los seres humanos. Pero ¿Qué es?

Ahora bien, hay dos tipos de sufrimiento: el sufrimiento físico y el sufrimiento moral. Esta distinción toma como fundamento la doble dimensión del ser humano, e indica el elemento corporal y espiritual. El Papa Juan Pablo II, (1984) en la Encíclica *Salvifici Doloris* expresa:

Aunque se puedan usar como sinónimos, hasta un cierto punto, las palabras “sufrimiento” y “dolor”, el sufrimiento físico se da cuando de cualquier manera “duele el cuerpo”, mientras que el sufrimiento moral es “dolor del alma”. Se trata, en efecto, del dolor de tipo espiritual, y no sólo de la dimensión “psíquica”, del dolor que acompaña tanto el sufrimiento moral como el físico, (Juan Pablo II, SD 5).

Novoa (1983, pág. 10), en el *Sufrimiento como problema teológico* escribe: “Existe el sufrimiento del hombre enfermo, herido (física y moralmente), del que pasa frío o hambre, del encarcelado, del hombre psicológicamente destruido. El hombre sufre en una atmósfera contaminada, sufre por el sobreesfuerzo del trabajo, sufre por sentirse dominado, sufre por las catástrofes naturales, sufre por enfermedades incurables, entre otras causas. Como se puede observar, para este autor el sufrimiento tiene múltiples facetas. Además, afirma que para Heidegger el ser es “un ser para la muerte”; y para J. P. Sartre nuestra existencia aboca siempre a “una puerta cerrada”. Esto significa que el mismo proceso de la vida, es un proceso de desgaste, día a día se va desmontando nuestra vida corporal.

Novoa (1983, pág. 11), en el *Sufrimiento como problema teológico*, al hablar sobre la dimensión religiosa del sufrimiento afirma:

A pesar de la participación de todos en él y a pesar de que a menudo llena toda la vida del hombre, el sufrimiento se experimenta siempre como situación límite y decisiva, en la que se hace consciente la finitud y la limitación del hombre. En esta experiencia del

sufrimiento tiene una de sus esenciales raíces la apertura a un sentido de la existencia más amplio que el trazado únicamente por el hombre, al reconocimiento de un poder que dispone sobre el hombre, así como a la esperanza de conseguir la salvación de este poder.

Una vez vistas estas diferentes concepciones sobre el sufrimiento, se concluye que el sufrimiento es parte de la vida, es una realidad que acompaña al ser humano toda la existencia. El ser humano sufre por deferentes causas y en diferentes circunstancias, tal como el sufrimiento de Pablo por ese “aguijón” que le ha sido clavado.

1.1.4. Dolor y sufrimiento

Según Rankka (2003, págs. 47-48) en el libro *La Mujer y el valor del sufrimiento*, dolor y sufrimiento son dos conceptos que van de la mano. El sufrimiento es el resultado que produce la aflicción o la ruptura de la persona y que procede del dolor o del malestar. El dolor no es solamente la experiencia física, sino también los pensamientos y las reacciones emocionales implicadas en la sensación física. Con frecuencia se considera que el dolor es la fuente más común del sufrimiento, mientras que el sufrimiento puede provenir del dolor o de otras fuentes,

Rankka (2003, pág. 48), ejemplifica la distinción entre dolor y sufrimiento de la siguiente manera:

La gente habla de sufrimiento cuando se trata de un dolor irresistible causado por un proceso médico invasor, mientras son capaces de soportar un tremendo dolor si saben lo que es, que se puede aliviar, o que va a acabar pronto. En un sentido, una vez que la persona controla de algún modo el dolor y está segura de que tendrá alivio, el sufrimiento se suaviza, aunque el dolor permanezca. En algunas ocasiones puede haber dolor sin sufrimiento.

Rankka (2003, pág. 48), expresa que el sufrimiento puede estar presente en ausencia de los propios síntomas. Por ejemplo, una madre de familia puede sufrir al ver cómo un hijo o hija es agredida por el esposo. La pérdida de la vida de alguien puede ser ocasión de sufrimiento, sin necesidad de que el dolor lo acompañe.

En conclusión, según Rankka (2003, págs. 51-53), el dolor en el ser humano no es sólo una respuesta fisiológica, sino una compleja interpretación de una sensación, una especie de hermenéutica del dolor. El sufrimiento implica un conflicto consigo mismo, aunque el origen sea externo. Por lo tanto, puede haber sufrimiento sin dolor, y dolor sin sufrimiento, y que el miedo y la ansiedad pueden intensificar la experiencia de ambos.

1.1.5. Valoración del dolor y del sufrimiento

En cuanto a la valoración del dolor se puede afirmar que éste tiene dos maneras de expresarse: Una negativa; y otra positiva.

El dolor puede experimentarse como algo negativo que hay que combatir, evitar y huir. Según Johann (2010, pág. 101), en el *Manual de Historia de la Filosofía* para los epicúreos el placer es el principio y fin de la vida feliz, por lo tanto, el mal supremo es el dolor, siendo de notar que el del alma es peor que el del cuerpo. Si se sufre un dolor corporal, hay que tratar de superarlo por la alegría del alma. Un consuelo es que los dolores violentos no son largos y los dolores largos no son violentos. Si el dolor es largo y violento, el remedio es el suicidio. Esta manera de pensar ha traído más sufrimiento que alegría a la vida de las personas.

Archilla, (2017, pág. 2) en el documento *La tristeza, un aliado para la sanación* expresa que la valoración positiva del dolor es que éste es inevitable. Las personas tienen que integrar esta verdad en la propia vida. La razón de ser del dolor en la vida del ser humano es que aparece en la vida para sanarlo y hacerle crecer como persona. Desde esta perspectiva, “el dolor y la tristeza (dolor psíquico) son una reacción psicológica y biológica natural”.

En base a lo que los autores antes citados, la visión negativa del sufrimiento tiene que ver el rechazo y la no aceptación del mismo en el transcurso de la vida. Una visión positiva del sufrimiento, en cambio, es un sufrimiento con sentido y con un valor redentor. Esa visión positiva o negativa del sufrimiento, es opcional, es decir, cada persona es libre de integrar o no integrar las experiencias de sufrimiento en su propia vida. El sufrimiento no se puede evitar, es parte de la vida humana y le da sentido a la misma. Los lentes con los cuales se vea el sufrimiento son importantes.

La idea plasmada en el párrafo anterior se ilustra con un este ejemplo: En la recién concluida visita del Papa Francisco a Colombia, se le acercó una mujer llamada Consuelo Córdoba, quien fue quemada con ácido por su pareja en el año 2001; y, por si fuera poco, también padece de toxoplasmosis cerebral (infección en el cerebro). Ella quería terminar con este sufrimiento aplicándose la eutanasia el pasado 29 de septiembre del presente año. Sin embargo, el encuentro que tuvo con el Papa en la Nunciatura Apostólica de Colombia cambió esta decisión. Ahora ha valorado el sufrimiento que experimentaba, porque el Papa le dijo que “era valiente y muy linda”. El sufrimiento es un misterio que tiene sentido cuando la persona se dona completamente a Dios y asocia estos sufrimientos al misterio pascual de Cristo.

1.1.6. El sufrimiento como la expresión de una pérdida, odio a uno mismo o culpa

(Rankka, 2003, págs. 54-56) en libro la *Mujer y el valor del sufrimiento*, afirma que la interrelación entre el sufrimiento y el sentido del mismo juega un papel importante en los escritos de los psicólogos y directores espirituales. Varios de estos escritos tratan la manera de soportar o de aprender de toda pérdida personal. Acentúan el sufrimiento como ruptura y desesperación individual, al reflexionar sobre él como experiencia de tristeza y de pérdida, y de odio a uno mismo y culpabilidad personal,

(Rankka, 2003, págs. 54-56), dice que los psicoterapeutas y los consejeros destacan actualmente la perversidad del sufrimiento, en la gente de nuestro tiempo, como odio a sí mismo y culpabilidad. L. Bregman citado por Rankka afirma: “este odio a uno mismo puede brotar de la globalización de la injusticia y de la opresión, o de la perversa anomia de la sociedad moderna que conducen a una sensación de vacío interior y de indignidad, con frecuencia junto a una rabia narcisista escasamente suprimida. El sufrimiento, agrega, puede deteriorar la autoestima y la integridad de una persona hasta la desesperación.

Según Rankka (2003, pág. 56), otros psicólogos y psicoterapeutas sostienen que el énfasis que la religión ha puesto en la culpa y el pecado ha sido más una fuente de sufrimiento que un medio de aliviarlo. Suelen considerar la culpabilidad en el contexto de la necesidad de salvación de la humanidad de modo que no todo odio a uno mismo es injustificable. Afirman que el sufrimiento provocado por el odio a uno mismo y por la culpabilidad, al tiempo que disminuye el

masoquismo, afirman que el sufrimiento provocado por el odio a uno mismo y por la culpabilidad es de lo que Dios nos redime; por sí mismos no son redentores.

En conclusión, la autora antes mencionada expresa que la psicología no sólo considera el sufrimiento desde el punto de vista del dolor físico y de sus efectos psicológicos, sino en cuanto pérdida y tristeza, odio a uno mismo y culpabilidad; y últimamente, en cuanto a opresión e injusticia. A pesar de todo lo que se pueda expresar, el énfasis siempre está puesto en el psiquismo y cómo dominarlo y vencerlo.

1.1.7. Espiritualidad

Antes de desarrollar el tema de la espiritualidad, es esencial establecer la relación existente entre teología y espiritualidad. Para Morales (2012, pág. 264) en el libro *Introducción a la Teología*, define *teología* como una de las vías en la búsqueda del conocimiento de Dios. Comparte esta búsqueda con la vía contemplativa o espiritual. La teología recorre su camino hacia Dios, y hacia la intelección del mundo desde Dios, de modo racional y discursivo. En la vía espiritual se procede, en cambio, de manera más bien afectiva e intuitiva.

Morales (2012, pág. 264) concluye que la *teología espiritual* es la disciplina que trata de Dios Trino en cuando fuente, ejemplar y término de la vida cristiana. Toma en cuenta que la vocación del bautizado a la santidad tiene lugar en el mundo visible, y que, por lo tanto, la vida cristiana y su desarrollo guardan honda relación con las realidades humanas, como son el trabajo, la vida familiar, el mundo de la cultura, entre otras.

Ahora bien, Sandra Schneider, citada por Rankka (2003, pág. 264) expresa que la espiritualidad se puede considerar como una dimensión fundamental del ser humano, así como la experiencia vivida que actualiza esa dimensión. Se puede desarrollar y expresar en la vida de la persona mediante actividades tales como la oración, los ejercicios espirituales, la liturgia y otras expresiones relacionadas con la realidad trascendente o Dios. La espiritualidad es la propia vida vivida en Dios.

Para Schneiders, citada por Rankka (2003) la espiritualidad es:

La experiencia de luchar conscientemente para integrar la propia vida en términos no de aislamiento ni de introspección, sino de trascendencia hacia el valor que se percibe como definitivo. Se trata de una integración personal progresiva, perseguida conscientemente, mediante la trascendencia del propio yo dentro del horizonte por la preocupación última hacia él.

Rankka (2003, pág. 265), cita a Anne Carr, para quien la espiritualidad es el conjunto de creencias religiosas profundas, convicciones y modelos de pensamiento, emociones y conductas respecto a lo definitivo, a Dios. La espiritualidad es más que un código moral consciente.

