

# Iritzia

## Behatokia

por Enrike Zuazua



## ¿Dolor o sufrimiento?

Una sociedad democrática y progresista debe hacer de la lucha contra el dolor y el sufrimiento de sus ciudadanos uno de sus objetivos prioritarios, pero no solo en lo que respecta a los sistemas de salud convencionales

**L** ODO animal, por estar dotado de sistema nervioso, experimenta dolor, ya sea derivado de una lesión física o por la elevada tensión producida por las situaciones de fuerte peligro, amenza o estrés. En el caso del humano, cuando el dolor se apodera de nuestro cuerpo, la mente inteligente, que nos permite en circunstancias favorables desplegar todo nuestro potencial, lejos de ayudar a mitigar lo actúa de caja de resonancia transformándolo en sufrimiento.

La mente abunda en el dolor, acrecentándolo, al especular constante e inútilmente sobre la posible duración del proceso, su eventual agudización, nuestros umbrales de resistencia, los riesgos que pueda acabar entrañando para la propia preservación de la vida, el acecho de la muerte, la limitación que pueda suponer a la hora de hacer frente a las responsabilidades previamente asumidas o las consecuencias que todo ello pueda acarrear en los seres queridos.

Es por eso que la religión budista insiste en que, si bien el dolor es inevitable, propio de la condición de seres vivos, el sufrimiento puede ser evitado si se consigue desactivar el gran alarvoz de la mente. Para ello propone prácticas basadas en la relajación y la meditación que exigen gran disciplina y perseverancia. La tradición cristiana también hace del sufrimiento uno de sus objetivos a combatir y

ofrece la oración como remedio, más como mecanismo de cortocircuito de la mente que como apelación al improbable milagro. Pero no es fácil, no, desactivar la función autónoma de nuestro cerebro, acostumbRADOS como estamos a permitirle que pilote nuestras vidas en una actividad constante de la que, en gran medida, ni siquiera somos conscientes. Y es por eso que uno de los ámbitos de mayores esfuerzos y éxitos de la ciencia, y en particular de la medicina, ha sido el de la comprensión de los mecanismos generadores del dolor y el desarrollo de remedios para cortocircuitarlos.

El éxito de la investigación en este campo ha sido rotundo. Hoy en día es sorprendente hasta que punto fármacos de fácil acceso permiten eliminar casi al instante los síntomas de dolor más habituales y también lo eficaces que pueden llegar a ser en los procesos más agudos. La eliminación o disminución del dolor corta el paso al sufrimiento, haciendo nuestra vida más llevadera. Y constituye uno de los grandes avances de nuestra civilización.

A pesar de todo ello, aún hoy, el porcentaje de la población mundial que sufre se mantiene excesivamente elevado, resistiéndose a decrecer.

Y es que, mientras los avances de la medicina y la farmacia continúan, las crisis económicas, las catástrofes naturales, las injusticias y los conflictos bélicos no son solo fuentes inagotables de dolor y sufrimiento, sino que además impiden a amplios sectores de la población el acceso a los remedios.

Incluso en Europa, acostumbrados como estábamos a que el Estado asegurase generalmente una atención médica muy generalizada, algunas políticas han debido ser revisadas a la baja ante la ausencia de recursos financieros suficientes.

Por otra parte, por increíble que parezca, en países tan avanzados como Estados Unidos, líder mundial en muchos ámbitos, la presente administración ha tenido que hacer ingentes esfuerzos para poder dotar al país de un sistema medianamente público y universal de salud.

Así, sobre la superficie del planeta, se dibuja una frontera ondulatoria y variable en la lucha contra el dolor. Y allí donde el dolor es más intenso reina el sufrimiento.

El verano, más propicio para el placer, la relajación y el descanso que para el dolor y el sufrimiento, es también un periodo en el que nos podemos entretener observando aspectos de la actualidad -en los que no reparamos durante el curso- y resulta que

esta se encuentra repleta de episodios de dolor y sufrimiento.

Este verano la prensa daba fe de diversos casos en los que intrépidos jóvenes perdían la vida en accidentes deportivos de montaña o *puenting*. Más allá del dolor que estas desgracias han debido acarrear en las propias víctimas, en ese lapso que separa el deslíz de la muerte definitiva, es difícil no intuir la extensión de sufrimiento que estas tragedias han dejado en sus familias para siempre.

