

Tres opiniones y un invitado

Acerca del dolor y el sufrimiento

Schopenhauer y Dostoievski coinciden en una premisa clínica y filosófica ineludible: el sufrimiento es la condición predeterminada de toda existencia. Sin embargo, sus manuales para preservar la cordura divergen radicalmente.

Para Schopenhauer, la mente humana está esclavizada por la Voluntad, un impulso ciego e insaciable que genera ansiedad perpetua. Su receta para la salud mental es la desconexión preventiva. Propone blindar la psique reduciendo los deseos al mínimo indispensable. En la vida práctica, esto implica practicar el ascetismo, refugiarse en la contemplación de la vida como vía de escape y practicar la compasión. Es un modelo basado en la renuncia: sufres mucho menos cuando esperas mucho menos.

Dostoievski, en cambio, prescribe una inmersión transformadora. Para el ruso, evitar el dolor es amputar nuestra humanidad. La sanación psicológica no se consigue anestesiando el deseo, sino atravesando la angustia para hallar redención. Él demuestra que enfrentar nuestras sombras, asumir la culpa y abrazar el dolor a través del amor activo y el perdón forja la verdadera resiliencia.

Ante la crisis existencial, Schopenhauer te receta contemplar el arte del mundo para sedar pacíficamente tu mente, mientras que Dostoievski te obliga a descender al abismo emocional para que de ese modo encuentres tu propia luz y sanación más profunda.

¿Por qué evitamos el dolor y el sufrimiento?

El ser humano evita el dolor porque estamos fundamentalmente programados, tanto a nivel biológico como psicológico, para huir de aquello que amenaza nuestra existencia o nuestra estabilidad. No es un fallo de carácter, es nuestra configuración de fábrica.

Las razones principales por las que huimos instintivamente del sufrimiento:

El imperativo de supervivencia (Biología): En su forma más básica, el dolor es un sistema de alarma. Nuestros ancestros aprendieron que el dolor físico (el fuego, un depredador, una herida) equivale a un peligro de muerte. Lo fascinante es que el cerebro procesa el dolor emocional (como el rechazo, la pérdida o el fracaso) utilizando casi los mismos circuitos neuronales que el dolor físico. Para tu mente, una gran angustia emocional se registra como una amenaza literal a tu vida.

La preservación de la identidad (Psicología): Operamos bajo la búsqueda constante de bienestar para mantener el equilibrio. El dolor emocional desestabiliza profundamente nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo. Evitarlo mediante la negación, la distracción o el aislamiento es un mecanismo de defensa primario para evitar que nuestra psique se fracture.

El terror a la vulnerabilidad (Filosofía/Existencialismo): El dolor nos arranca de golpe la ilusión de control. Nos recuerda brutalmente nuestra fragilidad, nuestra mortalidad y el hecho de que estamos a merced de circunstancias que no podemos dominar. Evitar el dolor es, en el fondo, una forma de evitar mirar a la cara nuestra propia impotencia.

La economía de la energía: Sufrir es agotador. Procesar el dolor requiere una cantidad masiva de energía metabólica y cognitiva. El cuerpo y la mente están diseñados para conservar energía y buscar la homeostasis (el equilibrio sin esfuerzo), por lo que instintivamente elegimos la ruta de menor resistencia.

Paradójicamente, y conectando con la visión de Dostoievski, al intentar esquivar el dolor a toda costa solemos amputar nuestra capacidad de crecimiento, ya que la resiliencia humana casi siempre requiere atravesar la incomodidad.

Kafka, una tercera alternativa

La Perspectiva de Kafka: El dolor como Ley Ineludible y Absurda

Si Schopenhauer propone anestesiarse el dolor mediante la renuncia y Dostoievski busca redimirse atravesándolo, Franz Kafka presenta una visión mucho más desoladora y cruda. Para Kafka, el dolor no es evitable ni redentor: es simplemente la condición ineludible, burocrática e irracional del ser.

Para el autor praguense, el sufrimiento carecía de un propósito superior, romántico o espiritual. Estas son las claves de su pensamiento respecto al dolor:

La absurdidad del sufrimiento: En el universo kafkiano, el dolor llega sin previo aviso y sin justificación (como Gregor Samsa despertando convertido en un insecto en *La Metamorfosis*). No hay una gran lección moral detrás de la tragedia; el sufrimiento simplemente ocurre, y el individuo es aplastado por una realidad que no comprende.