La espiritualidad implica una dimensión interior de la persona humana que la capacita para llegar a la plenitud del ser, es decir, para conocer y experimentar lo divino, Rankka (2003). La espiritualidad es la relación profunda e íntima del ser humano con el Ser trascendente, Dios. Es un encuentro íntimo con Aquel que sabemos nos ama hasta el extremo. Es una dimensión fundamental en la persona; sin la cual, la persona no es nada.

De León (2017, pág. 84) en *Una espiritualidad saludable para quienes buscan despertar*, dice que hablar de espiritualidad es referirse a un sentido profundo de vida, de plenitud que lleva a la trascendencia y por ende a la transformación. Las mujeres, agrega, se han visto desprovistas de la oportunidad de desarrollar su propia espiritualidad, una espiritualidad que sea sanadora de memorias y cuerpos heridos por la deshumanización ejercida hacia las mujeres.

Por lo tanto, la espiritualidad permite a hombres y mujeres tener acceso a Dios a través de la Sagrada Escritura, la Tradición y el Magisterio. Obviamente hay otras formas de estar en sintonía con Dios, como, por ejemplo, el rezo del Santo Rosario, el Viacrucis y visitas a los centros de peregrinación, entre los que se puede mencionar el Santo Cristo de Esquipulas, y otras manifestaciones propias donde se expresa la relación con Dios o la trascendencia. Esto significa que no puede existir una espiritualidad sin teología, y una teología sin espiritualidad. La espiritualidad, cualquier sea el enfoque u origen, es un estilo de vida, una forma de ser y estar en el mundo sin ser del mundo, pero transformar al mundo. Por ejemplo, la espiritualidad benedictina es buscar y encontrar a Dios a través del trabajo, la oración, la vida social y la vivencia de los consejos evangélicos de pobreza, castidad y obediencia.

En cuanto a este primer capítulo se concluye que la tristeza es un sentimiento de vacío en la vida; el dolor, es un estado de total desequilibrio temporal, que afecta, física, emocional y mentalmente. El dolor es un sentimiento negativo que surge en el instante en el que se da la pérdida o el problema; la duración es proporcional factor causante del mismo. Puede surgir por emoción de tristeza que se sienta ante una pérdida. El sufrimiento es una respuesta cognitiva y emocional ante un dolor físico o moral que se experimente en la vida. En este caso, hay una relación entre los pensamientos y las emociones que se experimenten. Por último, la espiritualidad es la relación interna que se establece entre el ser humano y Dios.

CAPÍTULO II. EL SUFRIMIENTO SEGÚN DIFERENTES TEOLOGÍAS Y FILOSOFÍAS

En el capítulo anterior se presentaron las definiciones básicas con las cuales se va a trabajar la presente tesis, desde un enfoque más psicológico y social. Ahora, en el presente capítulo se aborda, complementa y amplía el tema del sufrimiento desde la perspectiva de algunas teologías y filosofías que se han desarrollado a lo largo de la historia. Los autores que aparecen a continuación ayudan a comprender mejor el misterio del sufrimiento.

García Maestro (2009, pág. 37) en el libro *La Teología del siglo XXI* afirma que, si Dios es en algún sentido una persona libre y todopoderosa, ¿por qué permite tanto sufrimiento, tantas y tan crueles injusticias y tantas catástrofes naturales, como los terremotos, los tsunamis, las sequías, las inundaciones y los huracanes? Esto es lo que hace creer en un Dios personal. La pregunta es ¿por qué?

Según, Gordon Kaufman, citado por García (2009, pág. 37) en libro *“El conocimiento del bien y el mal pertenece a Dios, no a nosotros”*. Las situaciones antes mencionadas son fenómenos que siempre han existido a lo largo de la historia de la humanidad. Son un misterio, y un misterio es incomprendible, incognoscible, en gran o pequeña medida. Un misterio no tiene solución total. ¿Qué se puede decir? Pues casi nada, lo único que se puede expresar es que no se puede comprender. Agrega el autor antes citado que, cuando esperamos que Dios actúe como actuaríamos nosotros si fuéramos Dios, olvidamos lo limitadísimo de nuestra comprensión y la inmensidad inimaginable del misterio de Dios. Esto, agrega, fue lo que Job comprendió, después de enfrentarse durante algún tiempo y con toda honestidad al problema del sufrimiento y del mal.

García (2009, pág. 37), comenta que la tentación del ser humano de querer conocer siempre el bien o el mal ha existido en el pensamiento del ser humano. Por ejemplo, según relata el libro del Génesis (3,5) Adán y Eva quisieron ser como Dios, puesto que querían conocer el bien y el mal. El pueblo de Israel también, en algún momento de la historia, quiso ser como otros pueblos. ¿Qué se puede hacer ante tanto sufrimiento en la sociedad actual?

2.1 El dilema de Epicuro

El sufrimiento como realidad humana siempre ha existido, sin embargo, las interpretaciones sobre el mismo varían mucho en la historia. Como punto de partida para entrar en ese mar de interpretaciones, nos valemos del dilema de Epicuro.

García Maestro (2009, pág. 38) en el libro *La Teología del siglo XXI* escribe el dilema de Epicuro así:

O Dios quiere suprimir los males y no puede, o puede y no quiere, o ni quiere ni puede, o quiere y puede. Si quiere y no puede es débil, lo que no corresponde a Dios; si puede y no quiere es envidioso, lo que también es ajeno a Dios; si ni quiere ni puede, es a la vez débil y envidioso y, por tanto, no es Dios; si quiere y puede lo único que conviene a Dios, ¿cuál es entonces el origen de los males, y por qué no los suprime?

Este dilema planteado por Epicuro es uno de los tantos que se hace el ser humano en el mundo. Hace poco tiempo resultó con cáncer terminal una sobrina de 7 años. ¿Cómo explicarle a una niña de siete años que, a raíz de un cáncer, va a perder partes importantes del cuerpo? ¿Cómo explicarle qué es un cáncer? ¿Cómo ayudarle a asumir el sufrimiento que esta enfermedad puede provocarle a nivel personal y familiar? La noche anterior a la cirugía se le explicó que la vida Dios la da y que solamente Él sabía por qué a esa edad, estaba sufriendo tanto. En base a esta experiencia de vida, se afirma que el sufrimiento es un misterio. Esta niña, pocos días después de haber perdido la pierna pidió hacer la Primera Comunión, y estaba muy feliz de recibir a Jesús en la Eucaristía. Hasta el día hoy, usa muletas, estudia, juega y sigue asumiendo el sufrimiento con valentía y una fe profunda en Dios. Ha asumido el sufrimiento de una manera extraordinaria. Ha sido un ejemplo de lucha y esfuerzo para mucha gente.

2.2 Respuesta a Epicuro

García Maestro (2009, pág. 40) en el libro *La Teología del siglo XXI* comenta que, el dilema de Epicuro, transmitido por Lactancio, plantea en la siguiente pregunta: ¿Cómo es posible la existencia del mal, si Dios tiene el poder para eliminarlo de la existencia humana? La respuesta cristiana a este dilema se basa en que Dios puede y quiere acabar con el sufrimiento, pero no lo

quiere hacer de cualquiera manera, sino compadeciéndolo, es decir, dejándose afectar por el dolor. Dios envía a su Hijo al mundo para terminar con el sufrimiento. Durante toda su vida, Jesús se pasó haciendo el bien a los niños, a las mujeres y cuanto enfermo le presentaban en su tiempo. Ahora Jesús sigue eliminando el sufrimiento de los seres humanos a través de los sacramentos que son los puentes a través de los cuales se transmite la gracia de Dios.

García (2009, pág. 40) añade que no se puede superar el sufrimiento si no se asume e integra en la vida. Solo quien sufre y asume ese sufrimiento, es decir, quien lo hace suyo y parte de la vida, puede dar testimonio de cómo éste puede ser vivido. El modelo a imitar en cuanto a un sufrimiento asumido y redimido desde lo más profundo de sí mismo, es Jesús. El sufrimiento de Jesús es una consecuencia de toda una vida de amor entregada al bien de los demás. Dios quiere acabar con el sufrimiento superándolo desde dentro; redimirlo desde dentro. Dios asume el sufrimiento porque es la única forma en que puede superarlo.

2.3 ¿Qué significa el sufrimiento del inocente en la revelación del Dios cristiano?

García Maestro (2009, pág. 39) en el libro *La Teología del siglo XXI* dice: “*Creo que en Jesucristo Dios se ha manifestado como Padre liberador del sufrimiento. Ahora bien, esa liberación o salvación del sufrimiento no acontece negándolo o evitándolo desde fuera, sino asumiéndolo y dejándose afectar por él*”. Aunque parezca contradictorio, pero el sufrimiento no es ajeno al amor que Dios le tiene al ser humano. El sufrimiento es el pasaporte para experimentar la grandeza y misericordia de Dios. Pablo en 2 Co 12, 7-10 vive en carne propia la bondad de Jesús al decirle: “*Te basta mi gracia*”. Cuando el sufrimiento por el que se está pasando se hace parte de la vida y se integra, vale la pena y tiene sentido, porque hace mejor persona a un ser humano; este es el sufrimiento que acerca al ser humano al Dios de Jesucristo.

García (2009, pág. 39) agrega que Dios no es que quiera la muerte y el sufrimiento del ser humano. “*Dios no hizo la muerte ni se goza en la perdición de los vivos*” (Sab 1,13), porque “*Dios es amigo de la vida*” (Sab 11,26). Aquí se refleja otra vez el misterio del sufrimiento. A continuación, dice que “*desde el punto de vista cristiano, el sufrimiento se combate sufriendolo, porque así fue como Dios hizo presente su Reino en Jesucristo*”. Pablo es un ejemplo evidente.

El sufrimiento con sentido es el que acerca al hombre a Dios. El reto en la sociedad actual radica en que el que sufre esté consciente de que el sufrimiento experimentado a nivel individual le acerca a Aquel que aprendió a sufrir sufriendo hasta morir en una cruz. De igual manera, el sufrimiento con sentido nos puede acercar a un mayor conocimiento de uno mismo, y a iniciar procesos de crecimiento y sanación personal.

2.4 ¿Qué Dios se nos revela en la cruz?

García Maestro (2009, pág. 40) en el libro *La Teología del siglo XXI* García (2009) dice que Dios es un Dios que sale de sí y se da. Y en este sentido Juan afirma que “Dios es amor”. Dios envía a Jesús al mundo para que dé testimonio de la inmensidad del amor. Esto es lo que hace Jesús; Jesús se dona absolutamente a la humanidad, para enseñarnos que las traiciones (Judas y Pedro), las parálisis y el sufrimiento que genera la muerte son los escalones eclesiológicos para tener acceso a Dios.

Dios, desde el sufrimiento de la cruz se hace accesible al hombre; es el hombre, aquí y ahora, quien tiene la oportunidad de darle acceso a Dios, para que lo transforme a imagen y semejanza de Él. El acontecimiento de Jesús clavado en la cruz, un hombre inocente que pasó haciendo el bien, debió resultar escandaloso a los ojos de quienes observaban el acontecimiento, especialmente cuando se plantea que Jesús era el hijo de Dios. ¿Cómo es posible que Dios sufra y muera clavado en una cruz? ¿No es esto humanamente un fracaso? ¿Es posible encontrarle sentido a este tipo de muerte? (García Maestro, 2009, pág. 40)

En la cruz se revela a un Dios hecho carne en Jesucristo. Por eso se afirma que tanto amó Dios al mundo que le envió a su Hijo unigénito para que todo el no perezca, sino que tenga vida eterna (Jn 3,16).

