



El presente artículo corresponde a un archivo originalmente publicado en **Ars Medica, revista de estudios médicos humanísticos**, actualmente incluido en el historial de **Ars Medica Revista de ciencias médicas**. El contenido del presente artículo, no necesariamente representa la actual línea editorial. Para mayor información visitar el siguiente vínculo: <http://www.arsmedica.cl/index.php/MED/about/submissions#authorGuidelines>

Humanizar el dolor y sufrimiento

Dr. Mario Guerrero Lira
Profesor Auxiliar de Anestesiología
Unidad de Manejo del Dolor
Pontificia Universidad Católica de Chile

La necesidad de desarrollar un planteamiento respecto al dolor y sufrimiento no me ha sido ajena durante los años que he mantenido contacto estrecho con pacientes terminales y otros que sufren dolor, sobre todo, cuando no es posible aliviarlos por completo y estos no rompen el vínculo conmigo. Por este motivo, en un comienzo pensé que me resultaría más fácil escribir sobre el tema; esta vez, sin embargo, demanda explorar más hondo en mis significados y sentimientos, en un intento por lograr algo coherente, operativo, comprensible, que abarque aspectos académicos y experienciales, y que pueda servir a alguien que se interese en esta problemática.

Humanizar... Valga la redundancia, significa hacer humano o más humano un “algo”, que por su naturaleza no lo es o ha dejado de serlo. Actualmente, la humanización del dolor preocupa a un gran número de personas. Lo que no significa que el ser humano no se hubiese enfrentado con anterioridad a este problema.

Desde hace milenios, el hombre se ha observado y ha mirado a la Divinidad imperante en busca de una respuesta válida, operativa y consoladora que explique el “por qué” y “para qué” de la existencia de estas verdaderas molestias en el transcurso de la cotidiana existencia humana.

Al punto que, bastaría tan solo dar una mirada a la historia de la humanidad o a nuestro lado, para darnos cuenta de que, con toda seguridad, se puede afirmar que, si existen tres elementos que caracterizan nuestra existencia, uno de los casilleros está siendo ocupado majestuosamente por el dolor y otro por el sufrimiento, más adelante podríamos discutir qué ocupa el tercero.

Entonces, si el dolor y el sufrir son tan frecuentes durante el transcurso de la experiencia de ser humano, nos preguntaremos: ¿Por qué sería necesario gastar tanto tiempo, tinta y saliva en masticar y digerir este tema tratando de humanizarlo? La sola idea de hacerlo se torna desagradable dada su implicancia. ¿Obedecerá esto a un planteamiento sadomasoquista de recordarnos lo malo, cuando a nadie le gusta que se lo recuerden?

No es esa la idea, por un momento aceptemos que el dolor y el sufrimiento afectan a todo el mundo. Si tan solo reconocemos terminante y emocionalmente, comprendemos que el dolor y el sufrimiento son experiencias humanas en extremo frecuentes, no debiese ser necesario tener que humanizarlos más de lo que ya son. Quizás, a estas alturas, lo más lógico sería pedir que, por favor, el “cáliz del sufrimiento” pase de largo, y que, por favor, por la bondad de Dios, no tengamos que beberlo.

Entonces descubrimos el por qué se hace necesario hacer un esfuerzo por humanizarlos. El pobre ser doliente contemporáneo, en su aparente indefensión y en un genuino intento de supervivencia, ha optado por negar estas experiencias, tratando de eliminarlas por completo,

haciéndolas ajenas a la existencia humana en conformidad con lo que piensa debiese ser esta. En un intento por recrear la dolorosa realidad, lo que no es capaz de hacer por otro medio.

En esto radica la paradoja. Antaño el ser humano, al enfrentarse al problema, se esforzó por justificar la existencia del dolor y sufrimiento, desarrolló filosofías de vida tendientes a crear alguna inmunidad frente a estas experiencias, religiones que permitiesen la aceptación y convivencia con el dolor físico y espiritual, en el medio donde les tocaba vivir, asumiéndolas como un karma o justa retribución por las faltas cometidas en vidas anteriores, otros vieron en el dolor la consecuencia de la infidelidad y la ruptura del plan maestro de la creación.