La culpa sin delito: Kafka explora constantemente la angustia psicológica de sentirse juzgado y condenado. El dolor existencial surge de una sensación de culpa inmanente, como ocurre en *El proceso*. El ser humano sufre un castigo perpetuo por el simple hecho de existir o de no encajar, sin necesidad de haber cometido una falta concreta.

El cuerpo como prisión: A nivel personal, Kafka fue un hombre profundamente atormentado por la enfermedad (insomnio, migrañas y, tuberculosis). Concebía el cuerpo físico como una fuente incesante de traición y tortura. Para él, el dolor físico y el emocional eran indivisibles; su cuerpo materializaba la angustia de su psique.

La trampa de la evasión: A diferencia del ascetismo protector de Schopenhauer, Kafka no creía que aislarse garantizara la paz. De hecho, en uno de sus célebres aforismos de *Zürcher* lo expresó con claridad: “Puedes apartarte de los sufrimientos del mundo, es algo que te está permitido y coincide con tu naturaleza; pero quizás precisamente ese apartarte sea el único sufrimiento que podrías evitar”. La paradoja es que intentar no sufrir genera una soledad y una alienación que duelen aún más.

Kafka no creía que el dolor se pudiera curar mediante la razón ni trascender mediante el amor. Su honestidad brutal radicaba en despojar al sufrimiento de cualquier ilusión de significado, mostrándolo como el pesado y perpetuo ruido de fondo de la existencia humana, el cual solo nos queda observar y soportar.

Entonces, ¿con cuál opinión nos quedamos, Schopenhauer, Dostoievski o Kafka?

La elección de adoptar la mirada de Schopenhauer, Dostoievski o Kafka no depende de que uno de ellos tenga la “verdad absoluta” sobre el sufrimiento. Depende fundamentalmente del lector: de su estructura interna y de las circunstancias que esté atravesando en ese preciso momento de su vida.

Es una intersección íntima entre lo que el filósofo o escritor propone y lo que nuestra psique necesita para sobrevivir. Aquí te detallo de qué depende exactamente esta elección:

El momento vital (La naturaleza de tu crisis): El tipo de dolor que experimentas dicta a quién buscas. Si estás sufriendo un agotamiento crónico por las demandas de la sociedad, buscarás el refugio y la paz mental que propone Schopenhauer. Si estás atravesando una profunda crisis moral, un duelo o buscando redimir un error, Dostoievski te dará las herramientas para renacer. Si te enfrentas a un diagnóstico médico incomprensible, a un despido injusto o a una burocracia aplastante, Kafka será el único que valide esa sensación de impotencia ante lo absurdo.

Tu estructura psicológica (Temperamento):

Nuestra propia biología y personalidad juegan un papel crucial.

Las personas altamente sensibles, introvertidas o propensas a la sobreestimulación suelen preferir el escudo protector y la filosofía de “reducción de daños” de Schopenhauer.

Quienes tienen un temperamento más apasionado, idealista y orientado a las conexiones profundas resuenan casi naturalmente con la intensidad emocional de Dostoievski.

Los perfiles más analíticos, escépticos o con un humor negro desarrollado suelen encontrar un extraño consuelo en la lucidez sin filtros de Kafka.

La necesidad existencial de “sentido”: Para tolerar el dolor, el cerebro humano se pregunta: “¿Para qué sufro?”. Tu elección dependerá de la respuesta que estés dispuesto a tolerar. Si necesitas creer que el dolor te hará más fuerte o más sabio, elegirás a Dostoievski. Si prefieres ver el dolor como un simple error de nuestra programación biológica que hay que esquivar, te irás con Schopenhauer. Si estás listo para soltar la necesidad de que todo tenga una lección moral y puedes aceptar el caos, te quedarás con Kafka.

En la vida práctica, no solemos casarnos con uno solo. Muchas personas usan a Schopenhauer para protegerse en el día a día, a Dostoievski para sanar las grandes heridas del pasado, y a Kafka para asimilar las tragedias que escapan a todo control lógico.

En lo que coinciden Schopenhauer, Dostoievski y Kafka sobre el sufrimiento

A pesar de sus profundas diferencias sobre cómo lidiar con el dolor, Schopenhauer, Dostoievski y Kafka coinciden en un diagnóstico fundamental y absoluto: el sufrimiento es la condición ineludible y predeterminada de la existencia humana.