2.5 El compromiso del ser humano con el sufrimiento

García Maestro (2009, pág. 41) en el libro *La Teología del siglo XXI*, manifiesta que un compromiso urgente del ser humano con el sufrimiento físico y emocional es aceptarlo y buscar ayuda en algunas ciencias humanas como la psicología y la medicina. Por otro parte, la respuesta al sufrimiento moral no se puede encontrar en otros seres humanos, sino dentro de sí mismo y en

Dios. En lo más profundo de cada persona se puede hablar de amor con Aquél que ha enseñado que el sufrimiento es algo agradable para Dios: *“Soportar con paciencia los sufrimientos que les vienen a ustedes por hacer el bien, es cosa agradable a los ojos de Dios, pues a esto han sido llamados, ya que Cristo sufrió por ustedes y les dejó así un ejemplo para que sigan sus huellas, (2 Pe 20-25).*

Los cristianos han de estar conscientes que seguir a Cristo implica, cargar con la cruz; y cargar con la cruz implica sufrir. Pablo afirma: *“Siempre llevando con el cuerpo, de acá para allá, los sufrimientos de muerte de Jesús, para que la vida de Jesús se manifieste también en nosotros”, (2 Co 4,10).*

García (2009) cita al profesor de Comillas José Ramón Busto, quien titulaba su lección inaugural del curso académico 1998-1999 de esta manera: El sufrimiento, ¿Roca del ateísmo o ámbito de la revelación divina?, y defiende esta tesis:

El sufrimiento, a pesar de todo el sinsentido y opacidad, no tiene capacidad para vaciar la experiencia religiosa, aunque pueda sacudirla hasta hacerle tambalearse. Al contrario, contribuye como, quizá, ninguna otra realidad a configurarla, convirtiéndose así en lugar teológico privilegiado. Resulta entonces que el sufrimiento no necesariamente es la roca donde fundamentar la negación de Dios, sino que puede convertirse en el punto de apoyo desde el que atisbar una nueva imagen de Dios no accesible desde otras atalayas.

2.6 Sufrimiento del justo y del inocente

Según Boixareu (2008, pág. 272) en el libro *De la Antropología filosófica a la antropología de la salud* Job es el personaje principal del libro que lleva su nombre y pertenece a la colección de los libros sapienciales de la Biblia. Simboliza un tipo de sufrimiento humano; es la pretensión humana de entender la relación entre el sufrimiento y Dios. Job representa aquel sufrimiento que no se comprende, difícil de soportar, que la persona vive como inmerecido. Job se reconoce inocente y justo. Despojado de bienes y de familia maldice su suerte; es la imagen del hombre enfermo: cuerpo deshecho, piel reseca, noches de insomnio y de sufrimiento, meses de desengaños e incompreensión. En este libro, el ser humano es incapaz de comprender el ritmo de Dios, pero sí

es capaz de contemplarlo y adherirse al compromiso que supone. Job sufre, pero confía plenamente en que hay una razón por la cual Dios le envía estas pruebas.

Según Gutiérrez (1995, pág. 23), en el libro *Hablar de Dios desde el Sufrimiento del Inocente* afirma:

“El libro de Job es una construcción literaria, pero no puede haber sido redactado sino por alguien que ha padecido en su carne y en su espíritu. La protesta y la lamentación de Job llevan el sello de la experiencia personal; el enfrentamiento con Dios, el vencimiento y convencimiento finales también. Es una obra escrita con una fe humedecida por las lágrimas y enrojecida por la sangre. Este campeón de la gratuidad del amor de Dios, comparable en este punto a Pablo de Tarso, es alguien que ha conocido el dolor y la soledad. El libro de Job nos transmite con sus luces y sombras, con sus aciertos y límites un proceso personal”.

Gutiérrez (1995, pág. 23), en el libro *Hablar de Dios desde el Sufrimiento del Inocente* argumenta que, sin lugar a duda, Job es un modelo del Antiguo Testamento de cómo debe asumirse el sufrimiento: *“Desnudo salí del vientre de mi madre y desnudo volveré a él. El Señor me lo dio, el Señor me lo quitó, ¡Bendito sea el nombre del Señor!”*, (Job 1, 21). Es un hombre justo e inocente, que sufre las peores injusticias. Es un hombre paciente y lleno de paz. Es el mejor ejemplo de cómo se puede asumir el sufrimiento cuando se aparece en la vida del ser humano de manera injusta. El sufrimiento del inocente es, humanamente hablando, lo peor que le puede pasar a un ser humano. Se trata de un lenguaje frecuente en el pueblo pobre creyente. Cuántas veces ante la pérdida de un ser querido oímos a la gente sencilla expresarse como Job: Dios me lo dio, Dios me los quitó.

Para Gutiérrez (1995, pág. 25), el sufrimiento del inocente es el más injusto que hay. ¿Cómo comprender esta realidad? Lo único cierto es que cuando el sufrimiento aparece en la vida, es por alguna razón. Dios permite que sucedan ciertas experiencias de sufrimiento en la vida; por lo que, cuando aparezcan, no hay que suprimirlas, sino asumirlas con paciencia y humildad, al estilo de Job. San Juan de la Cruz y Lutero, dan fe de esto. Según García Maestro (2009, pág. 42) en el libro *La Teología del siglo XXI*, San Juan de la Cruz dice que se puede llegar a Dios por

medio del padecer; mientras que Lutero afirma que el conocimiento de Dios se adquiere por la ignominia de la cruz.

García Maestro (2009, pág. 42) en el libro *La Teología del siglo XXI* afirma que el verdadero desafío planteado hasta ahora tiene que ver con la manera como se descubre la presencia de Dios en el sufrimiento del justo e inocente como una manera de encontrarle sentido al sufrimiento. Descubrir a Dios cuando las cosas marchan bien o en actos grandiosos como los milagros es relativamente fácil, pero descubrirlo en el sufrimiento del justo y del inocente es un verdadero desafío. La cruz de Jesús, como expresión de sufrimiento, se convierte en un modelo que nos puede ayudar a comprender el sufrimiento.

2.7 Respuestas religiosas y teológicas a la experiencia del sufrimiento

A lo largo de la historia de la humanidad siempre han existido diferentes respuestas al sufrimiento. El ser humano ha sido objeto de sufrimiento desde que aparece sobre la faz de la tierra. El homo sapiens se enfrenta con la experiencia del sufrimiento, y acude al mago, creyendo que el mago evitará que exista el sufrimiento en el mundo. Pasa el tiempo, y el hombre primitivo se da cuenta de que el mago no puede evitar el sufrimiento, por lo que acude a la mitología, creyendo que ha de haber una fuerza sobrenatural por cada fenómeno que suceda en la naturaleza. Si hay un terremoto, cree que hay un dios que produce el terremoto; si hay un huracán, de igual manera considera que hay un dios del huracán. Al final, el hombre primitivo acude a la religión con la intención de encontrar en ella una respuesta a todos los fenómenos que se daban en la misma naturaleza.

Es así como Rankka (2003, pág. 60) en libro *la Mujer y el valor del sufrimiento*, dice que, en todas las religiones, la pregunta por el sentido constituye un tema central, de modo que no resulta sorprendente que las tradiciones más importantes hayan intentado abordarla. Esta autora cita al antropólogo Clifford Geertz que afirma:

“Como todo problema religioso, el problema del sufrimiento no consiste, paradójicamente, en cómo evitar el sufrimiento, sino en cómo sufrir, en cómo hacer del dolor físico, de la pérdida personal, del fracaso, o de la inevitable contemplación de la agonía de los demás, algo soportable, algo sufrible”.

Rankka (2003, pág. 60) agrega:

“Las discusiones teológicas tradicionales sobre el sufrimiento se han centrado en lo que con frecuencia se denomina “el problema del sufrimiento” o “el problema de Dios en el sufrimiento”. Estos debates están vinculados con el problema del misterio del mal (su origen, qué o quién es responsable de él, y por qué existe). Cita al filósofo David Hume quien formuló: ¿Quiere Dios evitar el mal, pero no puede? Entonces Dios no es poderoso. ¿Puede evitarlo, pero no quiere? Entonces Dios no es todopoderoso. ¿Puede evitarlo, pero no quiere? Entonces Dios es malvado. ¿Puede y quiere Dios evitar el mal y el sufrimiento? Entonces ¿por qué existe el mal en el mundo? El lugar teológico de muchas reflexiones cristianas se centra en la pregunta de cómo un Dios bueno, justo, y omnipotente puede permitir que el mal y el sufrimiento tengan lugar en la creación básicamente buena”.

Lo único que se puede afirmar es que la presencia del sufrimiento en el mundo, desde la óptica de Dios, tiene una razón. Para poder comprender este misterio es indispensable el uso de la razón y de la fe. El sufrimiento es inherente a la naturaleza humana. La clave entonces es aprender a *cómo sufrir*, pues paradójicamente evitar el sufrimiento puede llevar precisamente a sufrir más, sobre todo cuando se busca responder a la pregunta del porqué. Y además del cómo, la clave puede ser el *para qué* del sufrimiento, es decir, el sentido del mismo.

Una sobrina de siete años resultó con cáncer terminal. La madre de la niña hizo todo lo que pudo para salvarle una de las piernas, pero fue imposible, porque el cáncer ya le había dañado los huesos. Al final, se le cortó una pierna a la niña, luego comenzó un tratamiento natural y químico para prolongarle la vida. La niña está viva aún, pero la madre se preguntaba ¿Por qué tiene que sucederle esto a mi hija? ¿Si Dios sabe que es hija única, por qué permitió que le pasara esto?

Rankka (2003, pág. 61) expresa que la injusticia del sufrimiento se plantea con frecuencia en la pregunta ¿por qué a mí? Mientras que algunos parecen sufrir en exceso por lo que hacen, otros parecen no tener que dar cuenta a nadie de las malas acciones y crueldades. Los inocentes y los mejores soportan tanto mal como los peores, y a veces parece que hasta más que los que perpetran la destrucción, la maldad, la injusticia y la discriminación. La enfermedad y las catástrofes naturales no respetan la calidad ética de las personas. Desde una perspectiva humana se esperaría que, por ser buenas personas, la vida tratara a todos por igual, pero esto no es así. Es

en estas circunstancias cuando la persona humana se enfrenta al misterio del sufrimiento y lo cuestiona.

Un paso en ese proceso de encontrarle sentido al sufrimiento es preguntarse por el ¿Para qué?, más que el ¿Por qué? El sufrimiento, las enfermedades, los desastres naturales y las experiencias de dolor se hacen presentes y suceden en la vida de las personas *para* que los insensibles se hagan más sensibles, los incrédulos se vuelvan creyentes y los duros de corazón se conviertan. Hay cristianos, que luego de un accidente o una enfermedad grave, se transforman en mejores cristianos y ciudadanos más íntegros.

2.7.1. Sufrimiento, poder e impotencia

Además del sufrimiento personal, al que se ha referido en las páginas anteriores, es importante preguntarse ahora por el sentido colectivo del sufrimiento. Para Walter Brueggemann, citado por Rankka (2003, pág. 62), el sufrimiento no sólo plantea preguntas sobre Dios, sino también sobre el modo en que se estructura una sociedad que conduce a la experiencia del sufrimiento personal o grupal. Las respuestas teológicas al mal tienen mucho que ver con la racionalidad o legitimidad del modo en que una sociedad se estructura y necesitan ser confrontadas con la idea de Dios que se encuentra en el sistema de valores de esa sociedad.

A veces, la sociedad no se estructura sobre valores y se convierte en agente de sufrimiento para muchas personas. Un ejemplo puede ser el sufrimiento causado por el conflicto armado interno en las familias guatemaltecas por más de 36 años.