En nuestro tiempo, en el cual se tiende a vivir más rápido y a reflexionar menos, y los horrores de la guerra y las plagas las vivimos a la distancia, sin hambre, sin dolor ni olor. La tendencia general apunta a un mecanismo defensivo más básico. Sencillamente nos negamos a aceptar lo evidente y, si lo estamos presenciando, nos imaginamos ser inmunes. Por otro lado, el trato mediático que actualmente se otorga al sufrimiento de la humanidad termina por anular nuestra capacidad de asombro y a minimizar la dimensión humana que podríamos otorgarle al sufrimiento que observamos por la pantalla del televisor; debido a esto es que cada vez sean necesarias escenas más duras para despertar emociones en el telespectador. Tal vez como un inconsciente mecanismo defensivo ante la sobreexposición, o quizás por la anestesia desarrollada ante el sufrimiento ajeno, en nuestra cultura cada vez más, el esfuerzo apunta hacia la máxima experiencia del placer y al rechazo a todo lo que se le opone. Fenómenos que caracterizan el egoísmo y hedonismo imperantes en nuestra sociedad.

Hasta que sorpresivamente la vida se encarga de enrostrarnos, con cruel bofetada, nuestra necesidad. ¡Cómo haber negado lo innegable! Una vivencia tan extremadamente humana. También a mí me toca. Precisamente tratándose de las experiencias que junto al amor (a mi juicio, el tercer elemento) son las que exponen nuestra naturaleza humana al máximo. Las que son capaces de exponer a la luz lo peor o mejor de nosotros, probándonos quiénes somos verdaderamente.

En este momento, me salta a la imaginación una imagen que expone magistralmente el poder de esta afirmación 1.

A fines de la Segunda Guerra Mundial, un oficial de las SS, Kart Gerstein, inspector de los campos de concentración alemanes, fue capturado por tropas aliadas el año 1944. Aparentemente movido por los remordimientos, se ofreció a dar un testimonio de lo que había ocurrido en los campos de prisioneros; el citado oficial relata que en una oportunidad, visitando el campo de Belzec, en Austria el año 1942, presencié por las ventanillas de observación que poseían las cámaras de gas el comportamiento habitual de los que en el interior eran gaseados hasta morir. El relato se refiere a un grupo de recién llegados a un campo de exterminio: “En unos 45 metros cuadrados, se encontraban apiñadas de pie unas 750 personas desnudas, de ambos sexos, de todas las edades. Cuando los desgraciados percibieron que por las aberturas de ventilación emanaba gas y no agua, comenzaron a gritar, y pude observar las más variadas reacciones. Algunos respiraban rápidamente y caían al suelo (lo que era prácticamente imposible, porque el espacio no lo permitía). Los padres alzaban a sus hijos pequeños sobre el nivel de las cabezas, en un vano intento por alejarlos de los vapores tóxicos (aparentemente el gas era más denso que el

aire). Algunos, en su desesperación, mordían y agredían a sus vecinos, trepando literalmente sobre sus cabezas, mientras otros se abrazaban y tocaban unos a otros como buscando protección. Una vez que todo hubo acabado, al abrir las compuertas, ingresó una tropilla de esclavos del campo, apurados a golpes de porras y látigos, y procedieron a retirar los cuerpos. Podía reconocerse a los grupos familiares, porque morían abrazados unos a otros”.

No es mi intención escandalizar al lector con este relato, que para mí, a pesar del horror que describe, es de tan profunda humanidad. Nos expone, en circunstancias extremas, un abanico de reacciones humanas frente a una experiencia capaz de provocar una intensidad extrema de sufrimiento, sin haberles dado tiempo a la preparación para enfrentarlo. Sin ánimo de emitir juicios de ningún tipo ni de ser morboso, no deja de maravillarme la extremadamente humana actitud de los que, al igual que un Sócrates, abrazaron la muerte sin hipotecar su calidad y calidez, su profunda integridad humana, al optar por asumir la muerte en estas circunstancias, abrazando a sus familiares o tratando de proteger a sus críos. Tampoco deseo expresarme peyorativamente respecto a la conducta de aquellos pobres que, superados por las circunstancias, eran incapaces de conservar la entereza, es decir, la totalidad de la condición humana que los definía; el comportamiento en situaciones como la descrita no puede ser sometido a juicio. Más bien, valdría la pena preguntarse: ¿Por qué ante una misma crisis se producen diferentes patrones de enfrentamiento?

