

REFLEXIONES EN TORNO A LA OBRA

“EL VALOR DEL SUFRIMIENTO”

Desde hace tiempo somos varios los que venimos trabajando en la idea de cómo en nuestra cultura cada vez se huye más de todo lo que implique una frustración, imaginemos entonces donde queda ya el sufrimiento, algo de lo cual no se puede casi ni hablar. En mis últimas publicaciones he insistido en la cloroformización social mediante la tele basura, el alcohol, las drogas, el fútbol o cualquier otro subterfugio planteado desde los mass media (flagrante y para idiotas es lo que muchos anuncios pretenden hoy en día, hacernos creer que con un producto mágico como puede ser algo para adelgazar o un coche nuestra vida y aún más complicado ¡nuestra identidad! va a variar radicalmente). Todo ello va encaminado hacia una función principal de estupidez, anular la vía de la reflexión y la asunción del padecer como problema humano concreto.

El oscuro asunto del sufrimiento es ahora tomado y tenido en cuenta en la obra “El valor del sufrimiento” que nuestro amigo y compañero el Dr. Castillo ha publicado recientemente. No un sufrimiento inútil, ni culpógeno, ni masoquista. Sino uno real, más cotidiano de lo que creemos y humano.

Desde luego éste es un libro que entre las muchas cualidades que tiene está la de su adecuación temporal,

precisamente por este el momento que estamos pasando de baja tolerancia a la frustración donde se trata de huir de cualquier cosa que reporte frustración. El autor empieza por situar como pieza clave para la paliación del sufrimiento la paciencia (lejos de los mandatos maniacos de la autoayuda que pretenden la inmediatez curativa de todo padecer). Por ello el autor enuncia desde sus primeras páginas:

“El padecimiento va desde el sufrir hasta el soportar y resistir y uno de sus derivados, patientia, amplía su sentido hasta llegar a convertirse en paciencia, constancia y tolerancia...” p. 23 “Y tolerancia en su relación con la capacidad de “digerir, procesar y transformar el sufrimiento” p.24

Avanzando en su lectura, vemos como un punto fuerte de esta obra es que es altamente pedagógica e instructiva tanto para los legos y principiantes en la materia psicológica como para los profesionales de la salud mental. Para los primeros, les será instructiva en cuanto al conocimiento que van a tomar de cual es la dinámica del sufrimiento humano y el sentido de éste en nuestras vidas además de su función.

Para los profesionales de la salud mental también les servirá para una profundización en conocimientos paralelos que van más allá de lo que tradicionalmente se ha inculcado para paliar el sufrimiento, está muy bien trabajar sobre las ideas irracionales y la mejora de los estilos de afrontamiento como hacen los terapeutas cognitivos o sobre el manejo de la transferencia y la interpretación como hace los psicoterapeutas de corte psicoanalítico, pero

también es igualmente importante detenerse en las estaciones del sufrimiento y observar porque se ha producido éste y cuales son las ubicaciones existenciales del deseo.

A parte, cabe decir, el texto no se hace tedioso ni complejo dado que está constantemente ilustrado por tres facetas que lo hacen ameno y agradable: Historias mitológicas, sueños y casos reales de pacientes -sufridores en la mayor parte-.

Curioso e innovador es en este libro el tema de las conciencias, algo que choca para quienes estamos formados en el método psicoanalítico y que nos hace estar siempre tan atentos a lo inconsciente y sus manifestaciones, sin detenernos en ocasiones en el amplísimo valor que el análisis de la conciencia tiene. Las conciencias que el Dr. Castillo nos propone como eje de estudio son: la mágica, la imaginal, la yóico-mental y la integrativa

La conciencia mágica es una de las más comprometen la salud del individuo si se perturba puesto que provoca una alta tendencia a la confabulación y a la superchería espiritual, temática ésta comúnmente muy observada. La conciencia mágica distorsionada provoca patológicamente las psicosis y desde aquí el sufrimiento se produce más bien por la no necesidad de satisfacciones más pulsionales. A este respecto Castillo dice:

“Impregnado de pensamiento mágico encontramos muchas de las formulaciones de la denominada new age, en donde el pensamiento positivo y el poder de la imagen se convierten en los dos baluartes de una cosmovisión. Puede haber importantes aliños a esta visión, en forma de dietas mágicas, abrazos amorosos o

contactos con espíritus, sabios o marcianos. Planteamientos que introducen unas buenas dosis de esoterismo barato” p.80.

No solo la consciencia mágica es importante en el estudio del valor del sufrimiento, hay otras como la imaginal en la que se producen el interjuego de la transición a la independencia mediante el objeto transicional, donde patológicamente se observa lo paranoide y lo limítrofe. Nos enseña en cuanto al sufrimiento como determinados síntomas pueden ser señales de atención hacia estados que precisan de consciencia y de cambio.

En la yoico-mental, se produce como parte productiva el desarrollo a la individuación, en su contrapartida da lugar a psicopatologías o bien polarizadas en lo obsesivo o en la pasividad oral. El desarrollar esta consciencia permite conocer los mecanismos por los cuales se dan determinados gradientes de sufrimiento tanto psicológico como físico, tal y como ocurre en las denominadas enfermedades psicosomáticas.

En cuanto a la consciencia analítico-integrativa tiene que ver más con la visión profunda que el autor tiene del ser humano que con algo que se pueda tornar en patógeno, es decir se relaciona con la madurez de la persona, por ende no es una etapa del desarrollo sino una posibilidad de mejora. De ahí que aquí no esté asociada una patología concreta a esta consciencia. Dicha consciencia es la que más operacionalización puede tener porque nos sitúa ante la reflexión de nuestra propia vida y como nuestra historia nos ha configurado en determinados parámetros, el valor de los síntomas, su función y sobre todo lo que pretenden transcribirnos.