2.7.2. Teodicea

Para Rankka (2003, pág. 62), la teodicea es la ciencia que estudia a Dios por la razón. Viene del griego *theos* (Dios) y *dike* (justicia). Por lo tanto, las teodiceas son discusiones o explicaciones teóricas que demuestran que, a pesar de la existencia del mal y del sufrimiento, Dios es justo. Pretenden explicar por qué un Dios amante y todopoderoso permite que exista el mal y el sufrimiento en el mundo, y qué es lo que él hace para vencer esas situaciones. Para Brueggemann la teodicea es la preocupación por un trato justo.

2.7.3. Teodiceas tradicionales sobre el sufrimiento

Rankka (2003, págs. 64-65) en libro la *Mujer y el valor del sufrimiento*, comenta que las teologías más tradicionales han distinguido entre dos clases de sufrimiento: En primer lugar, el que procede del “mal natural” como el terremoto del pasado 7 de septiembre de 2017 en Guatemala, y los temblores que se han registrado durante estos últimos días. En este “mal natural” también entran las enfermedades mortales y los accidentes de tránsito que nunca faltan todos los días. En segundo lugar, está el sufrimiento producido por el “mal moral”, que resulta de la acción humana, del mal histórico y del pecado.

Según esta autora, hay varias categorías o tipologías de teodiceas, pero la más completa es la de Richard Sparks. Entre éstas están:

a) El dualismo

Rankka (2003, pág. 63), considera el sufrimiento como resultado de una lucha permanente entre las fuerzas de la luz y de las tinieblas, el bien y el mal, o el caos. Este planteamiento subraya la división del mundo y del cosmos en campos opuestos y polarizados, y el sufrimiento acontece al estar la humanidad entre estos dos campos y ser afectada por esos dos polos.

b) La teodicea agustiniana

Rankka (2003, pág. 64) explica que esta teodicea retrotrae el origen del mal hasta el pecado de Adán y Eva (Gn 3, 1ss), que se manifiesta en las elecciones humanas destructivas que llevan a consecuencias negativas y al sufrimiento. Como consecuencia de la Caída, el mal existe debido a las acciones y a las decisiones de los seres humanos libres, racionales y falibles, y Dios no lo quiere. Lo que conduce al mal y al sufrimiento es el hecho de que los seres humanos no tuvieran en cuenta el plan previsto por Dios en la creación. Dios solo permite que las personas elijan el mal y que éste les sobrevenga. Ejemplos de esta teodicea aparecen en los capítulos 4 al 7 de las Confesiones de San Agustín.

c) Teoría del castigo/retribución

Rankka (2003, págs. 64-65) en libro la *Mujer y el valor del sufrimiento*, expresa que esta teodicea ofrece una explicación de aquellas experiencias de sufrimiento que no son necesariamente el resultado de una elección libre y consciente, pero siguen siéndolo del pecado, personal o social. Aquí se incluyen las catástrofes naturales, como un justo castigo por los pecados de la humanidad. Se considera a Dios como alguien que persigue las acciones individuales o grupales y que intervienen en la historia para que sean castigadas o retribuidas con justicia. Con los desastres del huracán Irma¹, se han escuchado todo tipo de comentarios, porque se cree que es un castigo de Dios. Ejemplos de esta teoría son el diluvio, las plagas y las epidemias en el Antiguo Testamento. En Nm 12,1-15 aparece el castigo de Miriam.

d) Teodicea del sufrimiento redentor y de la expiación

Rankka (2003, págs. 65-66) afirma que la respuesta sobre el sufrimiento, según esta teodicea, aparece en los Cantos del Siervo de Is 40-55, y en las teorías de San Anselmo y de Abelardo. Como remedio a las consecuencias de la Caída, encontramos la salvación en la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo, como atestiguan los evangelios. La pasión y la muerte de Jesús aparecen como la expiación vicaria del pecado de la humanidad. El sufrimiento humano aparece también expiatorio, por uno mismo y por los demás. El cristiano tiene que ser como Jesús, y la imitación de Jesús alcanza su máxima expresión en la disponibilidad para soportar el sufrimiento. En esta teodicea un “inocente” acepta de buen grado el suplicio, y hasta la muerte en lugar de los demás y en pago de la deuda contraída con Dios o exigida por Él.

e) La teoría Ireneana

Rankka (2003, págs. 66-67) Se puede llamar a este enfoque “evolucionista”, y describe el mal como parte integrante de un ambiente en el que Dios moldea al alma para asemejarla a sí mismo. El mal es el resultado del mal uso de nuestra libertad y de nuestra desobediencia a Dios, puesto que hemos recibido el conocimiento del bien y del mal y tenemos la capacidad de aprender

¹ El huracán Irma fue un huracán que amenazó las islas del Caribe, Florida, Cuba, Puerto Rico, Cabo Verde y Bahamas durante los primeros 15 días del mes de septiembre de 2017.

a conformarnos con la imagen de Dios. El mal puede ser permitido por Dios para que podamos contrastarlo con el bien. Lo cual puede fortalecer el deseo y la capacidad de la humanidad para hacer el bien. El sentido de la vida sería desarrollarse y crecer hacia la imagen perfecta de Dios cuya semejanza somos hechos.

f) Teoría de la retribución, que percibe el sufrimiento como algo pedagógico

Rankka (2003, págs. 67-68) en libro la *Mujer y el valor del sufrimiento*, manifiesta que este enfoque concibe el sufrimiento como una especie de examen impuesto por Dios para el fortalecimiento de una persona o grupo. El sufrimiento puede conducir a la rectitud, a una fe mayor, a una relación más cercana con Dios, y según John Hick, uno de sus defensores, se convierte en un proceso cuyo objetivo es modelar el alma. Actúa como un estímulo para crecer, ofrece la oportunidad de hacerse humilde, y manifiesta una mayor profundidad de la experiencia humana y una comprensión más rica del sentido de la vida. Puede provocar en quien sufre una mayor compasión y una preocupación activa por el sufrimiento de los demás, al mismo tiempo que le ayuda a apartarse de la superficialidad de la vida diaria. El sufrimiento es el camino para alcanzar sabiduría, virtud y fortaleza. Esta teodicea la explica San Pablo en Rm 5,3-5:

“No sólo eso, sino que nos gloriamos de nuestras tribulaciones; pues sabemos que sufriendo ganamos aguante, aguantando nos aprueban, aprobados esperamos. Y la esperanza no defrauda, porque el amor de Dios se infunde en nuestro corazón por el don del Espíritu Santo”.

Rankka (2003, pág. 67) agrega que una variante de esta teoría afirma que el sufrimiento autoimpuesto a través de prácticas piadosas (ayunos, abstinencia, la limosna) puede ayudar a la persona a alcanzar una mayor finura espiritual. Por lo tanto, este enfoque afirma que el que sufre lo hace por algo mejor para sí mismo y para los demás.

Para algunos críticos, especifica Rankka (2003, pág. 68):

“El problema que plantea este enfoque es que suscita otros muchos temas, por ejemplo, el sufrimiento, visto como una prueba, puede de hecho destruir o deteriorar a la persona, más que ennoblecerla. A pesar de toda la buena voluntad de soportar y de crecer

a partir de las experiencias de sufrimiento, algunas personas empeoran y quedan dañadas por la gravedad, diversidad y magnitud del sufrimiento que les toca vivir. De modo que, aunque se mantienen la justicia y el poder de Dios, se ponen en cuestión su amor, su bondad y su compasión para la creación”, (Rankka, 2003, págs. 67-68).

g) Solución creyente

Por último, Rankka (2003, págs. 68-69), propone la teodicea llama “solución creyente”, la cual se expresa en el libro de Job, en el Segundo Isaías, en los salmos de lamentación, en los evangelios (Cfr. Mt 26,36-46; Mc 14,32-42; Lc 22,40-46) y en escritos de Karl Rahner. Lo más destacado de este enfoque consiste en que cuando no se encuentra respuesta al origen y al sentido del mal y del sufrimiento en las demás teodiceas, cada uno debe enfrentarse cara a cara con el misterio último del mal y con la imposibilidad de comprender a Dios. En este enfoque la persona se somete por amor al misterio de Dios. No se da ninguna justificación de la libertad soberana ni de la opacidad del amor de Dios. La persona se queja, protesta, y se entrega a Dios, a su poder, justicia y bondad, a pesar de todo, con confianza y con fe.

En conclusión, en cuanto a las teodiceas antes descritas, se puede afirmar que la interpretación, la vivencia y el sentido que cada persona le dé al sufrimiento va a depender de los conocimientos previos, de la experiencia y de la formación que haya recibido desde la primera escuela doméstica que es la familia. Es en la familia en donde se aprende a asumir el sufrimiento de determinada manera. Con el pasar del tiempo, el cristiano va agregando más conocimientos, lo cual no será determinante en la manera de vivirlo. La formación que se reciba en otros centros de formación de índole académica y espiritual abre nuevos horizontes sobre el sufrimiento, pero la manera de asumir el sufrimiento en el hogar es determinante.

Como se ve, la Sagrada Escritura, la Tradición y el Magisterio aportan textos para comprender mejor el tema del sufrimiento, pero al final, el sufrimiento es una experiencia de vida que se establece entre Dios y el ser humano. El sufrimiento humano tiene una relación dialógica trascendente; se vive y se le encuentra sentido gracias a esa relación íntima entre lo divino y humano.

2.7.4. Respuestas teológicas al sufrimiento

Rankka (2003, pág. 69), en el libro *La Mujer y el valor del sufrimiento*, expresa que estos enfoques subrayan con frecuencia experiencias concretas de sufrimiento que abarcan no solo experiencias individuales, sino también las estructuras sociales e históricas que lo hacen posible. Las tres más significativas con relación a la mujer, según esta autora, son: La teología del proceso, el enfoque del sufrimiento y las teologías de la liberación.

a) La teología del proceso

Rankka (2003, págs. 69-70), especifica que esta teología es formulada por Charles Hartshorne y elaborada por John Cobb y David Griffin, la cual afirma que Dios no puede controlar a los seres finitos, y lo único que puede es proponerles metas que Él mismo tiene que convencerles para que logren. Dios es convincente y benevolente, justo y poderoso, pero depende de los seres humanos para dar forma a su acción divina en el mundo. Cobb y Griffin lo expresan así:

“Dios procura en cada ocasión esa posibilidad, pues es o sería lo mejor; pero Dios no puede controlar el modo en que esa ocasión llegue a término. Según esto, la actividad creadora divina implica un riesgo. Lo que resulta obvio es que puesto que Dios no controla en absoluto los acontecimientos del mundo, el que el mal acontezca no es incompatible con la benevolencia de Dios para con todas sus creaturas”.

Rankka (2003, pág. 70), agrega que en este enfoque a lo que se renuncia a la hora de entender el sufrimiento es a la omnipotencia de Dios, y con ella a la esperanza, en muchas personas que sufren, de que Dios erradique el sufrimiento y castigue el mal de una vez en esta vida. Coloca la respuesta en la autonomía y la libertad del mismo hombre para asumir el sufrimiento.

b) El enfoque del “sufrimiento de Dios”

Para abordar este tema, Rankka (2003, págs. 70-71), en el libro *La Mujer y el valor del sufrimiento*, cita a Elizabeth A. Johnson quien afirma:

“Desde el punto de vista teológico y filosófico, el lenguaje acerca del Dios apático, palabra procedente del término griego apatheia, que significa no-pasión o no-sufrimiento,

pretende preservar la libertad divina de una dependencia de las criaturas que de hecho convertiría a Dios en finito. Incapaz de dejarse afectar por influencias exteriores, el típico Dios impasible no actúa por necesidad ni por obligación, sino desde su serena autosuficiencia. Negar que la pasión y la vulnerabilidad son cualidades divinas capacita a la bondad universal de Dios a actuar sin miedo y sin preferencias. Al ser independiente del mundo, Dios puede actuar para salvar con amor gratuito y absoluto”.

