

Sentido de la vida y del sufrimiento: Una tarea personal

Dalia Jaqueline Santa Cruz

Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia

Vera

Marisol Bolívar Ramírez

Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia

La vulnerabilidad de la condición humana expresada en el dolor, la enfermedad y la muerte ponen al hombre ante las preguntas del sentido de la vida y del sufrimiento.

El artículo centra su interés en la capacidad humana de dotar de significado todas las situaciones de la vida incluida la del sufrimiento inevitable. Además, propone algunos medios o sugerencias educativas para afrontar mejor estas situaciones límite de la existencia: descubrir la misión personal de vida; desarrollar las virtudes de la magnanimidad, la humildad y la fortaleza; vivir la vida como don y servicio. Se concluye que llenar la vida de sentido a través del amor y la virtud permite integrar más fácilmente el sufrimiento en la vida y transformarlo en ocasión de crecimiento humano y de madurez personal.

Palabras clave: Sentido de la vida; Sentido del sufrimiento; Misión de vida; Virtudes.

Abstract

The vulnerability of the human condition expressed in pain, disease and death puts man before the questions of the meaning of life and suffering.

The article focuses its interest on the human capacity to give meaning to all situations in life, including that of inevitable suffering. In addition, it proposes some means or educational suggestions to better face these extreme situations of existence: Discover the personal mission of life; develop the virtues of magnanimity, humility and strength; and finally, live life as a gift and service. It is concluded that filling life with meaning through love and virtue allows suffering to be more easily integrated into life and transformed into an occasion for human growth and personal maturity.

Keywords: Meaning of life; Meaning of suffering; Life mission; Virtues.

Introducción

La vida nos presenta muchas oportunidades de experimentar lo que los filósofos llaman los límites de la existencia humana: el dolor, la enfermedad y la muerte. El sufrimiento sale al encuentro del hombre una y otra vez, la crisis sanitaria del COVID- 19 que estamos afrontando nos ha hecho particularmente conscientes de la vulnerabilidad de nuestra condición humana. ¿Cómo hacer frente al dolor y al sufrimiento cuando estos se presenten? Quizá la mejor medida sea aprender a aprovechar bien cada momento o etapa de la vida.

La consciencia de que la vida se puede acabar en breve y de que las personas amadas se pueden ir en cualquier momento será siempre algo doloroso y trágico. Pero, si al dolor natural producto de la enfermedad y a la proximidad de la muerte, se suma la certeza de no haber sabido aprovechar la vida, de haber desperdiciado la juventud, enterrado las propias cualidades o de no haber amado con intensidad a ninguna persona, entonces, el final de la vida aparecerá, con inevitable

dramatismo y para cualquier hombre, como una tragedia irrevocable.

Por lo anterior, el estudio centrará su atención no tanto en la eutanasia o el suicidio asistido -fracaso de la práctica médica como lo evidencia el estudio de Hernández y Jouve de la Barreda (2020)-, sino en aquellos medios que permitan afrontar situaciones límite o de sufrimiento inevitable para transformarlos en ocasión de crecimiento humano y madurez personal.

Después de año y medio de pandemia en que el dolor, el sufrimiento y la muerte han tocado la puerta de cada familia humana, es de esperar un reavivarse en cada hombre de un amor cada vez más grande a la vida, un aprecio por los valores intangibles y trascendentes: el cuidado del otro, el amor al débil, la pasión por vivir y aprovechar cada minuto de este transitar sobre la tierra. Este escrito quiere ser un aporte a la apasionante tarea de aprender a vivir llenando cada situación que se afronte en la vida de significado auténtico. “Como se vive, se muere”, dice el refrán popular, de ahí que ir aprendiendo el arte de vivir puede conducir al hombre más ágilmente por la vía que lo lleve a responder, con más acierto, al misterio del dolor y del sufrimiento.

El artículo desarrollará los siguientes apartados: 1. Sentido de la vida. 2. Lugares donde buscar el sentido de la vida. 3. Sentido del sufrimiento. 4. Medios para llenar de sentido la vida y el sufrimiento. 5. Conclusiones.

Cada hombre tiene la tarea intransferible de encontrar el sentido de su vida. Esta búsqueda requiere un trabajo personal puesto que cada uno de nosotros tiene motivaciones e ideales diferentes y, además, porque las verdaderas convicciones, capaces de generar un impulso significativo y constante en la vida, solo se fraguan en la interioridad del corazón humano.

A la búsqueda del sentido o significado de la vida, Viktor Frankl (2001) la llama voluntad de sentido que, en sus palabras, es “la tendencia genuina del hombre a descubrir un sentido en su vida y a llenarlo de contenido [de significado]” (p. 13). A partir de esta definición, Frankl (2001) hace especial énfasis en que la **razón** de la existencia -o la motivación esencial para vivir- se descubre, no se inventa. Esto último, podría hacer depender el sentido de la vida de los estados de ánimo o de las condiciones o situaciones actuales por las que se atraviesa, y de ahí que se corra el riesgo de no hallarle sentido a la vida o, incluso, de aferrarse al “sinsentido” como sucede en el caso de las adicciones.

Por el contrario, la acción de “descubrir” exige una lectura objetiva de la propia existencia, lo cual requiere un esfuerzo para mirar la vida en retrospectiva, en el ahora, y en prospectiva sin dejarse cegar por el miedo y la falta de sinceridad. Frecuentemente se experimenta un sinsentido por miedo a enfrentarse consigo mismo, con las propias acciones, emociones y sentimientos. Puede ser un temor a ver lo malo y lo bueno presente en cada uno: lo malo porque exige cambiar o corregir algo, lo que no siempre se está dispuesto a hacer; y lo bueno porque podría demandar una mayor perfección, lo que también, muchas veces, se rehúye.