El verano también traía la noticia de nuevos casos de crímenes pasionales y de patricidios atroces, generadores de un sufrimiento infernal, infinito. Tampoco han faltado brutales atentados que nacen de la radicalidad. Difícil seguir la recomendación de Buda en esas circunstancias.

Podrían dar testimonio de ello los familiares del vuelo 370 de Malaysia Airlines desaparecido en el océano Índico hace más de un año sin dejar rastro y sobre el que se especulaba, al haberse encontrado posibles restos de la aeronave en la isla de la Reunión. También podrían hacerlo los del vuelo que la pasada primavera fue estrellado deliberadamente por su piloto en los Alpes en el trayecto entre Barcelona y Düsseldorf. Hay, sin embargo, muchos que viven el dolor en circunstancias menos escandalosas y mediáticas pero que no por eso dejan de experimentar el sufrimiento. Y es que, más allá de lo catastrófico, en el día a día, nuestra vida cotidiana está llena de pequeños espacios de injusticia, marginación social, pobreza, inmigración clandestina, discapacidades, con frecuencia aderezados con la mala suerte, la violencia y el abuso de poder, en los que el dolor y el sufrimiento encuentran un fácil caldo de cultivo.

Acostumbramos a saber de esas situaciones a través de las estadísticas, pero en realidad son permanentes e intensos focos de generación de frustración, dolor y sufrimiento, individual y colectiva, para los afectados y

sus familias y en los que pocas veces reparamos suficientemente.

Es por eso que una sociedad democrática y progresista que se precie debe hacer de la lucha contra el dolor y el sufrimiento de sus ciudadanos uno de sus objetivos prioritarios, pero no solo en lo que respecta a los sistemas de salud convencionales, sino en todos los aspectos de la administración pública que regulan nuestras vidas.

Una legislación más fina es posible aunque, inevitablemente, siempre será insuficiente para atajar la malevola deliberación humana. La pedagogía resulta, pues, indispensable.

Nuestro sistema educativo es un excelente ámbito para formar en esa materia, enseñando que el sufrimiento puede ser amortiguado si somos mejores dueños de nuestra mente y nos ejercitamos en la difícil tarea de cortar la corriente a nuestro motor mental cuando se pasa de revoluciones. Lo es también para aleccionar sobre la importancia del rigor en la administración de una justicia universal, igual para todos, que haga de cortafuegos. Son tareas permanentes, eternas.

Tenemos en este ámbito una ardua labor pendiente. La presente legislación está siendo un buen ejemplo de lo infinitamente fino que hay que hilar para perforar la capa de sufrimiento que nuestro reciente pasado violento ha dejado en un gran número de familias, para que pueda emerger nuevamente un escenario de confianza social mutua y florecer la voluntad de compartir un futuro común.

Cuando el niño se hace daño en la rodilla jugando en el parque, el abrazo materno puede bastar para ahuyentar el sufrimiento. Pero a medida que avanzamos en edad, el dolor y el sufrimiento con frecuencia se hacen crónicos, dibujando hondos surcos en el rostro, no siempre visibles.

Todos podemos hacer más, con una mirada más atenta, para intuir, por debajo de esa capa de maquillaje emocional que portamos, la verdad del dolor y el sufrimiento propio y ajeno.

Son muchos, demasiados, los que, como la mujer protagonista de la canción *Iluntzean* (*Al atardecer*) de Ken Zazpi, cada día se maquillan en exceso para intentar ocultar el sufrimiento del rostro ("Egunero bezala, gehiegi pintatzen da, auperigiko sufrimendua estali nahiean...") y al atardecer imaginan inútilmente cabalgar sobre la ola de Mundaka para escapar del sufrimiento ("Mundakako portuan zigarro bat eskuan urrutira ihesi doa olatu gainean...").

\* *Matemático (www.enzuazua.net)*

**Albia**  
servicios funerarios

Nuestra Señora de Begoña

Bilbao, Tellesna, 32	Tel: 94 445 35 58	Zumaia, Santiago Arzoa, 26	Tel: 94 386 15 56
Durangaidea, Pol. Padureta, UA, 3	Tel: 94 620 40 81	Mutrikuk, San Agustín, 15	Tel: 94 360 47 78
Zornotza, Pol. Biaritz, 2/g	Tel: 94 630 19 44	Eibar, Txalxa Zelai, 4-6	Tel: 94 320 10 95
Ermua,	Tel: 94 317 69 84	Donostia, Maria Dolores Aguirre, 96	Tel: 94 332 26 33

A tu lado.  
Para tu tranquilidad.

www.albia.es



24h 900 24 24 20