Aquí te detallo los puntos exactos en los que sus perspectivas convergen:

El dolor como regla, no como excepción: Los tres rechazan categóricamente la idea de que la vida está diseñada para la felicidad y que el dolor es un “accidente”, un castigo temporal o una anomalía. Para ellos, sufrir no es un error del sistema; es la configuración de fábrica de la vida misma.

La inutilidad del optimismo ingenuo: Ninguno de los tres tolera la positividad vacía o la negación superficial. Coinciden en que pretender que el dolor no existe, o que puede eliminarse simplemente con una “buena actitud”, es un engaño que a la larga solo genera más alienación y angustia.

La vulnerabilidad intrínseca del ser humano: Los tres reconocen que, por el simple hecho de tener consciencia, estamos irremediabilmente expuestos a fuerzas que nos superan y nos lastiman. Coinciden en nuestra fragilidad absoluta frente a la realidad, ya sea ante el deseo insaciable (Schopenhauer), la pesada carga de la libertad y la moral (Dostoievski), o la irracionalidad de un universo incomprensible (Kafka).

La centralidad del sufrimiento en la psique: Para todos ellos, el dolor no es un evento secundario, sino la fuerza principal que moldea la mente, el carácter y la percepción de la realidad del individuo. Es el lente a través del cual el ser humano verdaderamente comprende el mundo.

Los tres autores coinciden de manera unánime en el diagnóstico (vivir duele inevitablemente y no hay escapatoria de esa premisa). Donde sus caminos se separan de manera radical es en el tratamiento: Schopenhauer propone anestesiárselo, Dostoievski propone redimirlo y Kafka propone simplemente constatar su absurdo. Pero no te desanimes, existe una mejor alternativa.

Un apreciado invitado, Jesucristo

Incluir a Jesucristo como una cuarta vía añade una dimensión fascinante y radicalmente distinta a este análisis. Mientras que Schopenhauer, Dostoievski y Kafka abordan el sufrimiento desde la filosofía, la psicología y la limitación humana, la perspectiva de Jesús traslada el dolor al terreno de la teología, la salvación y la vida eterna, dotándolo de un significado cósmico y trascendental.

Si tuviéramos que sentar a Jesucristo en esta misma mesa, su visión del dolor y el sufrimiento se estructuraría bajo los siguientes pilares y desde una perspectiva divina.

El Sufrimiento Redentor (El propósito supremo): A diferencia del absurdo kafkiano, para Jesús el dolor nunca es en vano ni carece de sentido. El sufrimiento, cuando se acepta y se ofrece, tiene un

poder redentor. No se trata solo de sanarse a uno mismo (como propondría la resiliencia de Dostoievski), sino de que el dolor propio puede contribuir a la salvación y el bienestar de otros. Consideremos el sacrificio expiatorio de Cristo en la cruz del calvario en amor y redención por sus elegidos.

El Sacrificio Voluntario por Amor (Ágape): Schopenhauer huye del dolor reduciendo el deseo; Jesús hace exactamente lo contrario. Se sacrifica por el pecador que le odia. Propone caminar directamente hacia el sufrimiento si el motor que te impulsa es el amor por el prójimo. El mandato de “tomar la cruz” implica aceptar voluntariamente las cargas de la existencia y las de los demás. Para Cristo significó morir, despojarse a sí mismo de su propia gloria y haciéndose partícipe de la naturaleza humana. El dolor es el precio que se paga por amar incondicionalmente en un mundo imperfecto. A pecadores imperfectos.

La Solidaridad Divina (No estás solo): En muchas filosofías, el individuo sufre en absoluta soledad. La narrativa de Jesucristo propone que el Creador no observa el sufrimiento humano desde la comodidad del cielo, sino que desciende y lo experimenta en su propia carne (la traición, el abandono, la tortura física en la cruz). El dolor humano se legitima y se acompaña; Dios sufre con el que sufre, por lo cual, cuando te sientas solo o sola, no olvides que el dolor y el sufrimiento que Cristo padeció te acercan mucho más a él de lo que crees.

La Resurrección (El dolor como puente, no como destino): Para Kafka, el dolor es el ruido de fondo perpetuo; para Jesús, es una condición temporal. El sufrimiento del Viernes Santo tiene como único fin desembocar en el Domingo de Resurrección. El dolor es un rito de paso doloroso, pero necesario, hacia una victoria definitiva sobre la muerte y la angustia. Fue gracias a la muerte vicaria de Cristo que aquellos que creen en él se pueden acercar confiadamente ante su trono de gracias. No es gracias a las obras ni a las buenas intenciones de sus seguidores, sino más bien a la gracia y al perdón que Cristo prometió dar a todos aquellos que se acercan a él por medio de la fe.

