

Fecha: 12-02-2026
Medio: El Divisadero
Supl.: El Divisadero
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: ¿Dolor para crecer, sufrimiento para qué?

Pág.: 7
Cm2: 203,1
VPE: \$ 282.156

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: ☐ No Definida

Opinión

**Carmen Lamilla
 Almuna**



*Directora de la carrera de Trabajo
 Social UNAB.*

¿Dolor para crecer, sufrimiento para qué?

Solo el dolor nos hace crecer; solo cuando existe un dolor físico es cuando tomamos conciencia de que algo no anda bien y, por tanto, acudimos—cuando se puede— al médico para aplacar ese malestar. Pero existe también otro tipo de dolor, ese que aparece cuando hemos perdido a alguien significativo en nuestras vidas, ya sea por su fallecimiento o por el corte del vínculo; o el dolor que se siente cuando no somos aceptados en un grupo, pues el rechazo causa también dolor emocional, psicológico y social. Este dolor desafía aún más en términos de enfrentamiento, porque no desaparece o se disfraza tan fácilmente; requiere de otros recursos más allá de un medicamento. En ocasiones, esos dolores se cronifican y se mantienen, la persona comienza a padecer una nueva sensación, y es estar sufriendo.

Pero ¿Por qué no hablamos del sufrimiento? ¿Por qué se oculta y no se enfrenta, si lo queremos o no, es parte de la vida? No podemos escapar de él; tarde o temprano estaremos inmersos en una o más situaciones que nos lleven a experimentarlo. Entonces, ¿por qué se percibe y se rechaza cuando otro nos dice "estoy sufriendo"? ¿Por qué no somos capaces de sostener la mirada con ese otro que sufre, cuando se ve en los ojos? Por allí bien se dice que los ojos, la mirada, son el lenguaje del alma.

Con ello, parece que la consigna social es "no sufras" o "para de sufrir", aminorando o deslegitimando el sentir genuino de otro que vive un estado incómodo—que no eligió, pero que está allí—y que no incomoda solo a él/ella, sino que parece perturbar a un entorno cercano y lejano a la vez.

Creo que aquí existe una situación un tanto incomprensible; invitamos a hacemos cargo de los sentimientos y emociones, a reconocerlos, vivirlas y expresarlas. En la memoria colectiva quedaron eslóganes sociales que aludían a "no llorar porque te hace ver débil". Sin embargo, no estamos siendo conscientes de que estamos deslegitimando o coartando expresiones relacionadas con el sufrir; no dejamos que el otro exprese, verbalice los hechos o situaciones que lo hacen convivir con esta historia, este relato que carga como una mochila sin fondo y que cada vez cuesta más llevar. Si a ello sumamos que no sabemos cuándo llega ni cuándo se va—aparece sin ser invitado, pero una vez instalado no tenemos claridad si estará de manera breve o se perpetuará—, con dolor se puede vivir, pero sufriendo ¿es realmente vida?

Se debe tener fuerza, valentía para decir que se sufre, pero también sacarse el sombrero frente a quienes efectivamente entienden que la escucha activa, presente, el conectar con el otro/a desde ese espacio de expresión, es legítimarlo/a. Y desde esa misma expresión surge el espacio—o al menos la ventana—que permite oxigenar, remirar, replantear y, por tanto, reconfigurar el sufrimiento.

Para entender el sufrimiento, debemos permitir que se exprese; cuando se exprese, podremos entenderlo, de lo contrario, ¿cómo avanzamos? Iain Wilkinson refiere que el sufrimiento no es solo un dolor físico individual, sino una experiencia socialmente constituida y arraigada en situaciones de trauma, desigualdad, opresión o pérdida de sentido; es una manifestación de la cultura y la estructura social que transforma la relación del individuo con la sociedad y consigo mismo. Dicho esto, es valioso preguntarse: ¿la forma en que nos relacionamos conlleva la cronificación del sufrimiento, o nos estamos haciendo cargo de él? Pues no creo que lo estemos haciendo, si cuando llega simplemente lo borramos, como si pudiéramos aplicar Ctrl + Alt + Supr y que, por arte del ciberespacio y la tecnología, desapareciera. Pero la verdad es que ni siquiera lo borrado en el computador desaparece: en algún lugar se encuentra, por algo se puede recuperar en algún momento. Entonces, ¿por qué no intentamos recuperar al sufriente?

Parece que estamos, de algún modo, cronificando el dolor y el sufrimiento que sabemos que existe, pero que parece un grito sin los decibeles para ser oído por los oídos humanos. Existe una tensión: pareciera que sufrir está bien—a veces escuchamos frases como "está bien que sufra para que crezca", "está bien para que pague en vida", "se causó él mismo la enfermedad"—, entre otras. Entonces, sufrir parece positivo; pero cuando nos toca directamente, toma otro color, otro tono, y en ocasiones se lleva de manera interna, cayendo en el ostracismo voluntario y autodestructivo.

El sufrimiento existe, pero debemos tener la capacidad de verlo y hacerle frente, al menos en aquellos aspectos mínimos que sostengan una calidad de vida para todos. De allí la importancia de un "nosotros" solidario, inclusivo y responsable.