La respuesta es automática y salta a la vista por lo obvio. Las distintas conductas se debían a que eran sujetos diferentes, con historia y estructuras de significados diferentes unos de otros.

Y todos sabemos que el sufrimiento es una vivencia en extremo individual, con determinantes de distinta índole, que se conjuran todos para resultar en diferentes intensidades de dolor en quien lo padece 2.

La capacidad de respuesta y la forma de encarar el sufrimiento varía mucho entre diferentes sujetos, y en este contexto es válido preguntarse: ¿Cuáles son los determinantes que hacen variar esta capacidad de enfrentar el sufrimiento con mejores resultados?

O, en lo que en este momento nos concierne, la interrogante más importante sería: ¿Tiene alguna utilidad humanizar lo que ya es extremadamente constitutivo de la experiencia humana, entendiendo por esto el dolor y el sufrimiento?

La respuesta es: ¡Definitivamente, sí!... Porque si continuamos con el esfuerzo inútil de alejarnos del sufrimiento de nuestras vidas, mediante la negación o evasión, el día menos pensado cuando nos veamos de plano con él y no tengamos más opción que enfrentarlo, y con toda seguridad esto nos ocurrirá tarde o temprano a la gran mayoría de los que nacemos, correremos el riesgo de no estar preparados para hacerlo y, por tanto, estaremos en riesgo de perder la entereza de nuestra condición humana, lo que, además, nos hará sufrir aún más.

No es dolorosa la verdad, el problema es que no tiene remedio.

Volviendo al título del ensayo, humanizar el dolor y el sufrimiento consiste en rescatar del olvido intencional experiencias esencialmente humanas, aceptar que tarde o temprano y en mayor o

menor medida nos corresponderá vivirlas, si ya no lo estamos haciendo. En otras palabras, debemos comprender que el dolor y el sufrimiento son parte de la existencia humana, a pesar de que esto no nos guste, con la finalidad de estar medianamente preparados para enfrentarlos y sobrevivirlos, cuando de manera inevitable nos topemos con ellos.

En nuestro tiempo, Humanizar el sufrimiento es una tarea urgente que sobrepasa los límites de una consulta médica y del hospital o universidad que la alberga. Debería preocupar a toda la sociedad afectada o susceptible de serlo, es decir, es un problema de todos. Porque enfrentarlo, asumirlo y superarlo constituye la forma más saludable, la que ofrece las mayores expectativas de salir bien; y, en lo posible, de obtener alguna ganancia de la experiencia. Consiste en afrontar el dolor y experimentarlo con el máximo grado de dignidad humana que las circunstancias nos permitan, y para ser capaces de lograrlo primero debemos ser capaces de darle un sentido a esta vivencia.

El psiquiatra de los campos de concentración, el doctor V. E. Frankl ³, nos dice: “El sufrimiento es relativo”, significando esto que la intensidad de lo que se sufre está en directa función del particular significado o sentido que otorgamos a la situación que lo infringe, y también al sufrimiento en sí. Nos dice, además: “Al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa, la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir su propio camino”. Esta libertad espiritual enajenable dota a nuestra vida de un sentido y propósito. Además, en la forma que el ser humano elige asumir la carga impuesta por el dolor y el sufrimiento, se esconde parte del potencial de crecimiento y superación espiritual que poseen estas experiencias.

El mismo autor sugiere que el sufrimiento personal es atenuado por el acto de confrontar nuestra realidad sufriente con la de otros que se encuentran peor, o con la conciencia de la posibilidad de encontrarse bajo peores circunstancias.

Los existencialistas ateos sostienen que el hombre puede crear una definición de sí mismo y recrear la propia existencia, olvidando por completo el hecho de las dificultades que atraviesa cualquier sistema que pretende autodefinirse, y lo inútil que puede resultar crear una realidad individual. En contraposición a esta quimera, la vida misma se encarga de enseñarnos que los hilos conductores no se encuentran en nuestras manos, y que nuestra libertad se restringe exclusivamente a la posibilidad de optar.

Los humanistas cristianos definen al ser humano como el producto de la integración corporal y espiritual, y a su existencia como parte de un plan trazado por un Creador que rige nuestros destinos.

