

No me ha resultado una tarea difícil abordar con cierta profundidad el tema del dolor: por mi condición de psicólogo, mi oficio no es otro, desde hace más de veinticinco años, que el de ayudar a los demás a aceptar muchas veces lo irremediable y a vivir con un poco más de alegría y esperanza, a pesar de tantas penas, congojas y sufrimientos que se padecen en el ánimo. No pasa un solo día de mi vida sin que conozca y sienta muy de cerca, en toda su cruda realidad, el dolor.

Apoyado en esta ciencia y experiencia, trataré de aportar, en cinco partes bien diferenciadas, unas reflexiones que contribuyan a dibujar la actitud del periodista responsable cuando informa de asunto tan humano como es el sufrimiento.

## 1. Diez afirmaciones sobre el dolor

Deseo subrayar desde el principio que si bien cuando llega el dolor lo mejor es aceptarlo y aprovecharlo extrayendo de él sus aspectos positivos, no obstante nadie debe desear ni buscar el dolor. Nuestra naturaleza trata de evitar tanto el dolor físico como el psíquico y pienso, con Ramón de Campoamor, que "el dolor ni se debe buscar ni se debe rehuir".

Las diez afirmaciones que siguen dejan bien claro el incuestionable valor educativo del dolor, razón por la cual he puesto como título a mi exposición: Pedagogía del dolor.

*Primera:* El dolor educa a todo ser humano, lo pule y lo modela. Dice Anatole France que el dolor es el gran educador de los hombres. Él es quien les enseña las artes, la poesía y la moral; él es quien les inspiró el heroísmo y la piedad, y quien ha dado valor a la vida permitiendo que se ofreciese en sacrificio. Cualquiera de nosotros, si por unos instantes traemos a la memoria un período de nuestra vida especialmente doloroso, estaremos de acuerdo en que el dolor fue nuestro más sabio maestro. Bien dice N. Tomasso que "el hombre a quien el dolor no educó, siempre será un niño". Este mismo pensador llega a afirmar que el dolor es más vario, más inspirador y más innovador que la alegría.

*Segunda:* El dolor es un sentimiento básico, forma parte de la vida, es algo inherente a la condición humana. Dice Gustave Flaubert con toda la razón, pues así lo demuestra la ciencia, que a medida que se asciende por la escala de los seres vivos, aumenta la facultad nerviosa, es decir, la facultad de sufrir (y también de gozar). Por su parte, Viktor E. Frankl, ese gran gigante del espíritu que supo encontrar un sentido al dolor como prisionero en los campos de concentración nazi, mantiene que el sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, de la misma forma que no pueden apartarse el destino o la muerte. Frankl, hombre de temple y coraje a quien tanto curtió el dolor físico y moral, ha sido en alguna forma el maestro de los hombres de mi generación. Toda su ciencia se sintetiza, para mí, en su conocida frase: "El hombre es el ser que decide lo que es". Él enseña cómo el ser humano no es una cosa más entre otras cosas; las cosas se determinan unas a otras, pero el hombre, en última instancia, es su propio determinante. Lo que llegue a ser, dentro de sus facultades y de su entorno, lo tiene que conseguir por sí mismo. Cuenta Frankl que en los campos de concentración, en aquel laboratorio humano, en aquel banco de pruebas, era testigo a diario de que algunos

camaradas actuaban como cerdos mientras que otros se comportaban como santos.

Acerca de que el dolor es un sentimiento básico inherente a la condición humana, Montaigne llega a afirmar que si pudiéramos desarraigar en el hombre el conocimiento del dolor, extirparíamos simultáneamente el conocimiento del placer y, en definitiva, aniquilaríamos al hombre.

*Tercera:* El dolor coloca al hombre ante sus propios límites y le hace sentir tal como es: imperfecto y limitado, pero capaz de superarse hasta en las circunstancias más extremas, y abrir una puerta a la esperanza. Es en el conocimiento de esos límites que nos marca el dolor, donde podemos descubrir el auténtico valor de nuestra vida.

Dostoievski dijo en alguna ocasión que sólo temía una cosa: "no ser digno de sus sufrimientos". El dolor, el sufrimiento y la muerte de tantos mártires y seres heroicos que mantuvieron su libertad íntima, su libertad de espíritu que nadie les pudo arrebatarse, nos demuestran hasta qué punto el ser humano se marca sus propios límites, y en los casos más desesperados y de intenso dolor sabe ser digno de sus sufrimientos. Somos limitados, pero ¿a qué extremos de heroísmo y crecimiento interior puede llevarnos la aceptación y la sublimación del dolor!

Asegura Anatole France que al dolor le debemos todo lo bueno que se encierra en nosotros, todo lo que le da un valor a la vida: le debemos la piedad, el valor y todas las virtudes...

*Cuarta:* El dolor se convierte en aliado de nuestra felicidad cuando logramos darle un sentido y nos permite ver que nuestro destino es la felicidad. Kalil Gibrán en *El Profeta* dice: "Vuestra alegría es vuestro dolor sin máscara y la misma fuente de donde brota vuestra risa fue muchas veces llenada con vuestras lágrimas".