Para el fundador de la Logoterapia, descubrir el sentido de la vida implica preguntarse cuál es la responsabilidad personal e intransferible que se tiene frente a las distintas circunstancias que la vida nos presenta (Frankl, 2004). Y dar con la respuesta, requiere a su vez un cambio de actitud fundamental: dejar de demandar a la vida un sentido o significado en general para empezar a responder a los desafíos o reclamos que la vida nos presenta de manera continua.

Como afirma Viktor Frankl, “en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espere algo de nosotros” (2004, p. 101), y por ello, es necesario preguntarse por la tarea que a cada uno corresponde realizar y tener el valor de hacerla realidad, de asumir la conducta justa frente a las situaciones que nos corresponden vivir. Esas obligaciones y tareas descubiertas apuntalan -señalan- el sentido de la vida, distinto para cada uno, pero siempre susceptible de ser hallado, y al que hay que responder no solo con palabras y reflexiones sino con acciones concretas y acertadas. La pandemia que afronta la humanidad nos deja vislumbrar, por ejemplo, que ante

circunstancias del todo desconcertantes y dolorosas, que nadie podía esperar en este momento de la historia, el hombre es capaz de responder de manera admirable y heroica (Onaka, 2020). Cada situación reclama de la persona una respuesta única, lo importante es estar a la altura de dicha solicitud.

El hombre descubre el sentido de la vida principalmente por tres caminos: la acción, el amor y el sufrimiento (Frankl, 2001).

La acción: El trabajo creador es fuente de significado, brinda a la existencia un horizonte de sentido, un porqué y para qué seguir viviendo. El mundo necesita ese peculiar aporte que cada ser humano está llamado a brindar: desde escribir un poema, componer una pieza musical, terminar un libro, culminar una obra de arte, dirigir una nación, hasta descubrir la cura para una enfermedad. De ahí la importancia de conocer y perfeccionar los talentos o dones que cada quien posee.

El reconocimiento y aprecio de las cualidades personales pueden señalar al hombre su misión: qué espera el mundo de aquel que posee esa riqueza interior y esas capacidades de acción. La consciencia de una misión por desarrollar –aún no del todo cumplida– es capaz de llenar de motivación y vitalidad la vida de cualquier hombre, puesto que “no existe ninguna situación en la que la vida deje ya de ofrecernos una posibilidad de sentido, y no existe tampoco ninguna persona para la que la vida no tenga dispuesta una tarea” (Frankl, 2001, p. 33).

El amor: El encuentro con los otros, el establecer relaciones interpersonales fecundas es una fuente de sentido extraordinaria. La vida estará colmada de razones para vivir si vivimos para alguien: unos padres, uno hijos, unos amigos, Dios. La vida florece donde el amor hace presencia. Los vínculos del amor y de la amistad embellecen la existencia. Se quiere vivir cuando se percibe que la propia vida es un bien para el ser amado y el ser amado es un bien para la propia vida. Miles de ejemplos podrían mencionarse de la importancia de tener un amor, un amigo para quien vivir.

El sufrimiento: solo el hombre es capaz de encontrar sentido a situaciones de sufrimiento inevitable. Es fundamental la actitud con la que la persona se enfrenta a situaciones no solo difíciles sino incluso desesperadas –como son los casos de guerra y secuestro, campos de concentración, abusos y torturas, etc.–. La grandeza del hombre está precisamente en la capacidad de “transformar y remodelar el sufrimiento a nivel humano para convertirlo en un servicio” (Frankl, 2001, p. 34). Puesto que “el sufrimiento tiene sentido si tú mismo te cambias en otro” (Frankl, 2001, p. 38), si se realiza los grandes valores encerrados en la paciencia y la humildad.

Cuando los hechos o acontecimientos a los que el hombre se enfrenta no pueden ser cambiados desde fuera –la enfermedad, la muerte, etc. – siempre existe la posibilidad de cambiarse uno desde dentro, transformándose con los valores más nobles de todos: los de la actitud adecuada. “No existe ninguna situación que no pueda ser ennoblecida por el servicio o la paciencia” (Goethe cit. Frankl, 2001, p. 94) nos recordará Frankl, más que en sus escritos, con su propia vida enaltecida por las difíciles experiencias en Auschwitz y Dachau. La paciencia y la humildad de quien acepta con dignidad el sufrimiento que no puede cambiar, son un testimonio para la humanidad entera, un auténtico “servicio” al hombre doliente del que todos formamos parte.

El sufrimiento es algo inherente al ser humano, forma parte de nuestra existencia porque somos seres sintientes. A nivel biológico, psicológico y espiritual podemos experimentar dolor físico, malestar emocional y sufrimiento moral respectivamente; todas estas experiencias nos enfrentan ante la limitación de nuestra naturaleza y las consideramos desagradables en sí mismas. En otras palabras, el sufrimiento se asocia con nuestra capacidad de “sentir”, de manera que “si tratáramos de excluir el sufrimiento (...) descubriríamos que para lograrlo sería preciso suprimir la vida misma” (Lewis, 1994, p. 39).

Sin embargo, comprender esta realidad existencial constituye un reto puesto que, como se ha mencionado, requiere de un proceso personal para descubrirla, integrarla y dotarla de sentido.

Para ello, puede ser útil reflexionar sobre el papel que desempeñan este tipo de experiencias en la vida. Por ejemplo, el dolor físico es síntoma de alguna condición en el cuerpo que debe ser atendida y por tanto es clave para la supervivencia. Un dato empírico en relación con lo anterior, es la corta expectativa de vida de quienes sufren insensibilidad congénita al dolor: más de la mitad mueren antes de los tres años y muy pocos llegan a los 20 (Cutillas *et al.*, 2008).