Rankka (2003, pág. 71) agrega que en este enfoque, el poder divino se interpreta en el sentido de que nada acontece que esté fuera de la voluntad y del control de Dios. Dios permite que ocurran ciertos acontecimientos por alguna razón. Como bien afirma el principio de razón suficiente: Todo tiene una razón de ser, es decir, que nada pasa en la vida que no tenga una razón de ser. Muchas veces esa razón de ser no se entiende, como el terremoto que acaba de azotar a los guatemaltecos y mexicanos. Para Rankka, esta razón, puede ser castigar el mal, probar a alguien, educar o moldear su personalidad, o sacar de ello un bien mayor. Desde mi punto de vista, puede ser; porque a raíz de este terremoto, varias personas en redes sociales y de manera personal me han expresado que quieren hacer un cambio en su vida, porque hoy están y mañana quién sabe. En la teodicea clásica para esta autora, todo sucede para gloria de Dios.

Rankka (2003, pág. 71) clarifica que el teísmo clásico afirma que en Jesús Dios se ha identificado con el sufrimiento humano para redimirlo, pero también expresa que la angustia de Jesús afecta sólo a su naturaleza humana, protegiendo de este modo la imagen de un Dios lejano e impasible. Rankka comenta que en el siglo XI San Anselmo de Canterbury en el capítulo 8 del Proslogion reconocía el dilema que esto provoca y se preguntaba:

“¿Pero ¿cómo puedes Tú ser compasivo, y al mismo tiempo impasible? Porque si eres impasible, no sientes simpatía; y si no sientes simpatía, tu corazón no se abate con el abatido; y en esto consiste la compasión. Pero si no eres compasivo ¿de dónde le viene al abatido tanto consuelo?”

Este enfoque, en pocas palabras, ofrece un sentido de solidaridad divina para con el dolor y la angustia, que puede proporcionar a quien sufre consuelo, sentido y esperanza. La muerte de Jesús como acontecimiento central, y la identificación de Dios con la angustia y el dolor humano en la persona de Jesús resultan la respuesta fundamental que Dios da al sufrimiento.

c) Las teologías de la liberación

Estas teologías toman muy en serio las experiencias de sufrimiento de las personas y grupos marginados de la sociedad, por lo que le dan a la teología un enfoque práctico. Para estas teologías es importante el contacto directo con realidades geográficas, económicas, políticas y sociales de las personas.

Según Rankka (2003, pág. 73), en el libro *La Mujer y el valor del sufrimiento*, el sufrimiento es el resultado de la explotación y de la opresión política, económica y social. El sufrimiento es causado por la injusticia y la pobreza de miles de personas, en nuestro caso, en América Latina. Yo agregaría también que el sufrimiento es fruto de la corrupción estructural en varios países de Latinoamérica, entre los cuales está Guatemala. La corrupción ha atentado contra la dignidad de miles de personas. Bien afirma Jon Sobrino:

“Para la teología de la liberación el principal sufrimiento del mundo hoy es el sufrimiento histórico, el que nos infligen a otros”.

Rankka (2003, pág. 73), explique que para los teólogos de la liberación, como Jon Sobrino y Gustavo Gutiérrez, la causa principal del sufrimiento histórico es la pobreza; una pobreza que se puede manifestar en el hambre, la falta de viviendas, el desempleo, la falta de higiene y de cuidados médicos adecuados y de oportunidades educativas, la discriminación, entre otros. Ante estas circunstancias, el objetivo de la teología es liberar al pobre de ese sufrimiento y en llamar a los creyentes a amar y a preocuparse de los que están aprisionados por la opresión estructural o del sistema. La tarea de la teología es hablar de Dios en medio del sufrimiento de las masas, que implica hambre, discriminación, muerte, tortura, terrorismo y pérdida de esperanza. Hay que luchar contra este mal. Pero esto no es nada fácil. En Guatemala la realidad de violencia, delincuencia y corrupción están llegando a tal extremo, que el país está al borde del abismo.

Lucien Richard, citado por Rankka (2003, pág. 75), dice que la protesta contra las fuerzas sociopolíticas causantes del mal va también: *“Hasta contra Dios, porque Dios debe comprometerse con el sufrimiento del inocente. Dios no puede ser Dios y aceptar la situación de sufrimiento”.* Dios libera al pobre y al oprimido de los regímenes totalitarios, del racismo y de la distinción de clases. El racismo está tan impregnado en la cultura actual, que muchas veces

esclaviza. En Guatemala existe el racismo en los cuatro grupos culturales: Garífuna, Xinca, Maya y Ladina. Luego de más de 27 años de vivir en una comunidad religiosa, puedo dar fe de lo que estoy diciendo. Y la verdad, se sufre. Richard, citado por Rankka (2003, pág. 75) afirma:

“Jesús es el modelo y el símbolo de la oposición a la pobreza y al sufrimiento. La salvación traída por él está destinada a toda la realidad e implica oposición a todo lo que se oponga a la plenitud de la humanidad. Jesús nos libera de la raíz misma de la injusticia. En sus acciones liberadoras y proféticas, Jesús es revelación y símbolo de Dios, del Dios compasivo. Dios es un Dios que nos salva no mediante su poder, sino mediante su sufrimiento”.

En conclusión, en el sufrimiento, según las teologías y filosofías abordadas en este capítulo, ha sido un tema trascendental para autores sagrados, filósofos y teólogos que han expuesto variedad de ideas sobre el mismo. Epicuro se plantea el dilema de Dios. Job se presenta como el modelo del sufrimiento injusto del inocente. Richard Sparks propone varias teodiceas tradicionales para comprender el sufrimiento. Por otra parte, la teología del proceso y de la liberación proporcionan una explicación muy particular del sufrimiento. Una de las teologías más significativas a América Latina es la teología de la liberación, la cual busca liberar al pobre que sufre, e invita al teólogo a hablar sin miedo, al estilo de Jesucristo; no tiene que temer a nadie, y tiene que estar dispuesto a cargar la cruz todos los días hasta lograr una liberación plena del ser humano.

CAPÍTULO III. EL SUFRIMIENTO DE PABLO SEGÚN 2 Co 12, 7-10.

En el capítulo anterior se abordó el sufrimiento según diferentes teologías y filosofías. Se comienza con el dilema de Epicuro, las teodiceas tradicionales al sufrimiento y las respuestas teológicas del sufrimiento; y se finaliza con la teología del proceso y la teología de la liberación. Corresponde ahora reflexionar sobre el sufrimiento de Pablo con la finalidad de profundizar un poco más en el significado y el sentido del sufrimiento ya planteado en las páginas anteriores.

3.1 Pablo de Tarso

Cothenet (1988, págs. 5-8) en el libro *San Pablo en su tiempo*, dice que es muy probable que Pablo naciera alrededor del año 5 de la era cristiana, ya que en el momento de la lapidación de Esteban se le consideraba todavía como “joven” (Hch 7, 58). El buen conocimiento que tiene del griego hace pensar que pasó en la ciudad de Tarso hasta la adolescencia. Nació en el seno de una familia judía, de padre tejedor. Era de condición pudiente, ya que había recibido el privilegio tan deseado de la ciudadanía romana (Hch 22, 25-28). Además hay que resaltar que por haber nacido en Tarso, Pablo pertenece a la comunidad judía de la diáspora (dispersión). Durante toda la vida acudió a los oficios sinagogales. La oración era una parte importante en la vida de Pablo.

Cothenet (1988, págs. 5-8), especifica que Tarso era una ciudad célebre por la fabricación del “cilicio”, una tela fuerte hecha de pelo de cabras para las tiendas de los nómadas. En el taller familiar Pablo aprendió aquel oficio que ejercitaría más tarde con satisfacción (Hch 18, 2-3; 20, 34). La ciudad contaba con unos 300,000 habitantes, entre los que se mezclaban, como en todos los puertos, los elementos más variados. Tarso era una ciudad universitaria.

Ahora bien, para Schökel (2006, pág. 2191) en *la Biblia de nuestro pueblo*, dice que Pablo es un modelo de todo cristiano comprometido con el Evangelio. Fue una persona controvertida, siempre en el punto de mira de la polémica y que no dejaba indiferente a nadie. Fue amado y perseguido. La fe de Pablo en Jesús muerto y resucitado lo que le impulsaba a predicar: “Creí y por eso hablé” (2 Co 4,13). Era un hombre que no traficaba con la palabra de Dios (2, 17). Esto le acarreó quebrantos y sufrimientos de toda clase.

3.2 Corinto

Cothenet (1988, págs. 5-8) en el libro *San Pablo en su tiempo*, manifiesta que Corinto era la capital de la provincia senatorial de Acaya. Tenía una hendidura de 6 km. de largo que permitía a los barcos pasar del golfo de Sarónico al golfo de Corinto. Las barcas eran levantadas sobre entarimados especiales; los avíos más importantes se deslizaban sobre troncos de árboles. Era una ciudad inexpugnable en tiempos de guerra, era habitualmente un lugar de peregrinación para los diles de Afrodita, esa extraña diosa de la guerra invocada antiguamente por las mujeres para que los esposos se mostraran valientes frente al enemigo, y que pasó a ser la diosa del amor, de la que se esperaba la fecundidad por medio de ritos sexuales, comunes en el próximo oriente, pero no en Grecia. El templo de Corinto estaba atendido por innumerables hieródulas (esclavas del templo o esclavas sagradas), que vendían sus encantos por la gloria de la diosa y el mantenimiento del templo. Estas mujeres eran personajes oficiales, con derecho a un sitio reservado en los teatros.

Cothenet (1988, pág. 56), finalmente dice que de la célebre ciudad de Corinto de los tiempos clásicos no queda ya nada más que el templo de Apolo con las columnas dóricas; hay todavía siete que se elevan hasta el cielo, las únicas que han respetado los numerosos terremotos que ha padecido esta región. Además de los grandes templos dedicados a Apolo y Afrodita, la ciudad contaba con seis santuarios dedicados a otras divinidades griegas, entre las cuales estaban una dedicada a Esculapio (el dios de la salud) y veinte estatuas levantadas en las plazas, cinco templos dedicados a los “señores” de las religiones de misterios; en estos recintos era donde se celebraban los banquetes sagrados en honor de los dioses (1 Co 10, 20-22). Esta es la ciudad en donde evangeliza Pablo; y en donde por cierto, cosechó muchos frutos.

3.3 Contexto y fecha de la Segunda Carta a los Corintios.

Rossano, Ravasi, & Giralda (1990, pág. 1024) en el *Nuevo Diccionario de Teología Bíblica*, afirman que en la segunda carta a los Corintios se vislumbra un estado de tensión que no acaba de resolverse. Ha habido una crisis seria en las relaciones entre Pablo y los corintios. En algún determinado momento surgieron en Corinto algunos auténticos oponentes. No se trata de los judíos que siempre habían atacado a Pablo, tampoco eran los paganos; entonces, debió tratarse de cristianos, pero no unos cristianos cualquiera, sino de cristianos superapóstoles (2 Co 12,11). Eran

cristianos destacados que debieron surgir en la comunidad de Corinto intentando darle uno nuevo sello religioso. El hecho de que Pablo los llame “linaje de Abraham” (2 Co 11,22-23) ha hecho pensar que fueran judíos. Esta tensión hizo que Pablo escribiera “la carta de muchas lágrimas” (2Co 2,4), probablemente en el año 57.