Si los pudiéramos a debatir frente a frente ante la inevitable herida de existir:

Schopenhauer te diría: “Desapégate del mundo para que la herida no te duela”.

Kafka te diría: “La herida no tiene sentido, es absurda, solo te queda observarla sangrar”.

Dostoievski te diría: “Examina tu herida, asume tu culpa, y a través de ese dolor, conviértete en un ser humano más profundo”.

Jesucristo te diría: “Claman los justos, y el Señor los oye, y los libra de todas sus angustias. Cercano está el Señor a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu”. (Salmo 34:17-18). “Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo”. (Juan 16:33).

Lo que prometen

Cada una de estas figuras nos hace una promesa radicalmente distinta sobre lo que hay al final del túnel del sufrimiento. Para entender quién nos ayuda verdaderamente en el día a día, primero debemos observar qué es exactamente lo que nos están garantizando si decidimos seguir su camino.

Las cuatro promesas ante el dolor

Schopenhauer promete Paz (o anestesia): Te promete que, si logras reducir tus expectativas y deseos al mínimo, el mundo dejará de lastimarte. Su garantía es la tranquilidad de quien ya no espera nada, logrando un estado de serenidad defensiva.

Dostoievski promete Transformación: Te promete que el dolor no será en vano si tienes el coraje de mirarlo de frente. Garantiza que, al atravesar la angustia y asumir tu responsabilidad en el mundo, saldrás convertido en un ser humano más profundo, compasivo y resiliente.

Kafka promete Lucidez (y compañía en el absurdo): No promete cura ni redención. Promete absoluta honestidad. Te garantiza que no estás loco por sentir que el mundo es un laberinto injusto y burocrático. Su promesa es la validación de tu desconcierto.

Jesucristo promete Trascendencia (y redención): Él dice: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga”. (Mateo 11:28-30). “Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque muera, vivirá, y todo el que vive y cree en mí, no morirá jamás”. (Juan 11:25-26). Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. (Fil. 4:4-6)

¿Quién nos ayuda verdaderamente en el día a día?

Para el día a día:

1. Para el agotamiento, el estrés moderno y la ansiedad: Si tu sufrimiento diario proviene de la sobrecarga de trabajo, las expectativas de las redes sociales, el consumismo o el deseo constante de “tener más”, Schopenhauer es tu mejor aliado. Su filosofía te ayuda a poner límites, a apagar el teléfono, a disfrutar de la soledad y a entender que la felicidad suele ser, simplemente, la ausencia de dolor. Es el antídoto perfecto contra el estado de agotamiento físico, mental y emocional.

2. Para la frustración sistémica y la impotencia: Si sufres porque estás atrapado en un trabajo absurdo, lidiando con trámites gubernamentales infinitos, o enfrentando una enfermedad crónica que los médicos no logran resolver, Kafka es tu salvavidas. Leerlo no te curará, pero te dará el alivio inmenso de reírte de la tragedia y de saber que la culpa no es tuya; el sistema simplemente está roto.

3. Para las crisis existenciales, los errores y la reconstrucción personal: Si tu dolor proviene de la culpa, de haber lastimado a alguien, de la pérdida de un ser querido o de sentir que tu vida carece de rumbo, **Schopenhauer y Kafka te dejarán vacío. Aquí necesitas a Dostoiévski**. Él te dará el empuje para pedir perdón, para reparar el daño y para usar ese dolor paralizante como combustible para ser una mejor persona.

4. Para el sacrificio por los demás y el amor incondicional: Si estás cuidando a un familiar enfermo, criando hijos con un esfuerzo inmenso, o luchando por una causa justa que te agota, o, incluso, si estuvieras perdiendo tu fe, la visión de Jesucristo ofrece el mayor sostén. Te recordará que ese desgaste silencioso, frustrante y doloroso que padeces, tiene un valor incalculable y un propósito superior y eterno si pones tu esperanza en Dios. Es Cristo quién te dará las fuerzas cuando tu lógica te dirá que simplemente abandones todo, incluyendo tu fe.