Así mismo, el malestar emocional, entendido como una experiencia desagradable generada por la alta activación emocional que afecta las dimensiones personal, social y espiritual (National Comprehensive Cancer Network, 2003), también ofrece la posibilidad de desarrollar y fortalecer habilidades emocionales, así como, las conexiones entre el sistema límbico y la corteza prefrontal, las cuales están asociadas con la madurez, la capacidad de adaptación y resolución de problemas (Ray & Zald, 2012).

No obstante, dicha oportunidad de fortalecimiento se pierde cuando la persona evita de inmediato cualquier situación o estímulo que le reporte malestar, porque no permite que el sistema límbico, encargado de activar la emoción en una intensidad alta, se estabilice por la influencia de la corteza prefrontal, la cual favorece procesos de racionalización y regulación adecuada de las emociones. En consecuencia, mientras más se **evite** el malestar, este aumentará significativamente, además de no facilitarse el aprendizaje necesario para que, en situaciones similares futuras, no se presente la respuesta emocional de alta intensidad que desequilibre a la persona (Hervás, 2011).

Los datos anteriores no solo revelan la función que cumple el dolor físico en la supervivencia, y el manejo del malestar emocional para un adecuado equilibrio psicológico, sino que también pueden ser indicio de la importancia del sufrimiento en la realidad existencial del ser humano, si se tiene en cuenta la concepción antropológica de la persona como una unidad. Sobre la función del sufrimiento el poeta Henry Wadsworth, en su obra *The Rainy Day* (1842), expresa de manera bella esta realidad: “Tu destino es el destino común de todos. En cada vida debe caer algo de lluvia”. Y, continuando con el símil, justamente esa “lluvia” es un elemento necesario para el crecimiento de la planta, por ello vamos a mencionar algunos elementos relevantes en relación con el sufrimiento y su función en la vida humana.

Diferentes autores como Yepes y Aranguren (2001), Frankl (2001), y Lewis (1994), coinciden en afirmar que algo determinante para recoger frutos del sufrimiento es la actitud que se adopta al momento de enfrentarlo, pues esta es lo único que depende de la libertad de cada uno. En este punto se encuentran dos actitudes básicas: el rechazo y la aceptación. Algunas teorías sobre el duelo (Kluber-Ross & Kessler, 2005) ubican el rechazo como la primera etapa que experimenta la persona, es una reacción primaria que debe ser pasajera, porque una realidad de tan alto impacto, como es una pérdida o una enfermedad grave, no puede ignorar para siempre; por otra parte, el esfuerzo constante para no enfrentarse con la realidad, origina un gran desgaste emocional y físico.

En otras palabras, la actitud del rechazo hace que el sufrimiento aumente; por el contrario, la aceptación facilita el descubrimiento del sentido del dolor moral, de ahí que Frankl afirme que “el sufrimiento en cierto modo, deja de ser sufrimiento cuando encuentra un sentido” (2004, p. 135). Así mismo, la aceptación del sufrimiento ofrece la oportunidad para reorganizar la vida (Yepes y Aranguren, 2001) y favorece la posibilidad de empezar de nuevo.

Al respecto, es pertinente aclarar que la aceptación del sufrimiento se da poco a poco, no es algo que se logre en un momento y para siempre, pues como en todo proceso, hay adelantos y retrocesos. Tal aprendizaje gradual, hace parte también de las ganancias que podemos obtener al afrontar el dolor moral.

Por otro lado, el sufrimiento posibilita crecer en la dimensión trascendente. Barrio (2005) afirma que:

El sufrimiento puede destruir al hombre pero también puede enriquecerle profundamente. Sufrir es

elevar un acontecimiento meramente biológico a una categoría moral superior. Se puede sufrir ateniéndose solo al mal físico (sufrir de), y entonces el sufrimiento es decepcionante, pero también cabe sobredimensionar ese dolor y ofrendarlo a alguien (sufrir por), y en ese caso es algo muy valioso aunque no deje de ser una carencia (p. 59).

Por tanto, el sufrimiento al ser una realidad trascendental debe ser vivido desde esta dimensión y los resultados redundarán allí mismo, extendiéndose a los otros niveles de nuestra constitución humana. Aquel “sufrir por” proporciona un sentido al sufrimiento que lo ennoblece y que facilita la integración armónica en la vida.

Hasta el momento hemos ido profundizando en el sentido de la vida y del sufrimiento, incluyendo algunos aspectos positivos de este último, sin embargo, cabe preguntarse si somos realmente conscientes de aquello que nos impide aceptar el sufrimiento y hallarle sentido. A continuación, nos ocuparemos de señalar brevemente dos de los obstáculos más frecuentes para realizar dicha tarea:

El materialismo: El interés de la sociedad de consumo en la que vivimos es crearnos cada vez más nuevas necesidades y sin darnos cuenta, nos vamos sumergiendo en el círculo vicioso del querer tener hasta hacernos dependientes de las cosas. Esta dependencia de lo material impregna al hombre de superficialidad; al centrarse la atención en lo que se ve, se toca o se disfruta, se hace más difícil ir más allá de las cosas, de lo útil o pragmático, para trascender hacia lo valioso pero intangible. Por tanto, el materialismo consumista es un obstáculo para encontrar el sentido de la vida y más aún del sufrimiento, pues como lo explica García-Sánchez (2017): “la sobreabundante satisfacción de placeres, narcotiza –debilita– a las personas para el cuidado y la compasión hacia los enfermos. Anestesia la percepción de otros bienes distintos al propio” (p. 36).

El pensamiento materialista, por otra parte, se focaliza en la producción, de manera que se valoran a las personas por lo que son capaces de hacer o “producir”; a nivel atropológico se la reduce o “cosifica”. Al respecto, es oportuna la frase de Abraham Lincoln, citado por Swindoll (2007), que afirma que “Muy a menudo amamos las cosas y usamos a las personas, cuando deberíamos estar usando las cosas y amando a las personas”.

