

ULISES AMORES CARRILLO

ENTRE EL HECHO Y EL SIGNIFICADO

Una exploración filosófica sobre
el sufrimiento, lo aprendido
y la libertad de examinar
lo que sentimos



LiberaMente Sí

CAPÍTULO 1

¿Qué es sufrir?

Todos hemos dicho alguna vez: «Estoy sufriendo». También hemos escuchado a alguien decir: «Está sufriendo mucho». Parece una expresión tan clara que rara vez nos detenemos a preguntar qué significa. Si alguien sufre, pensamos, simplemente lo sabe. Pero hagamos una pregunta que parece sencilla: ¿cómo sabemos que eso que sentimos se llama sufrimiento?

Imagina que una persona se queda en silencio y, después de un momento, dice: «No sé qué me pasa». Hay algo interesante en esa frase. Dice que no sabe qué le pasa, pero al mismo tiempo reconoce que algo le pasa. Todavía no ha dicho «estoy triste», «tengo miedo», «me siento solo» ni «estoy sufriendo». Solo reconoce una experiencia que aún no consigue nombrar.

Entonces aparece nuestra primera dificultad: si todavía no sabe qué le ocurre, ¿podemos afirmar que está sufriendo? Desde fuera, alguien podría decir que sí, pero esa sería nuestra respuesta, no necesariamente la suya. Nosotros ya conocemos la palabra «sufrimiento»: la hemos escuchado, leído y utilizado para hablar de nosotros mismos

y de los demás. Pero hubo un tiempo en nuestra vida en que no conocíamos esa palabra y, sin embargo, nos ocurrían cosas.

Esto nos conduce a una pregunta mucho más interesante: ¿sufrimos primero y después aprendemos a llamarlo sufrimiento, o aprendemos qué significa sufrir y después reconocemos determinadas experiencias con ese nombre? No intentemos resolverla todavía. Este libro comienza precisamente porque no queremos responder antes de haber pensado.

Algo ocurre

Comencemos por lo más sencillo: algo ocurre. Una persona pierde algo importante; otra no consigue aquello que esperaba; alguien es rechazado; una amistad termina; muere alguien querido; una persona recuerda algo ocurrido hace muchos años; otra imagina algo que teme que pueda ocurrir mañana. Son situaciones diferentes y, sin embargo, utilizamos una misma palabra para hablar de muchas de ellas: sufrimiento.

Esto debería llamarnos la atención. No es lo mismo perder algo que imaginar que podríamos perderlo; tampoco es lo mismo que algo esté ocurriendo ahora que recordar algo ocurrido hace veinte años. Y no es lo mismo una herida

corporal que unas palabras que nos afectan profundamente. Sin embargo, decimos que alguien «sufre» en todos esos casos. Tal vez porque todavía no hemos distinguido suficientemente lo que ocurre de lo que experimentamos ante lo que ocurre.

Lo que ocurre y lo que nos ocurre

Imagina que dos personas reciben la misma noticia: «El viaje fue cancelado». Una responde: «Qué pena. Será en otra ocasión». La otra queda profundamente afectada. El acontecimiento es el mismo, pero lo vivido por ambas personas no es igual. Entonces el acontecimiento, por sí solo, no parece explicar completamente la experiencia.

Ahora imagina que una persona pierde un reloj viejo y se desespera. Otra le pregunta por qué le afecta tanto si puede comprar otro. La respuesta es breve: «Era de mi abuelo». De pronto comprendemos algo que antes no sabíamos. El valor del reloj no estaba solamente en el reloj. Para aquella persona representaba algo. El objeto no cambió; cambió nuestra comprensión de lo que significaba para su dueño.

Acontecimiento	Valor	Experiencia
Se pierde un reloj.	Era de su abuelo.	La pérdida lo afecta.

Esto me importa

Decir «esto me importa» significa que aquello no me resulta indiferente. Si algo me es completamente indiferente, lo que le ocurra difícilmente tendrá para mí la misma importancia. Pero cuando algo importa, aparece una posibilidad: puede afectarme lo que le ocurra.