Guijarro Oporto & García (1999, pág. 481), en el *Comentario al Nuevo Testamento* afirma que la carta que Pablo escribió a los cristianos de Corinto en la primavera del año 56, no obtuvo el éxito deseado, porque unos pretendidos representantes de los apóstoles en Jerusalén, que habían llegado a Corinto, rechaza la autoridad de Pablo, al que se le hace blanco de toda una sarta de acusaciones, insultos y calumnias. Pablo visita Corinto, y en esta visita es ofendido por un miembro de la comunidad sin que este reaccionara (2 Co 2,6; 7, 12). Fue una visita amarga. Luego regresa a Éfeso. Desde Éfeso envía a Tito, cuya habilidad hace que la comunidad entre en razón. Pablo recibe en Macedonia el cambio de actitud de la comunidad.

De Burgos (1993, pág. 13) en *Pablo en el crisol de Corinto*, No. 42, expresa que Pablo se encuentra en una encrucijada, porque un grupo de misioneros, extraños a la comunidad, ha llegado a Corinto predicando un evangelio diferente al de Pablo. Pablo se entera de esta situación, y por eso no puede menos que tomar de nuevo la pluma para escribirle a la comunidad y defender el evangelio de Cristo. Estando en Asia Menor, lleno de coraje y valentía, escribió esta carta con todas las consecuencias (2 Co 10-13). Con esta carta que le encarga a Tito haga del conocimiento de la comunidad, los falsos apóstoles se marchan de Corinto y la comunidad vuelve a Pablo.

3.4 Unidad y estructura de la carta.

Según Guijarro Oporto & García (1999, pág. 482), en el *Comentario al Nuevo Testamento* afirma que la carta en mención es un escrito unitario. Así parece en los manuscritos más antiguos que se conocen, lo que hace pensar en un proceso de difusión bastante temprano. Y como un escrito unitario se lee actualmente según la siguiente distribución:

- Saludo y acción de gracias: 2 Co 1,1-11.
- Reflexión sobre el ministerio apostólico: 2 Co 1,12-7,16.
- Consideraciones y disposiciones sobre la colecta en favor de los hermanos de Judea: 2 Co 8,1-9,15.

- Autodefensa de Pablo: 2 Co 10,1-12,21.
- Conclusión: 2 Co 13,1-13.

3.5 Contenido fundamental

Según Guijarro Oporto & García (1999, pág. 482), en el *Comentario al Nuevo Testamento*, expresa que sea lo que sea del proceso de composición de la segunda Carta a los Corintios, hay un tema que está presente en casi todas las páginas y que por lo mismo se puede considerar central en la carta. Es el del ministerio apostólico con las grandezas y miserias, esplendor y peso que el ministerio significa. La mejor síntesis de este ministerio apostólico lo hace Pablo cuando en 2 Co 4,7 escribe que “llevamos un tesoro en vasijas de barro”. El interés de Pablo no es personal. A Pablo le interesa la correcta difusión y comprensión del mensaje evangélico con todo lo que eso lleva consigo en relación con el fiel desempeño del ministerio apostólico (2 Co 4, 5). Un ministerio apostólico que entiende ante todo como servicio y como entrega (2 Co 1,24; 10, 8; 12, 15-19), y que no duda en colocar una vez más bajo el signo de la cruz (2 Co 6,4-5; 12,9-10).

3.6 El texto de 2 Co 12,7-10.

A continuación se transcribe el texto en el que San Pablo expresa de forma clara los sentimientos personales acerca de ese aguijón o esa espina que le ha sido clavada en el cuerpo. El texto está tomado de (García, 2001, pág. 1617) Biblia de Jerusalén, Editorial Descclé de Brouwer:

“Y Por eso, para que no me engría con la sublimidad de esas revelaciones, me fue dado un aguijón a mi carne, un ángel de Satanás que me abofetea para que no me engría. Por este motivo tres veces rogué al Señor que se alejase de mí. Pero él me dijo: “Mi gracia te basta, que mi fuerza se realiza en la flaqueza”. Por tanto, con sumo gusto seguiré gloriándome sobre todo en mis flaquezas, para que habite en mí la fuerza de Cristo. Por eso me complazco en mis flaquezas, en las persecuciones y en las angustias sufridas por Cristo; pues, cuando soy débil, entonces soy fuerte”.

3.7 Profundización personal en el sentido teológico del apostolado de Pablo.

Rossano, Ravasi, & Giralda (1990, pág. 1024) en el *Nuevo Diccionario de Teología Bíblica*, escribe que en 2 Co 12, 7-10, hay algunos elementos importantes que vale la pena resaltar, por la trascendencia que tienen en la vida misma de Pablo.

El primer elemento, según Rossano, Ravasi, & Giralda (1990, pág. 334) se refiere al término *gloriarse*: Este término aparece con frecuencia en Pablo (2 Co 12, 1.5.6.9.11). Puede traducirse por “gloriarse”, ufanarse. Pero no se trata simplemente de una actitud horizontal, que afecta a la relación entre los hombres. Se implica directamente a Dios, hasta el punto de que sólo con referencia a él parece admisible esta actitud de gloriarse. Cuando Pablo usa este término se refiere al orgullo que se siente de las propias lagunas y debilidades, (Rossano, Ravasi, & Giralda, 1990, págs. 333-334).

El segundo elemento importante para Rossano, Ravasi, & Giralda (1990, pág. 334) tiene que ver con *el ángel de Satanás*. Según (Rossano, Ravasi, & Giralda, 1990, págs. 333-334) Pablo corría el peligro de considerar esos dones de Dios como algo suyo, de gloriarse de ellos. Como antídoto contra esta tendencia, “*me han clavado una espina en el cuerpo, un ángel de Satanás, que me abofetea para que no me haga un soberbio*” (12, 7. Se trataba con toda probabilidad, de una enfermedad molesta, que debió limitar no poco la actividad de Pablo. Surgió entonces en su ánimo el recurso a la oración, insistente y prolongada; poco a poco apareció, sin embargo, en su conciencia una intención, que él no dudó en atribuir a Dios: “*Tres veces he pedido al Señor que me saque esa espina, y las tres veces me ha respondido: “Te basta mi gracia”, pues mi poder triunfa en las flaquezas, (2 Co 12,8-9).*

El tercer elemento se refiere al *apostolado de Pablo*. Carrez (1990, pág. 54) en el Cuaderno bíblico No. 51 sobre *La Segunda carta a los Corintios*, manifiesta que para Pablo, es la debilidad (2 Co, 12, 9) la que inserta en la condición humana, la que recuerda apostólicamente la pertenencia a Cristo en este mundo y la que constituye realmente la hazaña espiritual por excelencia. Pablo tenía motivos suficientes para poder presumir (hablar en lenguas, visiones celestiales, milagros), pero prescinde de todo ellos. Para evitarle todo orgullo, se le ha puesto un *aguijón en la carne*. ¿Qué relación hay entre ella y la del ángel de Satanás? ¿En qué Pablo se ha visto abofeteado,

golpeado, puesto contra las cuerdas por ese ángel boxeador? La triple plegaria de Pablo recuerda la triple plegaria de Jesús en Getsemaní (Mc 14, 32-40), cuyo resultado consistió en tener fuerzas para soportar la prueba.

Carrez (1990, pág. 54) en el Cuaderno bíblico No. 51 sobre *Segunda Carta a los Corintios*, agrega que el apóstol recibe una respuesta de Cristo formulada en griego en tiempo perfecto: “Se me ha declarado” para subrayar la validez permanente. Pablo informa de esta respuesta: “Te basta mi gracia”. La verdadera debilidad de Pablo consiste en reproducir la debilidad de Cristo, y es en esta debilidad en donde está la gracia que le concede el Señor. Para Pablo la debilidad es humana y la fuerza divina. La fuerza de Cristo descansa en él.

3.8 El aguijón de la carne

Carrez (1990, pág. 54) en el Cuaderno bíblico No. 51 sobre *La Segunda carta a los Corintios*, enfatiza que a lo largo de los siglos, se han propuesto muchas explicaciones de esta metáfora enigmática: La incredulidad, las tentaciones carnales, el recuerdo del pasado perseguidor de Pablo. Tertuliano, fue el primero que pensó en una *enfermedad dolorosa*, crónica, con accesos violentos (el ángel boxeador). Se ha hablado también de dolores de cabeza o de reumatismo, dolor de muelas, de cálculos con cólicos, de lepra, de enfermedad de la vista, de epilepsia, de histeria. Otras explicaciones dicen que la prueba dolorosa de Pablo es la de no haber logrado ganar a los judíos para el evangelio. Ese ángel de Satanás toma el rostro de los adversarios que tenía (2 Co 11, 14-15). Se han recogido 167 hipótesis. Pero de lo único que se tiene certeza es que Pablo siguió adelante en su ministerio sin que desapareciera esa prueba.

En conclusión se puede afirmar que la destinataria de la Segunda Carta a los Corintios era la iglesia en Corinto y cristianos de otras partes. El propósito de la Carta es afirmar el ministerio de Pablo, defender la autoridad que el Apóstol tenía en esta comunidad y refutar a los falsos apóstoles. La fecha en que escriba oscila entre los años 55-57 desde Macedonia.

CAPÍTULO IV. EL SUFRIMIENTO Y LA FELICIDAD

El contenido desarrollado en los capítulos anteriores ha versado sobre el sufrimiento de la persona humana, especialmente el sufrimiento de Pablo según 2 Co 12, 7-10. Pablo, sufre por un agujijón que le ha sido clavado en el cuerpo. Esta experiencia de sufrimiento le hace suplicar a Jesús para que le quite ese agujijón que no lo deja tranquilo; a cuya petición Jesús le hace caer en la cuenta de que le basta su gracia. Jesús escucha a Pablo, se compadece y actúa con misericordia. Corresponde ahora abordar la relación existente entre el sufrimiento y la felicidad.

4.1 El sufrimiento asumido tiene sentido

El sufrimiento ha existido siempre en la realidad de la vida humana; y en cada época de la historia se ha escrito mucho sobre esta realidad, pero nunca se ha encontrado una técnica para dejar de sufrir. Hay que dejar claro que el sufrimiento no tiene la última palabra en la vida de los seres humanos. El sufrimiento es una experiencia de vida que puede ser dotada de sentido. Al sufrimiento no hay que suprimirlo sino asumirlo de la mejor manera en la vida, de tal forma que ayude a crecer al ser humano. ¿Pero cómo hacerlo?

Yepes Stork & Aranguren (2009, pág. 331), en el libro *Fundamentos de Antropología*, afirman, que quien tiene claro adónde va y qué destino persigue, sabe que el placer, el dolor y el sufrimiento son etapas por las que se ha de pasar hasta llegar a él. El sufrimiento necesario es aquel que nace del trabajo de caminar en la buena dirección; es por tanto un sufrimiento que tiene sentido. Hacer esto, sin embargo, supone saber distinguir cuando transitamos por un camino bueno o por uno malo.

Para encontrarle sentido al sufrimiento, hay que tener bien claro por qué se nació y hacia dónde se va caminando en la vida. Tener un rumbo definido es importante para integrar el sufrimiento en la vida. Esto se puede ilustrar con la vida consagrada o cualquier otra vocación. Cuando alguien opta por la vida consagrada tiene que estar consciente de los momentos difíciles y procesos duros por los que hay que pasar para ser personas plenas y autorrealizadas. Vivir implica sufrir, porque el sufrimiento es paquete incluido. Pablo lo experimentó en carne propia.