Un indicador de ese reduccionismo materialista, dentro de las discusiones bioéticas en torno al final de la vida, suele ser el uso de aquellos argumentos que hacen referencia a la incapacidad del paciente para llevar una vida “útil”, “digna de ser vivida”, o la percepción de que son una “carga” para la familia o la sociedad.

Una falsa idea de calidad de vida: En nuestra sociedad está muy difundida la idea de que la calidad de vida significa vivir y morir sin dolor. Como se ha expuesto anteriormente, suprimir el dolor y el sufrimiento de la vida humana es una utopía, dado que “vivir sin lágrimas, sin compasión afectiva y efectiva, es vivir separado de la vida real, con un corazón cegado que rezuma desesperanza” (García-Sánchez, 2017, p. 40).

Esta idea falsa de calidad de vida ha generado una especie de “alergia al dolor” evidenciada en el rechazo de todo aquello que nos incomoda o represente un malestar emocional. Como consecuencia, se desprecian las oportunidades para asimilar el dolor en cosas pequeñas, lo que dificulta el afrontamiento de sufrimientos mayores. Su repercusión en el campo educativo puede manifestarse en la negligencia de los educadores para exigir a los educandos, si con ello se les genera disgustos o incomodidades, olvidando que las personas que rehúyen la exigencia se incapacitan a su vez para exigir a otros.

1. **Sentido de la vida**
2. **Lugares donde buscar el sentido de la vida**
3. **Sentido del sufrimiento**
4. **Medios para llenar de sentido la vida y el sufrimiento:**

Una vida plena es una vida llena de significado, una vida que ha reconocido y realizado la tarea que la vida le ha encargado, donde las capacidades personales se han desarrollado y puesto al servicio de la familia y de la sociedad. Una vida gastada en el servicio generoso por el bien del prójimo, en la que se ha experimentado el amor y la felicidad.

Para Yepes y Aranguren (2001), la felicidad puede alcanzarse tanto por la liberación del mal –recuperar la salud, el prestigio perdido, alejar el final de la vida–, como por el logro y la celebración del bien. De ahí que se proponga, a continuación, algunos medios para alcanzar y celebrar el bien, para llenar la vida de significado: a. Descubrir la misión personal de vida. b. Desarrollo de las virtudes de la magnanimidad, la humildad y la fortaleza. c. Vivir la vida como don y servicio.

Una de las causas más grandes de sufrimiento entre los jóvenes es la dificultad para encontrar el sentido de la propia vida. El alto número de suicidios entre jóvenes y adolescentes es cada vez más alarmante en los países de mayor holgura económica. Ser joven y no saber para qué vivir es experimentar una tragedia existencial. Motivo de gran preocupación son los datos reportados por la Organización Mundial de la Salud en 2019 año en que el suicidio fue la segunda causa de muerte en los jóvenes entre los 15 y 29 años, además se registró que cada 40 segundos alguien se suicida. Por ejemplo, en España el suicidio es la primera causa de muerte no natural en los últimos doce años consecutivos (Noriega, 2019).

Así mismo, investigaciones recientes demuestran que el vacío existencial, entendido como “estado de tedio, percepción de falta de control sobre la propia vida y ausencia de metas vitales” (García-Alandete *et al.*, 2009, p. 448), se asocia a niveles moderados y altos de desesperanza, considerada esta última como la dificultad para captar razones y motivos para vivir; la percepción negativa de la vida cotidiana; la ausencia de metas definidas y de expectativas de logro y la incapacidad para encontrar el sentido de la propia vida. Por tanto, el vacío existencial y la desesperanza son indicadores potentes de un moderado y alto riesgo de suicidio (García-Alandete *et al.*, 2009).

Para hacer frente a este preocupante panorama se propone en primer lugar ayudar a los jóvenes a descubrir y asumir su misión de vida personal. La misión de vida hace referencia al campo de acción particular en el que la persona está llamada a emplear sus propias cualidades y talentos, se centra en el “hacer”, en la realización de aquello para lo que la persona es especialmente buena y brindar así a la humanidad aquel aporte específico que cada hombre debe efectuar (Havard, 2019a).

La misión particular se descubre cuando las personas se hacen conscientes de sus talentos, de ahí que padres y educadores deberían empeñarse en ayudar a los adolescentes y jóvenes a descubrir para qué están especialmente dotados. Para ello puede ser útil llevarlos a reflexionar sobre cuáles son las cualidades naturales o adquiridas que se posee –físicas, temperamentales, intelectuales, morales y afectivas–; cuáles de ellas aprecian de un modo especial; si han descuidado o bloqueado el desarrollo de dichos talentos; cuáles de ellos les gustaría desarrollar y cómo creen que pueden hacerlo.

Además, para estimularles hacia la gratitud con las generaciones que los han precedido, con la patria y la tradición familiar y educativa que los cobija, es importante que tomen consciencia de que muchos de sus dones han sido heredados o recibidos de personas amadas (abuelos, padres, etc.), de la nación a la que pertenecen o de la religión que profesan, etc. Después de este primer ejercicio de reflexión y autoconocimiento, es pertinente orientar al joven a pensar: ¿Cuál es el reto social o cultural al que se siente particularmente llamado a responder en este momento de la historia? (Havard, 2019 b).

Sin embargo, para los jóvenes no siempre es fácil reconocer para qué son buenos. La infravaloración de las propias capacidades puede deberse a que en la práctica no se han puesto en ocasión real de conocer la magnitud de sus dotes personales y por lo tanto estos no se han

desarrollado y perfeccionado. El desconocimiento de lo que se es capaz de hacer en la vida es causa de desánimo y, como hemos visto, puede llevar a muchos a la desesperanza y vacío existencial, por ello es importante animarlos a dedicar tiempo a cultivar sus diferentes dimensiones humanas: física, artística, intelectual, religiosa, etc., para que descubran más fácilmente las fortalezas que tienen.