La existencia humana es un tejido en el que el dolor es un hilo ineludible. Sin embargo, no estamos condenados a sufrirlo de forma pasiva ni bajo un único manual de instrucciones. La verdadera sabiduría para enfrentar la adversidad reside en integrar estas cuatro visiones para crear una “caja de herramientas” que nos ayuden y brinden apoyo y seguridad en nuestro día a día. No por nada Cristo, diría: “Dad, pues, a César lo que es de César, y a Dios lo que es de Dios.”

El dolor es polifacético y nuestra respuesta debe ser igual de flexible. Habrá días en los que el mundo te parecerá un laberinto sin sentido y solo te quedará la honestidad cruda de Kafka para no sentirte loco. Habrá épocas de sobreestimulación donde necesitarás el escudo protector y la renuncia de Schopenhauer para no quebrarte. Habrá momentos de crisis profundas donde el descenso a tus propias sombras, como propone Dostoievski, será la única vía para madurar. Y, finalmente, cuando el dolor propio te parezca insoportable, la visión de Jesucristo te recordará que el sufrimiento abrazado por el amor de Dios y hacia el prójimo puede trascender cualquier tragedia. Él dijo: ***“Dichosos los que lloran, porque serán consolados” (Mateo 5:4)***

Enfrentar el dolor es, en última instancia, el arte de saber qué medicina requiere la herida que tienes abierta en este preciso momento.

Guía Práctica: Cómo aplicar esta sabiduría en el día a día

Cuando te enfrentes a un dolor emocional, una crisis o una etapa de sufrimiento continuo, puedes aplicar este método de cuatro pasos, utilizando a cada personaje como un pilar de acción:

1. El Diagnóstico (El filtro de Kafka): Acepta la realidad sin adornos

La acción: Cuando el dolor golpee, no intentes forzar inmediatamente un pensamiento positivo ni busques “por qué me pasa esto a mí”. Reconoce y valida tu sufrimiento.

En la práctica: Si estás lidiando con algo injusto (una enfermedad, burocracia, un despido sin sentido), dite a ti mismo: “Esto es absurdo y duele, y está bien sentir frustración porque el mundo a veces es un caos”. Quítate la culpa de no poder controlarlo todo.

2. Los Primeros Auxilios (El escudo de Schopenhauer): Reduce el ruido y protege tu energía

La acción: Desconéctate temporalmente del deseo y de las expectativas externas para frenar la hemorragia emocional.

En la práctica: Cancela compromisos no esenciales. Apaga las redes sociales (que son máquinas de generar pérdidas de tiempo, provocan deseos y envidia). Busca el silencio, camina por la naturaleza, lee un libro, escucha música clásica o simplemente descansa. Protege tu mente bajando tus expectativas sobre cómo “debería” ser tu vida en este instante.

3. La Alquimia (El bisturí de Dostoievski): Busca la responsabilidad y la transformación

La acción: Una vez que tengas un poco más de energía, es momento de mirar la herida. Deja de ser la víctima y conviértete en el protagonista de tu sanación.

En la práctica: Pregúntate: “¿Qué parte de este problema generé yo? ¿A quién le debo una disculpa? ¿Qué defecto de mi carácter está revelando este dolor?”. Atrévete a tener conversaciones incómodas, asume tus errores y usa esa angustia como combustible para no volver a tropezar con la misma piedra.

4. La Vida Eterna (El puente de Jesucristo entre tú dolor y Dios): Dale un propósito a través del amor y de la fe en Cristo.

La acción: El paso final para evitar que el sufrimiento te vuelva una persona amargada es sacarlo de ti mismo y usarlo para conectar con los demás. Adorar a Dios te saca de tu propio egoísmo y te enfoca en elevar tu dolor y sufrimiento con un enfoque que sobrepasa el entendimiento humano. Y es ahí, en la adoración, que Dios sana los corazones afligidos.

En la práctica: Usa lo que has aprendido de tu propio dolor para aliviar el de otros. Si sufriste una pérdida, acompaña a alguien que esté de luto. Si superaste una crisis, sé el apoyo de quien recién la empieza.

“Alabado sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, pues él es el Padre que nos tiene compasión y el Dios que siempre nos consuela. 4 Él nos consuela en todos nuestros sufrimientos, para que nosotros podamos consolar también a los que sufren, dándoles el mismo consuelo que él nos ha dado a nosotros”. (2 Corintios 1:3-4).

Cuando el sufrimiento se transforma en servicio y en amor activo por quienes te rodean, deja de ser una condena y se convierte en una herramienta de propósito vital. Si eres seguidor de Cristo, es tiempo de volver a él.

Visita www.osvaldinus.cl