En este punto, nos encontramos en una real encrucijada y necesariamente debemos optar por un particular modo de definir la esencia de nuestra existencia humana y, por ende, la posible justificación del dolor y sufrimiento como componentes destacados de esa existencia. Hacerlo a la luz del humanismo ateo, extremadamente concreto, que nos limita a una dimensión de primates pensantes, nacidos por el azar de una sopa de compuestos orgánicos, donde la existencia del sufrimiento es una realidad de consecuencia deshumanizante frente a la cual el sujeto solo puede optar por sufrirla o no, en función del particular sentido que se logre asignar a

la experiencia. En cambio, aceptar la existencia de un componente espiritual otorgado por Dios, que trasciende de nuestra composición orgánica, y que se integra a nuestra realidad corporal, como lo sugieren corrientes humanistas teocráticas, nos demanda congeniar lo que entendemos por ser criaturas humanas, el papel o actitud del Creador respecto de nuestro sufrimiento, el sentido caótico que pudiese imprimir la existencia del sufrimiento a la creación, y finalmente el valor positivo que pudiese estar implícito en el sufrir.

Madurar una postura al respecto es importante, debido a que, invariablemente, cuando el sufrimiento colma nuestra realidad vital, en mayor o menor grado, nos cuestionamos respecto a el por qué o para qué sufrir. Y la búsqueda de las respuestas a estas interrogantes suele alcanzar los niveles más profundos de nuestras estructuras de significado.

Hay documentos que describen la forma en que los condenados a muerte asumían el sufrimiento, relatado por los verdugos o asistentes espirituales que acompañaban a los condenados 4. Permiten hacer una clara diferencia en los comportamientos extremadamente íntegros de los que ofrendaban la vida dando testimonio de una fe religiosa o movidos por un ideal patriótico o político. En contraste con el penoso espectáculo que brindaban aquellos que morían sin poder dar un sentido al trance que se les precipitaba. Al parecer, parte del registro judicial o noticioso es o era consignar la conducta de los condenados a muerte. Estos registros no corresponden en absoluto a un intento por engrandecer o sublimar conductas de aquellos que profesaban o sostenían ideales de cualquier naturaleza. En la actualidad, la conducta arrojada al momento de perder la vida en pos de un ideal la apreciamos dolorosamente en los atentados terroristas suicidas, que azotan distintos puntos del planeta.

Puede argumentarse, tal vez con algo de razón, que la preparación no aminora la fuerza del impacto que la crisis hace sentir al sujeto. Sin embargo, se puede argumentar, a su vez, que el punto no es disminuir la crisis en sí, las pérdidas y situaciones angustiosas son lo que son y no pueden ser suavizadas con una cubierta de caramelo.

El punto radica en que el sujeto, aunque golpeado y dolorido, no pierde la capacidad para decidir la actitud personal frente a la situación de crisis que le aqueja. Las formas en que la encare, asuma y resuelva pueden incidir poderosamente en las variables circundantes, que determinen de una u otra forma la intensidad con la que, por último, se recibe el impacto. Y en múltiples situaciones lograr aminorar el sufrimiento de las personas afectivamente cercanas o condolientes. Pero lograr pararse de frente a una ola que amenaza arrastrarnos, sin perder la integridad y la compostura, demanda un trabajo previo, una estructura de significados sólida y operativa, además de una buena elección de los sujetos de apego que nos darán el apoyo necesario.

En el curso de los años en que he acompañado a varios pacientes terminales durante el manejo del dolor y el control de sus síntomas, algunos han dejado un recuerdo imborrable, a los que suelo echar mano cuando esta labor supera mis defensas.

A modo de ejemplo: El de una anciana de apariencia frágil, pero de carácter fuerte, fiel exponente de estructuras matriarcales, que consolaba a sus hijas cuando estas se enteraron de que la madre conocía el diagnóstico y pronóstico de su enfermedad, y declaraba que, dada la situación por todos conocida, su labor consistiría en enseñarles a sus hijas adultas cómo se debía

morir, ya que había tenido la oportunidad de enseñarles a vivir. Otorgar un sentido permitió a esta valiente mujer mantener la integridad durante el proceso de su enfermedad terminal y muerte.