Una sugerencia que puede ser de gran estímulo en la búsqueda de la misión personal es la lectura de biografías y testimonios de personas que, desde distintos ámbitos de la vida social y con la más variada preparación cultural o académica –padres de familia, empresarios, políticos, misioneros, militares, etc.–, han ejercido un sano liderazgo cultivando sus talentos (Harvard, 2017).

Una vez profundizado en el conocimiento de sí mismo y de las necesidades del mundo es imprescindible, así mismo, que se interiorice el valor y la dignidad personal que ostenta cada ser humano. La certeza de esta dignidad es la palestra adecuada para descubrir la misión personal y tener la fuerza y la motivación para realizarla. Vivir de acuerdo a la propia dignidad poniendo al servicio de los demás los propios talentos y en dicho esfuerzo alcanzar la excelencia personal es llenar de sentido, de misión, cada etapa de la vida.

Para que los ideales de una vida noble se conviertan en contundente realidad, el hombre necesita de la energía que proporciona el desarrollo de las virtudes. Estas dotan a la persona de una fuerza particular para transformar y embellecer la propia personalidad, para alcanzar los objetivos propios de una vida buena y perseverar en el cumplimiento de la misión descubierta. Por su especial impacto en el sentido de vida y del sufrimiento, profundizaremos en las virtudes de la magnanimidad, la humildad y la fortaleza.

La magnanimidad: Es la virtud que hace aspirar ardientemente a la excelencia personal y conseguirla (Havard, 2019a). Es la capacidad de fijarse objetivos elevados en la vida y de trabajar para alcanzarlos. Es la virtud de las personas que se atreven a soñar con metas altas, que se sienten llamados a realizar empresas importantes (Marín-Porgueres, 2007). El hombre magnánimo busca por encima de todo la grandeza personal, desarrollar al máximo sus facultades: inteligencia, voluntad, afectividad. Reconoce que el desarrollo moral y espiritual es superior al meramente material. Cree en sí mismo y en los demás, de ahí que cultive la confianza y la audacia. Las personas magnánimas tienen una visión elevada de sí mismos y de los demás, reconocen la dignidad que les es inherente, trabajan por perfeccionar sus talentos para servir mejor con ellos a la sociedad y realizar su misión (Havard, 2017, 2019a).

La persona magnánima se aleja tanto de la presunción como de la pusilanimidad; considera a los demás siempre como colaboradores, amigos y líderes, no como competidores. No teme a los demás ni a sus cualidades, ve en cada hombre un posible aliado en la búsqueda de la grandeza personal.

Siguiendo a Alexandre Havard (2019a), el creador del Sistema de Liderazgo Virtuoso, proponemos algunos medios prácticos para forjar esta virtud: Tratar a todos con respeto y afecto; rodearse de personas magnánimas, su vida es fuente de inspiración y su compañía y consejo, ayuda para adquirir esta virtud; leer buenos libros; buscar espacios diarios de silencio y disfrutar de la naturaleza; rechazar el hedonismo y la envidia, empequeñecen la vida; viajar y conocer nuevos lugares y personas, ensancha el horizonte vital y estimula la imaginación creadora; perfeccionar y usar los propios talentos; concentrar las energías en la misión a realizar; cultivar la vida espiritual y religiosa.

La humildad: es la virtud que permite reconocer lo que realmente somos: nuestra condición de criaturas, nuestra dignidad, nuestros defectos, cualidades, talentos y virtudes (Havard, 2019a). Es decir, es tener una consciencia realista de los elementos que nos constituyen junto con sus proporciones y de lo que somos ante Dios y ante los demás.

La base de la humildad es el reconocimiento de la condición de criatura: hemos sido creados por

Dios, hemos recibido la vida gratuitamente y esto nos lleva a descubrir nuestra grandeza y, al mismo tiempo, nuestro carácter de dependencia, de necesitados. Por tanto, según Pieper (2003)

Este carácter de criatura, que es inherente al ser humano y que la soberbia niega y destruye, es afirmado y mantenido por la humildad. Si ese carácter creacional del hombre, el ser hechura de Dios es lo que constituye su esencia, la humildad, en cuanto sometimiento del hombre a Dios, es la aceptación de una realidad primaria y definitiva (p. 279).

El reconocimiento de esta realidad esencial, favorece, a su vez, la actitud de aceptación del sufrimiento y del final de la vida. Así lo demuestran recientes investigaciones empíricas, en donde se ha observado que las personas creyentes tienen mayor capacidad de aceptación ante la enfermedad y la muerte a diferencia de aquellas no religiosas (Cicirelli, 2011; Payán *et al.*, 2011).

Entonces, el cultivo de la fe basada en la humildad es, al parecer, un importante medio para dotar la vida y el sufrimiento de sentido. Una sugerencia concreta que podemos hacer a los jóvenes, en este campo, es el interesarse por establecer espacios de soledad y silencio cada día, en los que puedan reflexionar, revisar su vida y fortalecer su relación con Dios. También resulta pertinente a este fin, la vinculación a una comunidad que les forme espiritualmente y en donde puedan compartir y crecer en la vivencia de la fe junto con otros jóvenes.

La humildad también implica identificar y promover los talentos; por esta razón, no es posible ser humilde si no se es magnánimo (Havard, 2019a). Además, el fruto de ese conocimiento personal impulsa a servir, porque el verdadero humilde pone al servicio de los demás sus capacidades, por eso las actividades de voluntariado, a las que nos referiremos más adelante, son otro medio para el cultivo de esta virtud.

