

BIOÉTICA PARA PENSAR

# DEL SUFRIMIENTO INSOPORTABLE AL SUFRIMIENTO SOPORTABLE. Camino de transformación y afrontamiento del sufrimiento

Javier de la Torre (Editor)



*Dykinson, S.L.*





# **Del sufrimiento insoportable al sufrimiento soportable.**

**Caminos de transformación y afrontamiento del sufrimiento**

---



**DEL SUFRIMIENTO INSOPORTABLE  
AL SUFRIMIENTO SOPORTABLE.**

*Caminos de transformación  
y afrontamiento del sufrimiento*

---

**JAVIER DE LA TORRE**

**(Editor)**

 *Dykinson, S.L.*

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 917021970/932720407

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial  
Para mayor información, véase [www.dykinson.com/quienes\\_somos](http://www.dykinson.com/quienes_somos)

© Copyright by  
Los autores  
Madrid, 2024

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid  
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69  
e-mail: [info@dykinson.com](mailto:info@dykinson.com)  
<http://www.dykinson.es>  
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 978-84-1070-320-9  
Depósito Legal: M-12140-2024  
DOI: 10.14679/3242

ISBN electrónico: 978-84-1070-403-9

Preimpresión por:  
Besing Servicios Gráficos S.L.  
e-mail: [besingsg@gmail.com](mailto:besingsg@gmail.com)

Impresión:  
Copias Centro

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO .....</b>	<b>11</b>
<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL SUFRIMIENTO SOPORTABLE E INSOPORTABLE DESDE LAS EMOCIONES.....</b>	<b>13</b>
JAVIER DE LA TORRE DÍAZ	
1. Del dolor al sufrimiento. Las causas del sufrimiento .....	13
2. Abandonar el temor, enfrentar el sufrimiento .....	15
3. Reacciones al sufrimiento.....	15
4. Soportar y afrontar el sufrimiento.....	16
5. Estrategias de afrontamiento.....	17
6. El factor personal y la situación externa en el sufrimiento.....	18
7. El contexto sanitario y las estrategias de afrontamiento .....	18
8. Afrontamiento multidimensional .....	19
9. Estrategias emocionales .....	20
10. Las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo. Aclarar las palabras.....	21
11. La inteligencia emocional ante el sufrimiento .....	24
12. La regulación emocional.....	26
13. La regulación emocional como estrategia de afrontamiento ante el sufrimiento.....	29
Conclusiones.....	32
Bibliografía.....	33
<b>ENTENDIENDO Y TRANSFORMANDO EL SUFRIMIENTO INSOPORTABLE EN PERSONAS MAYORES: ESTRATEGIAS Y REFLEXIONES .....</b>	<b>37</b>
MACARENA SÁNCHEZ IZQUIERDO	
<b>Introducción .....</b>	<b>37</b>
1. Entendiendo el Sufrimiento en la Vejez .....	39
Área médica.....	39
Área psico-emocional.....	40

Área social.....	41
Área familiar .....	42
Área existencial.....	42
Personalidad e historia vital .....	43
<b>2. Estrategias de afrontamiento para personas mayores .....</b>	<b>44</b>
Reconocimiento del Sufrimiento.....	44
Aceptación del Sufrimiento .....	46
Buscar el lado positivo.....	46
Búsqueda de Sentido y de un Propósito Vital .....	47
Buscando la auto-trascendencia .....	47
Intervenciones Espirituales .....	48
Potenciar el apoyo familiar.....	49
Fomentar una red social de apoyo.....	49
Actividades Significativas.....	50
Distintos tipos de terapias .....	50
<b>3. En el contexto sanitario .....</b>	<b>52</b>
<b>4. Conclusión.....</b>	<b>54</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>55</b>
<b>DEMENCIA Y SUFRIMIENTO: FENOMENOLOGÍA, MECANISMOS Y VÍAS DE SUPERACIÓN.....</b>	<b>61</b>
ISABEL CRUZ Y JAVIER OLAZARÁN	
<b>1. La demencia como causa de sufrimiento.....</b>	<b>61</b>
<b>2. La persona con demencia: “una niebla va envolviéndome cada vez más” .....</b>	<b>63</b>
<b>3. La persona que realiza el cuidado: se necesita una dosis de novedad para producir el cambio manteniendo la estabilidad.....</b>	<b>66</b>
<b>4. La pareja: el otro lado del espejo.....</b>	<b>67</b>
<b>5. La familia ante la demencia: una red de apoyo .....</b>	<b>69</b>
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>71</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>72</b>
<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL SUFRIMIENTO EN LOS PACIENTES ONCOLÓGICOS.....</b>	<b>83</b>
MARÍA CARNEVALI FRÍAS	
<b>1. Aproximación a la realidad del cáncer en cifras.....</b>	<b>83</b>
<b>2. Sufrimiento y cáncer, más allá del dolor físico .....</b>	<b>84</b>
<b>3. ¿Qué entendemos por afrontamiento? .....</b>	<b>86</b>
<b>4. Afrontamiento y cáncer .....</b>	<b>86</b>
<b>5. Fomentar estrategias de afrontamiento .....</b>	<b>89</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>93</b>