Otro caso de dignidad, sostenida hasta el heroísmo, lo conocí en un profesional aquejado de un cáncer con metástasis óseas y varias fracturas, entre ellas vertebrales. Sufría intensos dolores incidentales cada vez que cambiaba de posición, los que no eran suficientemente aliviados por la morfina que se le administraba mediante una bomba de analgesia controlada por el paciente. El “Guille”, como lo llamaban, vivía en compañía de una hermosa familia en una localidad rural, un grupo familiar muy cohesionado, en el cual la contención emocional operaba armoniosamente. El enfermo se presentaba siempre con una actitud alegre y positiva. Como subiéndome el ánimo. Lo que resultaba más impactante es que cada vez que lo visitaba en su casa y tenía que moverlo por algún motivo, cantaba tangos a voz en cuello, más fuerte mientras mayor era el dolor, lo hacía, según él, para no gritar y con esto evitar perturbar a sus familiares. Cuando deseo evocar alguna imagen de dignidad extrema en el curso de una enfermedad terminal, se viene a mi mente el “Guille”.

Comportamientos a este nivel no son infrecuentes y no recuerdo que ninguno de estos pacientes fuese especialmente religioso, sino que se trataba de dos seres humanos que habían optado por la postura que consideraban la más adecuada frente al padecimiento y la muerte.

A mi juicio, la persona que se ve movida por la misericordia a interactuar con otros semejantes sumidos en el dolor y el sufrimiento primero debiese trabajar interiormente en el desarrollo de la estructura de significados necesaria para enfrentar el dolor ajeno. Si no lo hace, se encontrará más expuesta a sufrir y quemarse durante la exposición prolongada al dolor, que por empatía terminará haciendo suyo.

Al comienzo de este artículo, se sugiere que el intento de negar la existencia del dolor y sufrimiento obedece a la creencia de que estos no “debiesen” ser parte de la existencia humana. Y es lógico, ¿quién en su sano juicio podría deseárselo! Tampoco Dios ni Jesucristo (Dios hecho hombre) lo desearon ni lo desean para la humanidad. Y la prueba más concreta de esto es la postura adoptada por Dios entregándonos a su Hijo, y la del Hijo asumiendo el dolor solidariamente y aliviándolo cada vez que le era posible. Una explicación para la aparente tolerancia de Dios respecto al sufrimiento radicaría en el gran respeto que Él tiene a nuestra libertad y autonomía (tema que daría para otra larga exposición), dos atributos sin los cuales estaríamos imposibilitados para establecer una relación de amor con el Creador, que es lo que Él persigue insistentemente.

Es precisamente el amor la mejor respuesta que nos brinda Dios frente a la existencia o vivencia del sufrimiento. “El amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre”, “la salvación del hombre está en el amor y a través del amor” (V. Frankl).

Tal vez Dios, en su sabiduría, tolere la existencia del sufrimiento y del mal solo para demostrarnos que “¡El amor es más fuerte!” (S.S. Juan Pablo II).

Solo por un momento imaginemos qué sucedería si el comportamiento de toda la humanidad estuviese regido por un auténtico amor de entrega (agápe). Si así fuese, probablemente el único dolor que experimentaríamos sería el de la nocicepción, cuya función es proteger la integridad de nuestro organismo, y que se alivia en grado muy significativo mediante los analgésicos que nos fueron otorgados y el accionar por misericordia de nuestro prójimo, el que nos cuida y alivia.

Dios es capaz de engendrar el bien a partir del mal, y también de hacernos crecer cada vez que sufrimos y logramos superarlo; esto último necesariamente pasa por nuestra libertad de opción. A pesar de la veracidad que otorguemos a estas aseveraciones, debemos hacer un esfuerzo para no cometer el error de pensar en Dios como uno de esos profesores carentes de criterio, que hacen entrar la letra con sangre. Como un déspota cruel que destruye con una mano lo que crea con la otra. Por el contrario, Dios no es el cruel viviseccionista que goza observando el comportamiento de su criatura mientras sufre o que se vale del dolor para enseñarnos algo (C.S. Lewis). Cuando es necesario, Dios enseña y lo hace con amor, como solo Él lo sabe hacer. Y la respuesta que nos da ante la existencia de nuestro sufrimiento es morir en una cruz, sufriendo por y con nosotros, como lo han podido comprender muchos que ingresan a un templo a exigir una razón del porqué sufrir.