Finalmente, otra forma de cultivar la humildad es por medio del buen humor, porque es una manera amable de acercarse a la aceptación de la realidad, puesto que ayuda a relativizar los hechos y a disminuir su efecto negativo, si es el caso. El humilde sabe reírse de sí mismo, de sus errores y sus debilidades, y esto le permite aceptarse e integrar sanamente en su vida dichas situaciones. El esfuerzo por ver la realidad con positivismo y sin excesivo dramatismo, es signo de salud mental y espiritual, además de alejarnos del orgullo de pensar que no nos podemos equivocar y que somos invulnerables al mal y a la enfermedad. Entonces, aplicarnos en cultivar el sano humorismo nos conducirá por la vía de la humildad y magnanimidad.

La fortaleza: Es la virtud que nos permite enfrentar la vida con optimismo, no retroceder ante situaciones difíciles ni abatirse demasiado ante el mal. Por un lado, ayuda a moderar la resistencia a los obstáculos, es decir, saber cuándo mantenerse y cuándo ceder; y por otro, impulsa a la realización de la obra buena con determinación. De manera que la fortaleza no es solo energía vital para hacer las cosas, sino, principalmente, fuerza espiritual para sobrepasar obstáculos que impiden la realización del bien o para afrontar con paciencia las situaciones difíciles que no pueden ser modificadas.

Además, la fortaleza está estrechamente relacionada con la vulnerabilidad: no tendríamos necesidad de ser fuertes si no fuésemos vulnerables –susceptibles de ser heridos–. Esta virtud es la respuesta a todo aquello que nos genera daño o sufrimiento y, de manera especial, a la muerte, dado que es el culmen de nuestra vulnerabilidad (Pieper, 2003). No obstante, la persona fuerte no desprecia la vida, ni busca el sufrimiento en sí mismo sino que lo acepta para obtener bienes más altos: por medio del ejercicio de esta virtud es posible llegar a ese sufrir por, que trasciende el dolor y lo dota de sentido. La otra dimensión de la fortaleza, lleva a asumir riesgos y trabajos difíciles con el fin de lograr el bien posible: recuperar la salud, aliviar el dolor, acompañar al doliente, etc.

Ahora bien, para el desarrollo de esta virtud, es importante tener en cuenta los dos aspectos apenas señalados: la resistencia y la audacia. Por ejemplo, la fortaleza nos permite una mayor capacidad de

tolerancia al malestar emocional y, en este sentido, una sugerencia educativa a tener en cuenta sería el empeño en generar el hábito de no evitar inmediatamente y por capricho esas cosas sencillas que nos incomodan o desagradan, pero que hacen parte de nuestro deber o que redundarán, de alguna manera, en el fortalecimiento de nuestro carácter. Ejemplos sencillos, en esta línea, pueden ser desde no quejarse de pequeños dolores, no rehuir el contacto con el rostro del que sufre (enfermos, ancianos, personas en condición de discapacidad), hasta estudiar o trabajar sin distracciones, terminar con perfección lo que se empieza, superar el cansancio o el tedio y realizar actividad física.

Como hemos visto, la fortaleza también se ejercita con la audacia, y esta consiste en tener iniciativa, en no postergar la realización del bien arduo venciendo la resistencia natural al esfuerzo. En este sentido, una sugerencia educativa podría ser realizar cada día pequeños “actos de audacia”, como por ejemplo: cortar los pensamientos y actitudes victimistas, y en su lugar, buscar ocasiones para servir a los quienes están en mayor necesidad, etc.

1. **Descubrir la misión personal de vida.**
2. **Desarrollo de la virtud de la magnanimidad, la humildad y la fortaleza**
3. **Vivir la vida como don y servicio**

La vida entendida como don y servicio es un excelente medio para llenarla de sentido. El crecimiento humano que las múltiples experiencias de voluntariado posibilitan puede ayudarnos a profundizar en esta originaria vocación a la entrega y al amor presente en cada persona (Juan Pablo II, 2000). Por ejemplo, salir de la zona de confort para ir al encuentro de los otros y adentrarse en contextos de vulnerabilidad como la pobreza, la enfermedad o la indefensión, posibilita escuchar la realidad de la propia condición humana y entrar en diálogo fecundo con ella.

En la atención amorosa a quien está necesitado de compañía y cariño, la persona recibe sin saberlo, como un boomerang, lo que más necesita: amor y cariño. En este ejercicio de donación desinteresada nos convertimos, sin darnos cuenta, en personas cada vez más “amables” y en mejores “amantes”, puesto que “probablemente el encuentro más íntimo entre seres humanos sea el que se opera a través del sufrimiento compartido y superado por amor” (García-Sánchez, 2017, p. 140).

Entregar el tiempo y la vida a quien lo necesita es una manera maravillosa de amar, la única manera, pero siempre será costoso y exigirá sacrificio. El dolor, la enfermedad y el sufrimiento nos brindan la oportunidad de dar lo mejor de nosotros mismos, de sacar a flote nuestros más grandes valores: la compasión, la solidaridad, la creatividad y el sacrificio. La pandemia del COVID-19 ha permitido constatarlo. No sería fácil traer aquí los numerosos ejemplos de generosidad heroica en médicos, enfermeras, sacerdotes, voluntarios, padres de familias, hijos y amigos, quienes han brillado por su entrega como estrellas en la noche del dolor, de la soledad y de la muerte (ver para ampliar Onaka, 2020).

El cuidar al que sufre *-Homo patiens-* no solo es un imperativo ético o una responsabilidad, sino que además reporta, si se vive con la disposición y actitud adecuada, una honda satisfacción y alegría, como lo confirman innumerables testimonios de voluntarios en todo el mundo.

El *Homo patiens* enseña el valor de la vida, se erige en maestro que interpela a aprovechar cada minuto de la existencia, a convertir la vida en misión. Es un “despertador” de la conciencia, logra sacar al hombre de la comodidad y frivolidad despojándolo del individualismo egocéntrico de quien solo piensa en sus intereses inmediatos. Como lo señala García-Sánchez (2017) “[la] fragilidad extrema de un discapacitado ha despertado el coraje y la fortaleza de muchas personas; sin duda alguna, esa debilidad se ha convertido en una maestra [de trascendencia] para ellos” (p. 172).