4.2 Felicidad y sentido de la vida

Según la Real Academia Española (2014), la felicidad *es un estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien; es satisfacción, gusto*. Esto quiere decir, que cuando se vive insatisfecho y disgustado con todo, no se es feliz. Una cosa es que de vez en cuando alguien se sienta cansado por las cruces que libremente ha elegido cargar; otra muy diferente es que se sienta infeliz por no integrar en la propia vida los obstáculos que hay en el camino de la vida. El sufrimiento con sentido vale la pena; el sufrimiento sin sentido esclaviza. Este último se refiere a las personas que son incapaces de establecer una relación íntima y de amistad con el sufrimiento.

Frankl (2010, pág. 188) en el libro *El hombre en busca del sentido último*, dice que la vida no deja de ofrecer un sentido al ser humano, hasta el último momento, hasta el último aliento. El sentido de la vida puede hallarse bajo cualquier dirección, incluso bajo las más inconcebibles. Son tres caminos que llevan a un sentido de la vida: El primero, cumpliendo un deber o creando un trabajo; segundo, experimentando algo o encontrando a alguien; en otras palabras, se puede encontrar un sentido no solo en el trabajo, sino también en el amor. Pero el más importante es el tercer camino: Cuando el ser humano se encuentra con un destino que no puede cambiar, está llamado a dar lo mejor de sí mismo elevándose por encima de sí mismo y creciendo más allá de sí mismo. Hay que ver en la transitoriedad de la vida un incentivo para emprender una acción responsable.

Yepes Stork & Aranguren Echevarría, (2009, pág. 177) en el libro *Fundamentos de Antropología* expresa que existe un ideal de felicidad en el poder. Hoy en día el poder más evidente y directo es el dinero. Hay quienes dicen que dinero es poder y felicidad es poder. Pero el dinero no da felicidad. La felicidad está dentro de cada uno y depende más de factores internos. La felicidad es una decisión personal. Hoy es el momento para disfrutar el viaje de la vida. No hay que buscar la felicidad en el poder o en el dinero. Estos factores externos no proveen la estabilidad emocional. El sentirse bien consigo mismo, con los semejantes y con Dios, no dependen de esos factores.

En conclusión, para ser feliz no se requiere quedar bien con todo el mundo. Acepte esta realidad. A algunas personas no les va a caer bien jamás. Trate bien a los demás, ayude a los

pobres, sea misericordioso, escuche a quien le busca, sea una persona de paz, practique la justicia y el amor. La práctica de estos valores, son fuente de felicidad. Algo muy importante: para ser feliz, necesita comunicarse con Dios.

La felicidad es paz, tranquilidad; es disfrutar positivamente los pequeños detalles de la vida, las 24 horas del día. La felicidad es tener una mente relajada.

4.3 El sufrimiento aparece repentinamente

Yepes Stork & Aranguren (2009, pág. 319), en el libro *Fundamentos de Antropología* expresa que el sufrimiento es un compañero inevitable de la vida de todo ser humano, y que aparece repentinamente. Es una realidad de la cual ninguna persona es ajena, porque aparece en cualquier etapa de la vida.

Por otra parte, en la vida Pablo se percibe ese carácter sorpresivo y repentino del sufrimiento, porque de pronto experimenta una cierta desesperación por ese agujón (2 Co 12, 7-10). Ya no haya qué hacer. Es en estas circunstancias cuando decide suplicar tocar a Jesús para que lo libere de ese sufrimiento. Jesús le contesta que para aprender a vivir con ese agujón, es suficiente su gracia. Entonces, la **gracia** de Cristo se convierte en la mejor técnica terapéutica para Pablo.

La experiencia vivida por Pablo en Corinto le sucede a todo ser humano en el tiempo presente. Muchas personas están bien, y de pronto aparece un sufrimiento inesperado. Esta dimensión sorpresiva del sufrimiento en la vida del ser humano permite asumir una actitud de alerta y tomar conciencia de esa aparición repentina.

Lo inesperado del sufrimiento es lo que afecta a la persona. De vez en cuando la vida permite encontrarse con personas que dicen: En mi vida todo estaba bien y de repente... todo comenzó a salir mal. Un ejemplo de esta aparición sorpresiva son los cánceres terminales y accidentes de todo tipo que suelen darse en la sociedad actual. Por lo que hay que estar preparados, sobre todo, psicológica y emocionalmente.

4.4 Pablo: Modelo de fortaleza espiritual y emocional

Según Santandreu (2016, pág. 66) en el libro *Ser feliz en Alaska (Mentes fuertes contra viento y marea)*, “Jesucristo, Buda y Lao Tsé fueron modelos que transformaron buena parte de la humanidad”. Jesús aparece como el único capaz de otorgar al ser humano una genuina dignidad y una paz auténtica Pero también Pablo, como auténtico imitador de Cristo, en 2 Co 12, 7-10 se convierte en un modelo a imitar en esos momentos en los que la vida golpea fuerte y ya no se sabe qué hacer. Pablo es un modelo excepcional de la manera cómo debe asumirse e integrarse el sufrimiento en la vida del ser humano.

4.5 Técnicas para ser felices en medio de las tormentas de la vida

Una de las técnicas más usadas en la actualidad, por los beneficios que ha tenido durante los últimos años es el “mindfulness”. Es una técnica de meditación que ayuda a asumir el sufrimiento y hacerlo parte de la vida. Un testimonio de los beneficios del mindfulness lo proporciona Vidyamala.

4.5.1. Mindfulness y Vidyamala Burch

(Breathworks, 2015) en <http://www.respiravida.net/biografia-de-vidyamala> dice que Vidyamala Burch, es una mujer originaria de Nueva Zelanda, que comenzó a practicar la meditación en 1987. En 1995 se ordenó en la Orden Budista Triratna. Durante varios años vivió en una casa de retiros en Inglaterra. Luego de unas graves lesiones medulares, tuvo que enfrentarse a solas a la incapacitación y el dolor crónico. En lugar de deprimirse aceptó el dolor con compasión y amor. Esta es la razón por la que escribió el libro *Vivir bien con el dolor y la enfermedad*, en el que da testimonio de cómo la Técnica del Mindfulness puede ayudar a quien padece un dolor crónico en la vida; y propone usar los seis pasos para Mindfulness y compasión, con el cual quiere que las personas mejoren su relación con el sufrimiento y el dolor.

4.5.2. ¿Qué es Mindfulness?

Es una filosofía de vida que incluye la práctica de la meditación; pero no una meditación propuesta por la religión. Se trata de una práctica de la meditación en donde la religión no desempeña un papel relevante.

Es una técnica de relajación que sirve para mejorar la relación de la persona para estar en paz y asumir una actitud diferente hacia ciertas circunstancias adversas en la vida de las personas. Es una técnica que nos permite disfrutar mejor la vida, y todo lo que implica vivir en este mundo.

Burch (2015) en *Vivir bien con el dolor y la enfermedad (Mindfulness para liberarse del sufrimiento)* tomado de: <http://www.respiravida.net/recursos/libro-vivir-bien-con-el-dolor-y-la-enfermedad-mindfulness-para-liberarte-del-sufrimiento>, manifiesta que el mindfulness es una técnica psicológica que puede ayudar a quien sufre a integrar ese sufrimiento con el cual es difícil mantener una relación cercana, porque genera malestar integral en quien lo sufre. Los pasos que propone para practicar la técnica del Mindfulness son un camino de continua profundización y desarrollo de la ciencia de la persona:

Paso 1: La conciencia es posible. En este se trata de tomar conciencia de nuestra experiencia de vida. Conciencia de las sensaciones reales en cada momento. El primer paso es prestar atención a lo que está sucediendo en el momento: Aprender mirar “a” nuestra mente y corazón y no simplemente mirar “desde” ellas. Con este paso se aprende a conocer y valorar. Ayuda a tomar conciencia de que nuestra experiencia real en el momento presente muchas veces no es lo que pensamos que era.

Paso 2: Aceptación y autocomprensión: Consiste en acercarnos a lo desagradable/difícil, lo cual significa permitir que cualquier cosa que actualmente estamos encontrando difícil o dolorosa simplemente esté, enfocándola con una actitud suave, tierna, amable, y sin juicios. Acercarnos hacia lo desagradable ayuda a tener un sentido más preciso de cualquier sufrimiento primario que esté presente en cada momento. También ayuda a superar la tendencia natural de rechazar el dolor.

Paso 3: El tesoro del placer: En este paso, se desplaza el enfoque para hacerse más receptivo a los aspectos agradables del momento presente. Aunque haya aspectos desagradables, difíciles o dolorosos en la experiencia también se encontrarán, si se buscan, aspectos agradables. A veces, cuando se está sufriendo, es fácil perder de vista el hecho de que haya partes de la experiencia que son agradables, hasta bellas; así que tal vez se necesite tomar un poco más de iniciativa a la hora de buscarlas. Puede que sea algo tan simple como una sensación agradable de calidez en las manos, una sensación agradable en el abdomen, un rayo de sol que entra por la ventana atravesando la sala, la compañía de un amigo, entre otros.

Paso 4: Ganar perspectiva: Ahora en el cuarto paso se amplía el campo de conciencia para incluir y mantener conscientes simultáneamente tanto los aspectos desagradables como los aspectos agradables de la experiencia en el momento presente. Es como cambiar el enfoque de una cámara, cambiando el zoom, que sólo puede enfocarse en un aspecto determinado de la experiencia, por una lente de gran ángulo, que permite una perspectiva mucho más amplia sobre ella. Entonces, se puede dejar que todo surja y desvanezca momento a momento sin caer o bien en rechazar lo desagradable o aferrarse a lo agradable.

Paso 5: Conexión y humanidad compartida. La práctica de mindfulness incluye también la conciencia de los demás. Los aspectos de mindfulness mencionados hasta ahora como, habitar el cuerpo instante tras instante y familiarizarse con las sensaciones, emociones y pensamientos, alientan la conciencia de sí mismo. Desde este fundamento se puede expandir la conciencia ubicándose imaginariamente en la piel de los demás. Todos tienen un cuerpo que experimenta sensaciones, pensamientos y emociones; y todos tratan, de formas muy parecidas, de evitar el dolor y aferrarse al placer.

Paso 6: Elegir: Consiste en aprender a elegir responder en vez de reaccionar ante los aspectos desagradables y difíciles de la vida. En este sentido “la elección” es el comportamiento que resulta de los pasos previos. Es más fácil tener un sentido de poder elegir conforme se comienza a desarrollar una perspectiva más amplia porque entonces se tiene un mayor sentido de “espacio interior”, como si se tuviera más espacio para moverse, más campo de amplitud. Muchas veces, cuando se está pasando mal, la persona se siente cercada y atrapada por los problemas, como

si no se tuviera vida más allá de ellos, y esto da la sensación de no tener el espacio suficiente como para sobrellevarlos con mucha destreza.

4.5.3. Dos técnicas para un dolor sin sufrimiento

Según Moss (2015, pág. 201), en *Sanando desde tu interior*, comenta que el dolor físico, cualquiera sea la causa, puede ser empeorado por la mente. Las sensaciones dolorosas en el cuerpo no son tan difíciles de tolerar si se quita la barrera de los pensamientos al respecto. El dolor abre una puerta a una mayor trascendencia cuando no se le ofrece resistencia. Incluso Moss (2015) expresa que cuando el propio sufrimiento se compara con algo más grande que la persona misma, repentinamente el dolor se torna más soportable.