---

<b>EL SUFRIMIENTO DE LOS NIÑOS .....</b>	<b>97</b>
MONTSE ESQUERDA	
1. El sufrimiento en los niños .....	97
2. Las diferentes caras del sufrimiento en los niños .....	100
3. El impacto del sufrimiento en el desarrollo.....	101
4. El manejo del sufrimiento en los niños y la resiliencia .....	104
Bibliografía.....	108
<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL SUFRIMIENTO DESDE EL HORIZONTE DE LA ESPIRITUALIDAD .....</b>	<b>111</b>
JUAN MARÍA VELASCO Y JAVIER DE LA TORRE	
1. Introducción .....	111
2. El ser humano en cuanto sujeto espiritual .....	112
3. El sufrimiento: en el ámbito de la moral y de la espiritualidad .....	112
4. Jesús y el sufrimiento humano .....	113
5. Formas cristianas de afrontar el sufrimiento humano.....	116
6. Afrontamiento del sufrimiento, salud y prácticas religiosas .....	121
7. Oración, lectura espiritual, culto religioso: salud y afrontamiento.....	123
8. Conclusión.....	125
Bibliografía.....	127
<b>AFRONTAR EL CANSANCIO VITAL.....</b>	<b>133</b>
FRANCESC TORRALBA	
1. El cansancio vital.....	134
2. La génesis del cansancio vital.....	136
3. Las consecuencias para la persona y su entorno .....	139
4. Recuperar la voluntad de vivir. Una tarea que compete a todos .....	140
Bibliografía.....	142



## PRÓLOGO

*No es el sufrimiento en sí mismo el que hace madurar al hombre,  
es el hombre el que da sentido al sufrimiento  
(Victor Frankl)*

Este es un libro de investigación realizado dentro del Grupo de Bioética de UNIJES (Universidades Jesuitas de España) que comprende las Universidades de Deusto (Bilbao), Comillas (Madrid), Loyola (Andalucía) y el Institut Borja de Bioética (Barcelona).

Pretenden estas páginas ser una puerta a la esperanza en mitad de las dificultades del sufrimiento que atenaza a tantos seres humanos. El ser humano siempre puede hacer algo en mitad de su pérdida de firmeza, *in-firmitas*, de su fragilidad. Nunca el sufrimiento nos abate del todo, sea insoportable o soportable. El ser humano es siempre algo más que un paciente y un doliente. Es un ser lleno de capacidades.

En los últimos años el Grupo de Bioética de UNIJES ha realizado diversas investigaciones en torno al final de la vida y la eutanasia (eutanasia y cansancio vital, eutanasia psiquiátrica, eutanasia en los medios, la ley de la eutanasia, etc.). Queremos con este volumen plantear un tono más positivo y propositivo y centrado en lo que se puede hacer para afrontar el sufrimiento.

Para ello hemos elegido algunos ámbitos que nos parecían especialmente relevantes para subrayar las diversas estrategias que los pacientes, familiares y profesionales de la salud pueden realizar para afrontar el sufrimiento en diversos contextos como la oncología, las demencias, la infancia, los mayores y el cansancio vital. Estos aspectos no recogen, ni mucho menos, todo el mapa del sufrimiento humano, pero sí espacios muy habitados por muchas personas heridas por el sufrimiento. Aparte de estos cinco ámbitos de sufrimiento, analizamos dos perspectivas que son especialmente potentes para afrontar el sufrimiento en muchos seres humanos: las emociones y la espiritualidad.

Deseamos que estas páginas muestren caminos de salida, de penetración y de alivio del sufrimiento. Simplemente y nada más que eso es la intención

de los autores. Siempre hay alternativas que pueden cambiar la dirección del viento del sufrimiento. Sea con un viaje, una lectura, una película, un pensamiento, una conversación, un sentimiento, un recuerdo, una plegaria, una mirada, un grito, un sueño o una canción. No hay noche que apague del todo la luz.

Javier de la Torre  
Coordinador Grupo Bioética UNIJES

*No es el sufrimiento en sí mismo  
el que hace madurar al hombre,  
es el hombre el que da sentido al sufrimiento*  
(Victor Frankl)

Este es un libro de investigación realizado dentro del Grupo de Bioética de UNIJES (Universidades Jesuitas de España) que comprende las Universidades de Deusto (Bilbao), Comillas (Madrid), Loyola (Andalucía) y el Institut Borja de Bioética (Barcelona).

Pretenden estas páginas ser una puerta a la esperanza en mitad de las dificultades del sufrimiento que atenaza a tantos seres humanos. El ser humano siempre puede hacer algo en mitad de su pérdida de firmeza, in-firmitas, de su fragilidad. Nunca el sufrimiento nos abate del todo, sea insoportable o soportable. El ser humano es siempre algo más que un paciente y un doliente. Es un ser lleno de capacidades.

Para ello hemos elegido algunos ámbitos que nos parecían especialmente relevantes para subrayar las diversas estrategias que los pacientes, familiares y profesionales de la salud pueden realizar para afrontar el sufrimiento en diversos contextos como la oncología, las demencias, la infancia, los mayores y el cansancio vital. Estos aspectos no recogen, ni mucho menos, todo el mapa del sufrimiento humano, pero sí espacios muy habitados por muchas personas heridas por el sufrimiento. Aparte de estos cinco ámbitos de sufrimiento, analizamos dos perspectivas que son especialmente potentes para afrontar el sufrimiento en muchos seres humanos: las emociones y la espiritualidad.

Deseamos que estas páginas muestren caminos de salida, de penetración y de alivio del sufrimiento. Simplemente y nada más que eso es la intención de los autores. Siempre hay alternativas que pueden cambiar la dirección del viento del sufrimiento. Sea con un viaje, una lectura, una película, un pensamiento, una conversación, un sentimiento, un recuerdo, una plegaria, una mirada, un grito, un sueño o una canción. No hay noche que apague del todo la luz.