Un obstáculo para comprender el valor de la entrega y el servicio al hombre doliente lo constituye el hedonismo reinante, para el cual una vida sin salud se presenta carente de valor, no es digna de

ser vivida. Si al hombre contemporáneo le cuesta acompañar el declinar de la vida, si huye del rostro del enfermo es quizás porque inevitablemente ve en ese rostro el suyo. El miedo a la debilidad, a sentirse improductivo e “inútil”, puede esconderse detrás del apoyo al suicidio asistido y a la eutanasia hoy en día, pero no podemos olvidar que una vida con una salud perfecta y sin enfermedad alguna es un imposible, una pretensión irrealizable. Sin embargo, el saber acompañar la vida que termina, el estar junto al enfermo es dar testimonio del valor único e irrepetible de cada ser humano (Congregación para la Doctrina de la Fe, 2020).

Cuidar a un enfermo al que se ama es empezar a sufrir con él y por él; trascender la natural resistencia al sufrimiento. Es ese amor compasivo lo que perfecciona a la persona, lo que la hace llegar a cotas altas de humanidad. Los cuidadores:

Antropológicamente deciden con libertad des-centrar su yo para des-vivirse por otro convirtiendo su autonomía personal en responsabilidad y atención al enfermo. Al darse generosamente se convencen de que no hay nada que perder cuidándole, porque se trata de una apuesta ganadora y liberadora a la vez (2017, p. 137).

Vivir la vida como don y servicio permanente al débil es una apuesta ganadora por ambas partes: gana el que es atendido y cuidado compasivamente porque el deseo de vivir y el aprecio por la vida están en relación directa con la consciencia de su intocable dignidad, de ser importante para alguien, de ser un bien para los otros (Chochinov, 2002). Gana el que se desvive por los demás, porque una vida donada en el amor que se compadece es verdaderamente vida: movimiento, acción y plenitud.

Conclusiones

1. Encontrar sentido a la vida es una tarea personal. Esta requiere, en primer lugar, preguntarse por la misión que se está llamado a realizar en las situaciones concretas que la vida nos impone; y, en segunda instancia, responder a estas solicitudes con un obrar que haga justicia tanto a la nobleza del hombre como a la seriedad del momento histórico que se atraviesa: enfrentar los retos de la pandemia, asumir un compromiso inesperado, aceptar la enfermedad o la muerte, etc.
2. Las relaciones interpersonales fecundas como el amor y la amistad, junto con el trabajo creador y el sufrimiento son “lugares” donde la persona puede hallar razones para vivir con dignidad y trascender hacia cimas más altas de humanidad. El hombre de la sociedad actual, tan marcada por el hedonismo materialista y la “cultura del descarte”, está llamado a redescubrir en estas realidades existenciales verdaderas fuentes de crecimiento personal y la oportunidad de dejar una huella importante en el mundo.
3. El dolor físico, el malestar emocional y el sufrimiento moral hacen parte de la vida humana y es imposible eliminarlos del todo. Además, cumplen una función en la preservación de la vida física, en la madurez psicológica y espiritual. El hombre, por su racionalidad, es el único ser capaz de trascender el sufrimiento y encontrarle un sentido en la consecución de bienes mayores: alguien o algo a quien amar y por quién sufrir.
4. Ante la desesperanza y el sinsentido que experimentan tantos jóvenes hoy en día, se impone la necesidad de brindarles algunas sugerencias educativas o medios concretos para que en la vida diaria cultiven, por medio de la entrega generosa a los demás y el desarrollo de las virtudes -magnanimidad, humildad y fortaleza- el sentido de sus vidas, con el que se preparen a afrontar las experiencias límite de la existencia.
5. Uno de los principales medios para llenar la vida de significado auténtico es el descubrir la misión personal que se está llamado a realizar, a través del perfeccionamiento y multiplicación de los propios talentos, con el fin de alcanzar la excelencia personal y contribuir al bien común.

Referencias



- Barrio, J. M. (2005). Trato ético con las personas ancianas. *Cuadernos de Bioética*, 16(1), 53-64.
- Chochinov, H. M. (2002). Dignity-conserving care—a new model for palliative care: helping the patient feel valued, *The Journal of the American Medical Association JAMA*, 287(17), 2253-2260.
- Cicirelli, V. G. (2011). Religious and nonreligious spirituality in relation to death acceptance or rejection. *DeathStudies*, 35(2), 124-146.
- Congregación para la Doctrina de la Fe (2020). *Carta Samaritanusbonus sobre el cuidado de las personas en las fases críticas y terminales de la vida*.
- Cutillas, R., Sanz, P., Mora, M., & Marti, R. (2008). Insensibilidad congénita al dolor: abordaje rehabilitador. *Rehabilitación*, 48(01), 44-47.
- Frankl, V. (2001). *Ante el vacío existencial*. Barcelona. Herder.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Herder.
- García, E. (2017). *El despertar de la compasión. El cuidado ético de los enfermos graves*. EUNSA.
- García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J., & Pérez-Delgado, E. Pontificia. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *UniversitasPsychologica*, 8(2), 447-454.
- Harvard, A. (2017). *Liderazgo virtuoso*. Ediciones Palabra.
- Havard, A. (2019a). *Creados para la grandeza*. Eunsa.
- Havard, A. (2019b). *Del temperamento al carácter. Cómo convertirse en un líder virtuoso*. Eunsa.
- Hernández, G., & Jouve de la Barreda, N. (2020). ¿La eutanasia como opción ante el sufrimiento? Una mirada desde la Psiquiatría. *Apuntes De Bioética*, 3(1), 33-46. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v3i1.386>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *BehavioralPsychology / Psicología Conductual*, 19(2), 347-372.
- Juan Pablo II (2000). *Hombre y mujer lo creó*. Ediciones Cristiandad.
- Kluber-Ross, E. & Kessler, D. (2005). *Sobre el duelo y el dolor*. Luciérnaga.
- Lewis, C.S. (1994). *El problema del dolor*. Rialp.
- Marín-Porgueres, F. (2007). En torno de la virtud de la magnanimidad. *StudiaMoralia*, 45(2), 1-13.
- National Comprehensive Cancer Network. (2003). Distress management. Clinical practice guidelines. *Journal of the National Comprehensive Cancer Network: JNCCN*, 1(3), 344-374. doi: 10.6004/jnccn.2003.0031
- Noriega, D. (05 de marzo 2019). *El silencio sobre el suicidio perpetúa la primera causa de muerte no natural en España*. El Diario.es.
- Onaka, J. (2020). Reflexiones sobre la muerte a propósito de la pandemia. *Apuntes De Bioética*, 3(1), 133-142. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v3i1.369>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Cada 40 segundos se suicida una persona:



Organización Mundial de la Salud.

Payán, E. C., Vinaccia, S., & Quiceno, J. M. (2011). Cognición hacia la enfermedad, bienestar espiritual y calidad de vida en pacientes con cáncer en estado terminal. *Acta Colombiana de Psicología*, 14(2), 79-89.

Pieper, J. (2003). *Las virtudes fundamentales*. Rialp.

Ray, R.D. & Zald, D.H. (2012). Anatomical insights into the interaction of emotion and cognition in the prefrontal cortex. *Biobehavioral Reviews*, 36, 479-501.

Swindoll, C. (2007). *Más de 1001 ilustraciones y citas de Swindoll*. Thomas Nelson

Yepes, R. & Aranguren, J. (2001). *Fundamento de Antropología: Un ideal de la excelencia humana*. Eunsa.

Citas

1. Barrio, J. M. (2005). Trato ético con las personas ancianas. Cuadernos de Bioética, 16(1), 53-64. <https://www.redalyc.org/pdf/875/87512676004.pdf>
2. Chochinov, H. M. (2002). Dignity-conserving care—a new model for palliative care: helping the patient feel valued, *The Journal of the American Medical Association JAMA*, 287(17), 2253-2260.
3. Cicirelli, V. G. (2011). Religious and nonreligious spirituality in relation to death acceptance or rejection. *Death Studies*, 35(2), 124-146. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481187.2011.535383>
4. Congregación para la Doctrina de la Fe (2020). Carta Samaritanus bonus sobre el cuidado de las personas en las fases críticas y terminales de la vida. <https://press.vatican.va/content/salastampa/es/bollettino/pubblico/2020/09/22/carta.html>
5. Cutillas, R., Sanz, P., Mora, M., & Marti, R. (2008). Insensibilidad congénita al dolor: abordaje rehabilitador. *Rehabilitación*, 48(01), 44-47.
6. Frankl, V. (2001). *Ante el vacío existencial*. Barcelona. Herder.
7. Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Herder.
8. García, E. (2017). *El despertar de la compasión. El cuidado ético de los enfermos graves*. EUNSA.
9. García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J., & Pérez-Delgado, E. Pontificia. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2), 447-454. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712165013>
10. Harvard, A. (2017). *Liderazgo virtuoso*. Ediciones Palabra.
11. Havard, A. (2019a). *Creados para la grandeza*. Eunsa.
12. Havard, A. (2019b). *Del temperamento al carácter. Cómo convertirse en un líder virtuoso*. Eunsa.
13. Hernández, G., & Jouve de la Barreda, N. (2020). ¿La eutanasia como opción ante el sufrimiento? Una mirada desde la Psiquiatría. *Apuntes De Bioética*, 3(1), 33-46. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v3i1.386>
14. Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(2), 347-372.
15. Juan Pablo II (2000). *Hombre y mujer lo creó*. Ediciones Cristiandad.
16. Kluber-Ross, E. & Kessler, D. (2005). *Sobre el duelo y el dolor*. Luciérnaga.
17. Lewis, C.S. (1994). *El problema del dolor*. Rialp.
18. Marín-Porgueres, F. (2007). En torno de la virtud de la magnanimidad. *Studia Moralia*, 45(2), 1-13.
19. National Comprehensive Cancer Network. (2003). *Distress management. Clinical practice*



- guidelines. Journal of the National Comprehensive Cancer Network: JNCCN, 1(3), 344-374. doi: 10.6004/jnccn.2003.0031
20. Noriega, D. (05 de marzo 2019). El silencio sobre el suicidio perpetúa la primera causa de muerte no natural en España. El Diario.es. https://www.eldiario.es/sociedad/perpetua-primer-a-espana-hablar-suicidios_1_1668197.html
 21. Onaka, J. (2020). Reflexiones sobre la muerte a propósito de la pandemia. Apuntes De Bioética, 3(1), 133-142. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v3i1.369>
 22. Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Cada 40 segundos se suicida una persona: Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/detail/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>
 23. Payán, E. C., Vinaccia, S., & Quiceno, J. M. (2011). Cognición hacia la enfermedad, bienestar espiritual y calidad de vida en pacientes con cáncer en estado terminal. Acta Colombiana de Psicología, 14(2), 79-89. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79822611008.pdf>
 24. Pieper, J. (2003). Las virtudes fundamentales. Rialp.
 25. Ray, R.D. & Zald, D.H. (2012). Anatomical insights into the interaction of emotion and cognition in the prefrontal cortex. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36, 479-501. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.08.005>
 26. Swindoll, C. (2007). Más de 1001 ilustraciones y citas de Swindoll. Thomas Nelson
 27. Yepes, R. & Aranguren, J. (2001). Fundamento de Antropología: Un ideal de la excelencia humana. Eunsa.