Moss (2015) agrega que una de las técnicas recomendadas es la práctica budista llama “tonglen”, que es un método para conectarse con el sufrimiento (con el propio y con el de todos alrededor) donde quiera que se esté. Es una técnica para superar el miedo al sufrimiento y para relajar la rigidez del propio corazón. Se usa para despertar la compasión que es inherente a todos nosotros al recordarnos que nuestra realidad personal es el microcosmos de algo más grande.

a) Técnica del “tonglen”

Moss (2015, pág. 205), en *Sanando desde tu interior*, explica que la práctica del “tonglen” implica sincronizar los pensamientos en oración con la inhalación y la exhalación. Primero, se elige a alguien que esté lastimado y a quien se quiera ayudar. Por ejemplo, si se sabe de un niño enfermo, se inhala con el deseo de llevarte el dolor y el miedo de ese niño. Y al exhalar se envía felicidad, gozo o lo que se quiera para aliviar el dolor. Este es el núcleo de la práctica: inhalar el dolor de otros de modo que puedan estar mejor y tengas más espacio para relajarte y sentirte abiertos; y luego, al exhalar, enviarles calma y bienestar o cualquier cosa que creas que les puede dar alivio y felicidad.

b) El corazón de la compasión

Moss (2015, pág. 208), explica que *el corazón de la compasión* es una práctica tibetana, que fortalece la capacidad de permanecer presente momento a momento, incluso cuando se está

sufriendo. Consiste en que cada persona se coloca delante de una pareja. Cada uno alza los brazos firmes a los lados manteniéndolos a la altura de los hombros. La tarea es mantener los brazos en esta posición (sin bajarlos o soltarlos y sin doblar los codos) durante un plazo de cerca de una hora. Este tiempo es suficiente para empujar a las personas más allá de los límites propios iniciales (las protestas del ego) de modo que puedan experimentar un cambio hacia una conexión más profunda consigo mismos y con el presente. Se les pide a los participantes que se ayuden, cuando vean que la pareja flaquea. En este ejercicio se demuestra que cuando alguno abandona la presencia, todos se debilitan; y cuando se mantiene la presencia, pueden elevarse y fortalecer a otros. Se requiere el uso de toda la voluntad para mantener los brazos levantados, (Moss, 2015, págs. 206-207).

Lo que se experimenta en el ejercicio anterior es que cuando alguien comienza a ocuparse del otro, y acepta una carga mayor para el bien de sí mismo, el sufrimiento de esa persona disminuye significativamente.

4.5.4. La Terapia Cognitiva (debate cognitivo)

Santandreu (2016, págs. 73-74) en el libro *Ser feliz en Alaska (Mentes fuertes contra viento y marea)*, afirma que la terapia cognitiva enseña al ser humano a no quejarse jamás. Las personas más fuertes y felices desconocen el lamento porque creen honestamente que no hay nada tan malo que puede impedirles ser felices. En este mundo no hay ninguna razón real para quejarse. El ser humano puede ser feliz en cualquier situación, ya sea que se esté en prisión, que se tenga un defecto personal como el de Pablo en 2 Co 12, 7-10, esperando en hospital para ser operados o se sufra de ansiedad crónica.

Santandreu (2016, pág. 75) enfatiza en que cualquier adversidad es una oportunidad para desarrollar formas de gozar, más refinadas y hermosas. Este autor propone la siguiente técnica para asumir el sufrimiento y ser feliz.

EL DEBATE COGNITIVO		
ADVERSIDAD	FASE 1: Determinar la adversidad.	FASE 2: Activar la renuncia.
Le he pedido al Señor que saque esa espina clavada en mi cuerpo.	Si no me quitan esta espina que tengo clavada no podré desempeñar bien mi ministerio.	Para desempeñar mi ministerio “te basa mi gracia”.
	Como discípulo de Cristo debe hacer absolutamente bien mi trabajo	La eficacia no es el principal valor de las personas, sino la gracia de Cristo.
	La comunidad de Corinto pensará que soy un inútil.	Si los que me rodean piensan eso, es que tienen un sistema de valores equivocado. El problema es de los corintios, no mío.

Fuente: Santandreu (2016, pág. 60), con el contenido adaptado al texto de 2 Co 12, 7-10.

4. CONCLUSIONES

1. El dolor es un estímulo inevitable, a nivel sensitivo y una respuesta emocional, cuya causa puede ser interna o externa. La tristeza es una reacción del ser humano ante un vacío existencial por la pérdida de algo que requiere de atención psico-espiritual.
2. El sufrimiento no tiene un lugar corporal específico. Tiene un sentido más trascendente, porque abre una ventana que tiene una vista que conecta con Dios mismo. Por lo tanto, una técnica fundamental que se puede utilizar para asimilar e integrar el sufrimiento es la oración.
3. Las teodiceas que ayudan a comprender mejor el sufrimiento de Pablo es la de la *retribución* y la *solución creyente*, porque el sufrimiento que padece le conduce a una fe mayor, a una relación más cercana e íntima con Jesús.
4. Los teólogos de la liberación han sido un pilar importante en la liberación del sufrimiento del pobre, porque parten de la realidad misma de la gente, tal como lo hizo Pablo. Los pastores de la iglesia están invitados a acompañar al inocente que sufre y ayudarlo a que haga del sufrimiento parte de la vida.
5. El sufrimiento no debe ser un obstáculo para que el ser humano sea plenamente feliz, porque, aún en las peores circunstancias, la felicidad es posible y accesible. La felicidad es una decisión que la persona hace a cada instante de la vida. El ejemplo lo proporciona Pablo en 2 Co 12, 7-10.
6. Pablo es un ejemplo de la responsabilidad que se debe tener ante el sufrimiento, porque no se quedó de manos cruzadas, sino que suplica y habla en intimidad de amor con Cristo, a través de la oración de súplica.
7. La actitud que se asuma ante las enfermedades, accidentes y fracasos, va a depender de la formación que se haya tenido en la familia. Las circunstancias en las que la persona nazca van a ser determinantes en la aceptación o rechazo del sufrimiento.

5. RECOMENDACIONES

1. Que desde la Iglesia, a través de la Dirección Espiritual, se forme y acompañe mejor a las personas, para que acepten e integren el sufrimiento en sí mismas. Algunas parroquias acompañan a las personas a través de la Dirección Espiritual y del sacramento de la reconciliación, pero aún hace falta mucho.
2. Que se planifiquen actividades de autoayuda psico-espiritual, para que las personas que sufren asuman el sufrimiento y lo hagan parte de la vida. En la actualidad hay varias parroquias que proporcionan este tipo de ayuda a través de los servicios que prestan algunos profesionales de la psicología; sin embargo, valdría la pena crear espacios más estables de ayuda psico-espiritual que puedan convertirse en fuentes de salud integral.
3. Que se crean equipos de acompañamiento pastoral con voluntarios dentro y fuera de la Iglesia, para acompañar a las personas en los procesos de dolor físico, emocional y espiritual. No es una tarea fácil, pero siempre hay en la iglesia personas dispuestas a compartir su profesión con el que sufre.
4. Que se crea una Escuela de Formación de teologías contextualizadas (teología de la liberación) dentro o fuera de la iglesia, para hablar de un Dios situado y encarnado en la realidad de las personas.
5. Que desde el hogar los padres de familia eduquen de una manera diferente a los hijos, para que desde temprana edad conozcan los derechos y obligaciones que tienen en la sociedad. La familia nunca debe olvidar que es la primera escuela doméstica y que por lo tanto le compete educar integralmente en valores éticos y espirituales a los hijos que Dios les ha dado.
6. Que en la iglesia se abra un poco más la puerta para darle cabida a algunas ciencias particulares como la psicología, para que desde esta ciencia se propongan técnicas que puedan ayudar a integrar de manera eficaz y eficiente el dolor, la tristeza y el sufrimiento de la gente en general.

7. Que la familia, la Iglesia y las instituciones educativas elaboren programas con técnicas psico-espirituales para liberar del sufrimiento a las personas. La Escuela de Padres puede ser una institución desde la cual se podrían impartir cursos de valores morales y cristianos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Archilla, F. (2017). *La tristiza, una aliado en nuestro proceso de sanación*. Guatemala.
- Bermejo, J. C. (2002). *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. Sevilla: Desclée De Brouwer.
- Boixareu, R. M. (2008). *De la Antropología filosófica a la antropología de la salud*. Barcelona: Herder.
- Breathworks, A. R. (2015). *Respira vida*. Obtenido de <http://www.respiravida.net/biografia-de-vidyamala>
- Burch, V. (2015). *Vivir bien con el dolor y la enfermedad (Mindfulness para liberarse del sufrimiento)*. Kairos.
- Carrez, M. (1990). *La Segunda Carta a los Corintios (Vol. 51)*. Navarra: Verbo Divino.
- Cothenet, E. (1988). *San Pablo en su tiempo*. Navarra: Verbo Divino.
- De Burgos, M. (1993). *Pablo en el crisol de corinto*. Navarra: Verbo Divino.
- De Hipona, A. (2010). *Confesiones*. Madrid: BAC.
- De León, L. (2017). Hacia una espiritualidad sororaria. En J. Chittister, *Una espiritualidad saludable para quienes buscan despertar* (pág. 84). Guatemala: Núcleo mujeres y teología.
- Diaz, P. (2005). Tipos de dolor y escala terapéutica de la OMS. *Oncología*, 139-143.
- Dorsch, F. (2002). *Diccionario de psicología*. Barcelona: Herder.
- Española, R. A. (2014). <http://dle.rae.es/>. Obtenido de Real Academia Española: <http://dle.rae.es/>
- Frankl, V. (2010). *El hombre en busca de sentido último*. México: Paidós.
- García Cuadrado, J. Á. (2014). *Antropología Filosófica*. Navarra: EUNSA.
- García Maestro, J. P. (2009). *La Teología del siglo XXI*. España: P P C.
- García, S. (2001). *Biblia de Jerusalén*. Bibao: DESCLÉE DE BROUWER.
- Gonzalez Arnao, V. (2017). *Diccionario de la Real Academia Española*. Madrid: PARIS.
- Guijarro Oporto, S., & García, M. S. (1999). Comentario al Nuevo Testamento. En M. García, *Segunda Carta a los Corintios* (pág. 745). Navarra: La Casa de la Biblia.

- Gutiérrez, G. (1995). *Hablar de Dios desde el sufrimiento del inocente*. Lima: Sígueme.
- II, J. P. (1984). *Salvifici Doloris*. Roma: San Pablo.
- Johann, F. (2010). *Manueal de Historia de la Filosofía*. Barcelona: Herder.
- Morales, J. (2012). *Inntroducción a la teología*. Navarra: EUNSA.
- Moss, R. (2015). *Sanando desde tu interior*. México: DIANA.
- Peña, A. (2004). *Mas allá del sufrimiento*. Lima : Imprimatur.
- Rankka, K. M. (2003). *La Mujer y el valor del sufrimiento*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Rossano, P., Ravasi, G., & Giralda, A. (1990). Nuevo Diccionario de Teología Bíblica. En P. Rossano, G. ravasi, & A. Giralda, *Nuevo Diccionario de Teología Bíblica* (pág. 1024). Madrid: Ediciones Paulinas.
- Sandrin, L. (2014). *Teología Pastoral*. España: Sal Terrae.
- Santandreu, R. (2016). *Ser feliz en Alaska (Mentes fuertes contra viento y marea)*. Barcelona: Grijalbo.
- Schökel, L. A. (2006). *La Biblia de nuestro pueblo*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Tierno, B. (2012). *Psicología práctica de la vida cotidiana hoy*. Madrid: Planeta.
- Wolfinger, F. (1983). *El sufrimeinto como problema teológico*. Zaragoza: Stauros.
- Yepes Stork, R., & Aranguren Echevarría, J. (2009). *Fundamentos de antropología*. Navarra: EUNSA.