Aquí aparece una primera pista: el valor. No necesariamente el precio. Un dibujo realizado por un niño puede no valer dinero y ser irremplazable para su madre; una fotografía puede costar muy poco y tener un valor enorme para quien aparece en ella; una amistad no tiene precio y puede importar profundamente. Cuando decimos que algo tiene valor para nosotros, estamos diciendo: «Lo que ocurra con esto no me es indiferente».

Pero valorar no es sufrir. Valoramos muchas cosas que también nos producen alegría: amamos, admiramos, deseamos, cuidamos y recordamos con gratitud. Por eso sería apresurado afirmar que sufrimos simplemente porque valoramos. Lo que sí podemos decir, por ahora, es que cuando algo tiene valor para nosotros adquirimos la posibilidad de ser afectados por lo que le ocurra.

Lo que ocurrió y lo que quería

Supongamos que quieres aprobar un examen y no lo consigues. Tenemos dos cosas: lo que querías que ocurriera y lo que ocurrió. Existe una diferencia entre ambas, pero esa diferencia todavía no es necesariamente sufrimiento. Puedes decir: «Me habría gustado aprobar. Estudiaré nuevamente». Otra persona, ante el mismo resultado, podría decir: «Soy un fracaso».

Detengámonos. El examen solamente informó: «No aprobaste». No escribió: «Eres un fracaso». ¿De dónde apareció esa segunda afirmación? Una cosa es lo que ocurre y otra lo que decimos que aquello significa.

Hecho	Significado atribuido
«No aprobé el examen».	«Soy un fracaso».

Entre esas dos frases ha ocurrido una transformación: un resultado terminó convertido en una definición de la persona. ¿Cómo ocurrió? Todavía no lo sabemos. Quizá alguien se lo enseñó; quizá lo escuchó muchas veces; quizá aprendió que triunfar significa valer y fracasar significa valer menos; quizá construyó esa conclusión a partir de experiencias anteriores. No decidamos todavía. Por ahora basta reconocer que el acontecimiento y el significado que atribuimos al acontecimiento no son necesariamente la misma cosa.

Cuando aparece la palabra

Regresemos a «no sé qué me pasa». Tal vez exista primero una experiencia: algo ha cambiado, algo afecta, algo importa, pero todavía no existe un nombre claro. Después pueden aparecer palabras como «pérdida», «fracaso», «rechazo», «abandono», «miedo» o «sufrimiento». Entonces surge una pregunta fundamental: ¿qué cambia cuando una experiencia recibe un nombre?

Nombrar no parece ser solamente colocar una etiqueta. Cuando aprendemos una palabra también aprendemos cuándo utilizarla, qué significa y, muchas veces, qué valor tiene aquello que nombra. Un niño no nace sabiendo qué significa «fracasar», «prestigio», «vergüenza» o «humillación». Esas palabras llegan después y, cuando llegan, permiten mirar experiencias nuevas utilizando categorías que ya conocemos.

Entonces quizá una parte de aquello que llamamos sufrimiento no se encuentre solamente en lo que ocurre. Quizá también tengamos que buscarla en cómo aprendemos a comprender lo que ocurre.

La pregunta queda abierta

Comenzamos preguntando: «¿Qué es sufrir?». Todavía no tenemos una definición, y eso está bien. Hemos encontrado algo más útil que una

LA PREGUNTA CONTINÚA

ENTRE EL HECHO Y EL SIGNIFICADO

Si algo te afecta, todavía queda una pregunta:
¿qué ocurrió realmente y qué significado
estás añadiendo a lo ocurrido?

Continúa la exploración completa en LiberaMente Sí.

QUIERO CONTINUAR LEYENDO

www.liberamentesi.com

CONOCIMIENTO · CONSCIENCIA · LIBERTAD

Examinar también es una forma de libertad.