Tener conciencia del potencial de crecimiento implícito en el sufrimiento es aceptar una realidad patente a los ojos; esto es perfectamente coherente con las teorías del aprendizaje y de enfrentamiento a las pérdidas, actualmente en boga. Sin embargo, esto no consuela mientras se vive la situación que nos aflige. Saber que es por nuestro bien o que obtenemos una ganancia puede aminorar el dolor físico de un pinchazo, entre otras razones, porque duele un tiempo muy breve; en cambio, si prolongamos la exposición al dolor, la cosa cambia. Y más aún, si ocurre que el dolor colme todo nuestro ser, como suele suceder cuando se sufre. En este caso, la conciencia de una potencial ganancia nos sirve de muy poco. Esto hay que tenerlo muy claro cuando pretendemos dar condolencias a alguien que sufre por alguna razón. Dar condolencia significa hacer ver al otro que uno sufre con él, que no está solo en su dolor. Que alguien más experimenta lo mismo, crea un lazo de apoyo y de afecto que en algo logra aminorar el dolor que el otro sufre; la mayoría de las veces, la mejor condolencia es un abrazo sincero y un silencio respetuoso.

En el Antiguo Testamento, el justo Job enmudece al demandar una justificación de sus sufrimientos a Dios, cuando se enfrenta a la inconmensurable grandeza del Creador. En cambio, nosotros lo hacemos cuando observamos a Dios encarnado en su cruz, padeciendo por amor a nosotros, habiendo sufrido inmerecidamente tanto o más que ninguna de sus criaturas en forma individual. A decir de Pascal, la pasión de Jesucristo se prolonga hasta nuestros días con el sufrimiento de cada ser humano.

Y en ese momento... la relatividad de nuestro sufrir, como sugiere Frankl, se hace patente en nuestra alma (el corazón de la mente). Conocedores de la solidaridad del responsable de la Creación frente al misterio del sufrimiento o dolor del alma que nos aquejan, para ser finalmente consolados por su misericordia (cercanía de corazón con el que sufre).

La exposición de ideas que ustedes han podido leer corresponde a una personal estructura de significados, la que me resulta operativa y congruente cuando me enfrento al dolor propio y el de mis pacientes.

Por definición, estas estructuras deben ser construidas por cada sujeto conforme a su experiencia de vida y al ejercicio de su libertad de optar; sería aconsejable al lector que en lo posible se arrime a un árbol cuya sombra trascienda más allá de la muerte, la que resulta representar la principal fuente de sufrimiento para el mortal. En mi caso, profesar la fe católica me ha valido contar con los elementos necesarios para edificar mi estructura de significados. Ruego a Dios que esta no se debilite, sino todo lo contrario.

Desde el punto de vista del centro de formación de profesionales, pienso que sería un tanto inconveniente impulsar o favorecer un cambio cultural, como este tema demanda, sin preocuparse del desarrollo paralelo de las instancias que entreguen la solución a los problemas o la satisfacción de las necesidades derivadas de dicho cambio. Pedir a la sociedad que asuma plenamente el sufrimiento y el proceso de muerte debe acompañarse de la creación de las estructuras necesarias para brindar la adecuada asistencia médica y espiritual a quienes la requieran.

En nuestro caso en particular, esto significa modificar el currículo de las escuelas paramédicas y de medicina con vistas al desarrollo de la medicina paliativa, como alternativa efectiva a las opciones escapistas de la eutanasia o el suicidio asistido.

Referencias

- 1 Sueiro D. El Arte de Matar. Ed. Alfaguara, 1968. Un texto que describe procedimientos de tortura y ejecución empleados en los últimos 2.000 años. Trabajando por la abolición de la pena de muerte y la condenación de la tortura.
- 2 A modo de aclaración, en el texto indistintamente nos referiremos al dolor (espiritual) como sinónimo del sufrimiento, para el dolor somático emplearemos el término nocicepción.
- 3 Frankl V. E. El hombre en busca de sentido. Ed. Herder 21a Edición 2001.
- 4 Cf. Sueiro D., óp. cit.
- 5 Lewis C.S. Una pena observada. Ed. Andrés Bello 1a Ed. 1994.