El tema de la depresión, es el prototipo de sufrimiento en nuestra sociedad, por ello el autor recurre a este tema como colofón al asunto del padecimiento humano, aunque ha de tenerse en cuenta que todo lo que connota lo depresivo es más bien un trastorno de lo existencial, de la ubicación en como se está en el mundo y en nuestra propia vida más que cómo algunos sectores de la psiquiatría biologicista defienden como una enfermedad puramente endógena.

Digo que es existencial, porque dentro de este cajón de sastre se suelen ubicar demasiados trastornos. Parece que las calenturas que se diagnosticaban hace siglos hoy en día son las depresiones y las sanguijuelas que parecían ser buen remedio hoy en día son los psicofármacos.

El Dr. Castillo refiere a la depresión como un rito de paso, ciertamente desde la raíz más puramente epistemológica de lo que esto supone vemos que está en lo cierto. Siguiendo al magnífico antropólogo Victor Turner (que a su vez siguió a Van Gennep) el rito de paso sitúa al individuo que es objeto de ese rito en una posición liminar, es decir "*Que no es ni una cosa ni otra, y al mismo tiempo es ambas*". (La selva de los símbolos p 110)". Es decir está desprovisto de atribuciones a la vez que está en proceso de ser. El ser liminar está en una posición fronteriza y tiene un estatus indefinido, no se encuentra determinado socialmente por ningún atributo, es como un proceso de receso social temporal. Las pérdidas, los desengaños, las traiciones, la desaprobación social vivida como injustificada nos pueden colocar a cualquiera de nosotros en un momento de depresión y de grave desubicación.

Lógicamente los periodos de depresión necesariamente no indican que el sujeto es como se siente, es decir alguien inútil e indeseable sino que si se estudia y profundiza en ese sufrimiento, pasará a otra posición. Por ello es liminal, no es ni quien fue ni quien es, sino como muchas veces personalmente he comentado a mis pacientes una dialéctica de ambos posicionamientos.

Ilustrando todo ello, Castillo afirma incluso como esos periodos depresivos son inherentes a la vida humana:

“La depresión acompañaría a la vida misma, siendo una de sus expresiones, aún desde la oscuridad. En momentos de cambio o transición vital del sujeto ésta puede aparecer como una buena consejera, que invita a un cierto recogimiento, a acumular energías en un momento en que el sujeto necesita transformar su espacio interno. Un estar ligado a la muerte de elementos que se han considerado esenciales en la vida y la posibilidad a un renacimiento en donde el cambio puede ir presidido por la creatividad y la maduración” (p 175).

Mostrando su habitual dominio y conocimiento de la mitología Castillo nos ilustra este hecho con el mito del rapto de Perséfone por su tío Hades, dándonos a entender como los ciclos vitales contienen bajadas al “inframundo”, como cualquiera de nosotros por el mero hecho de vivir hemos de asumir ese riesgo.

El sufrimiento es algo que está muy cercano a lo humano y su forma de superarlo no es solo la actitud Hercúlea y agresiva, la forma de tan vendida en occidente de superarlo todo heroicamente y con acciones ejemplares, de hecho muchos de nuestros

pacientes se empeñan en ser el Ave Fénix para solventar sus problemas sin permitirse, en ocasiones la única vía de mejora, de tocar fondo. Entonces, para el autor, la creatividad se antoja fundamental como elemento elaborativo del sufrimiento a través de:

- Desarrollar la perceptividad de lo que nos hace sufrir, tomar conciencia de él, pero no solo de esto sino también de nuestros complejos y limitaciones.
- Ser paciente y soportar la tensión, volviendo al tema inicial con el que se abre el libro. Ver cuales son las tensiones que nos provocan nuestros sentimientos negativos y reflexionar para saber cuando actuar sobre ellos.

El libro que trabaja a lo largo de sus páginas desde la teoría y la casuística clínica psicoanalítica y junguiana, tiene en su parte final un difícil cometido dado que el autor expone como es la forma en la que él trata a sus pacientes, mostrando de modo eficaz y elocuente las principales estructuras psicopatológicas que se hallan en los pacientes y cuales son las herramientas de las que se sirve el terapeuta en la psicoterapia. Así se muestra al lego en la materia el modo más pragmático de cómo trabajan los psicoterapeutas y también a los profesionales una vía más integrativa de cómo acompañar a los pacientes en su labor de mejora a través de técnicas que pueden ir desde el análisis de sueños hasta técnicas de movilización psicocorporal.

A nivel personal no me queda más que añadir que en este libro se observa el bagaje humanista y cultural del autor, el cual a

través de sus líneas nos presenta la densidad de sí mismo y como es en persona, dado que se nos muestra como un gourmet de sus vivencias puesto que las saborea y ahí también observamos como plasma su saber personal.

En resumen esta obra está indicada para todo aquel que quiera profundizar en el conocimiento de la dinámica del sufrimiento y en su subsanación, eso si desde una vía de reflexión profunda y confrontación, y no de mera paliación de síntomas.

Dr. Raimundo Guerra.
Delegado en la Comunitat Valenciana de la Sociedad Española de
Medicina Psicosomática y Psicología Médica.
Director de IPSA-Levante.

APENDICE: FICHA TÉCNICA



AUTOR: Javier Castillo Colomer

TÍTULO: El valor del sufrimiento. Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia.

EDICIÓN: mayo de 2007.

EDITORIAL: Desclée de Brouwer (Colección biblioteca de psicología)

PÁGINAS: 372.

FORMATO: 21 x 14.