# EL SUFRIMIENTO COMO ORIGEN DE LA CONCIENCIA

Por Isha Valeria Domínguez Vélez

El sufrir nos ayuda a sentirnos vivos, alertas y despiertos ante nuestro entorno. Hay términos que se asemejan a la acción breve de sufrir: se pueden comparar con algunos dolores, molestias, preocupaciones o instantes de incomodidad. Sin embargo, no es lo mismo: el sufrimiento es constante, nos desgasta y nos acaba lentamente; se vuelve una costumbre que excede nuestros sentires, llevándolos a su límite. Cuando se tienen carencias, emociones estancadas, necesidades o expectativas no cumplidas, se vive en un estado de abstinencia, donde se consume la ilusión de tener algo y de poder alcanzar un estado de paz. Cuando un periodo tan frustrante se prolonga, se le llama sufrimiento; pero ¿el sufrimiento nos vuelve conscientes?

Los factores que influyen en el sufrimiento son variados y dependen de la perspectiva, el contexto y la experiencia de quien lo vive; el sufrimiento es consecuencia de cómo se interpreta el dolor y del nivel de resistencia que hay detrás. Podemos decir que todo lleva al sufrimiento y que las personas no son las únicas que lo experimentan. Una planta puede vivir en un estado de sufrimiento si se le priva de sus necesidades vitales, o un animal puede sufrir por alguna pérdida "familiar" ... ¿Cuál es la diferencia con el ser humano? ¿Qué "tipo" de sufrimiento es el que experimenta?

Un ser humano también puede sufrir por no satisfacer sus necesidades vitales o por la pérdida de algún ser querido... Lo que lo diferencia es que puede compararse con sus iguales y tener estándares sobre ciertas situaciones; puede darse cuenta de su déficit a través de su inteligencia y, además, tiene la habilidad de reflexionar y de imaginar situaciones pasadas, futuras, inciertas, hipotéticas o consecuentes de algo. Estar en un estado de sufrimiento sí despierta cierta consciencia: el ser humano se aleja de su automatización y su comodidad para sentir su insuficiencia; se mantiene en un estado de alerta constante que le permite observar aspectos cotidianos de forma diferente, ya no desde un "privilegio" o una "garantía" de tener todo cubierto o acaparado

Algún mendigo sufrirá por no comer, algún rico sufrirá por tener bajas en su empresa, algún médico sufrirá por fallar en alguna cirugía. Todo el sufrimiento de los seres humanos se ve de forma diferente, pero, mientras se mantengan en circunstancias donde tienen que probarse a sí mismos, dudar, padecer un descontrol emocional o tener la frustración de no cumplir su "expectativa" o su "escenario imaginario", se puede considerar sufrimiento. Al sufrir, miran con más atención los detalles, se involucran en sus pensamientos para sumergirse más en su carencia, la ponen como prioridad y se encierran en el ideal de que, si no tienen aquello que desean, entonces están incompletos y son inútiles.

El nivel adquirido de consciencia varía porque no se puede definir con certeza el estado "consciente". Por consciente podemos entender estar en plenas facultades mentales y de salud; sin embargo, no es ese "tipo" de consciencia del que hablamos, sino uno en el que se despierta, se reasigna la opinión y se busca constantemente un estado de redención para evitar el sufrimiento. La consciencia vuelve más humilde o arrogante al hombre ante la vida. Pero es verdad que uno nunca sabe cuándo empieza su consciencia y qué tan consciente puede llegar a ser. Se puede ser consciente sin estar en sufrimiento, pero el sufrimiento fomenta que la "consciencia" se desarrolle más rápido. Lo ideal sería construir una empatía hacia qué tan consciente puede llegar a ser el otro. No siempre sucede así: ante la situación se puede reaccionar a esta psicosis con locura, crimen o emociones descontroladas que llevan a cometer acciones no esperadas en un estado normal, o bien, a volverse arrogante y amargado.

Estos planteamientos son reflexiones a las que he llegado a partir de cómo vivo mi sufrimiento y cómo los demás lo reflejan en mi contexto. En la actualidad, puedo ver nuevas variantes del sufrimiento, sin poder concluir totalmente de dónde provienen. Son muchos los factores que influyen, pero sostengo fielmente que el sufrimiento es un problema estructural muy presente, poco notorio, censurado y con poca indagación. La era del sufrimiento actual no permite crear una consciencia consistente o firme; la empatía que podría desarrollarse es apagada por la violencia y los medios digitales distorsionan la realidad que viven las personas. La solución es admitir nuestro sufrimiento, no viéndolo desde una perspectiva individual, sino creyéndonos víctimas de estímulos externos que debemos corregir y, a partir de ahí, generar consciencia con el otro.



Andrea Lizárrga, Estudiante Prepa ITESO