Según Anatole France, no somos felices más que porque somos desgraciados: "el sufrimiento es hermano de la alegría, y sus alientos son gemelos, y al pasar sobre nuestras cuerdas las hacen resonar".

Víctor Hugo, por su parte, piensa que debemos ser felices hasta en nuestras angustias, pues la característica del hombre verdaderamente maduro es que Dios le ha concedido un alma digna del amor y de la desgracia. Quien no haya visto las cosas de este mundo y el corazón de los hombres bajo esta doble luz no ha visto nada que sea verdadero, ni sabe nada.

*Quinta:* El dolor es el mejor maestro de la vida, pues nos enseña a vivir el presente en plenitud, más que cualquier otro sentimiento, y puede convertirse en verdadera terapia para aquellas personas que hacen un problema de todo, se quejan por lo más mínimo y no aciertan a vivir el presente de forma plena porque, o bien traen al presente de cada día todo lo negativo del pasado, o bien se inquietan tanto por un futuro incierto que también destruyen su presente.

Es Dostoievski quien asegura que es el verdadero dolor, el que nos hace sufrir, lo que hace a veces serio y constante al hombre irreflexivo; incluso los pobres de espíritu se

vuelven más inteligentes después de un gran dolor.

Alfredo de Musset también se decanta claramente por la pedagogía del dolor cuando dice que los hombres son simples aprendices y el dolor es nuestro principal maestro; nadie se conoce de verdad, a fondo, hasta que ha sufrido.

*Sexta:* El dolor nos predispone y nos abre a relaciones interpersonales más comprensivas, respetuosas, afectivas y maduras con nuestros semejantes. Nos mueve a la práctica del amor, de la generosidad y del perdón. Dice César Cantú que el dolor posee un poder reformador, nos hace mejores, más compasivos, nos centra en nosotros mismos y nos persuade de que la vida no es una distracción sino un deber. Y Fenelón apostilla que quien no sabe sufrir no posee un gran corazón.

*Séptima:* No hay madurez plena y auténtica sin dolor. Toda persona verdaderamente centrada y madura lo es en la medida en que ha aprendido a integrar el dolor en la propia vida, sin confundir sufrimiento y dolor con infelicidad. No hay duda de que todas las grandes voluntades de esos antepasados nuestros que hicieron algo bueno y provechoso para la humanidad, se templaron en el dolor, se hicieron más humanos, compasivos y generosos, en definitiva, maduraron porque el dolor les enseñó a no dispersarse y a crecer en valores y en fortaleza interior. Acertadamente dice Ugo Foscolo que cada lágrima enseña a los mortales una verdad. Son esas verdades aprendidas en la escuela del dolor las que nos hacen madurar y las que nos abren a la sabiduría de la vida.

*Octava:* El dolor une y reúne; hace que se establezcan lazos de afecto y unión con otros seres humanos dolientes. Estos lazos son más firmes, estrechos y duraderos que los lazos del amor.

Alguien ha dicho que la felicidad tiene el poder de agrupar a las personas, pero el dolor tiene efectos más profundos y duraderos pues hace que las personas que comparten dolores y sufrimientos establezcan lazos de amor y de amistad muy firmes..., "para toda la vida".

En definitiva, el dolor hace más profundos los sentimientos. En lugar de agrupar, propio de la felicidad, lo que hace es "re-unir" a aquéllos que por uno u otro motivo compartieron dolores y sufrimientos.

Esto significa, como bien dice Henry Bataylle, que "nos buscamos en la felicidad, pero nos encontramos en la desgracia". Pienso que pocos lazos unen tan estrechamente dos corazones humanos como la compañía en el dolor.

*Novena:* Quien obtiene matrícula en la asignatura del dolor consigue mucho antes el doctorado en la verdadera sabiduría y en la ciencia del vivir. Dice Stefan Zweig que toda ciencia viene del dolor, el cual busca las causas de las cosas, mientras que el bienestar inclina a estar quieto.

Son muchos los pensadores que coinciden en afirmar que el ser humano es sabio y resignado en proporción a lo que ha sufrido. Eckhardt dice: "El más rápido corcel para

llegar a la perfección es el sufrimiento".

*Décima:* El dolor nos hace buenos y auténticos, nos ennoblece y contribuye más que cualquier otro sentimiento o valor humano a estar más disponibles, a ser más benevolentes y humanos.

Dice Blanc Saint-Bonnet que solamente el dolor penetra en el alma lo bastante para hacerla más grande; despierta en ella sentimientos hasta entonces insospechados. Hay en el alma lugares muy encumbrados donde duerme la vitalidad y a donde sólo el dolor puede llegar...

Tras esta reflexión, me parece claro que, si bien no debemos ir en busca del dolor, cuando nos llegue, la actitud más inteligente es aceptarlo, no huir ni resistirnos ante él; saber aprovecharlo, pues el dolor modela, curte y reconstruye interiormente al hombre, lo educa, lo hace más benevolente y generoso, más humano y capaz de establecer fuertes lazos de unión con los demás.

## **2. Dos actitudes básicas ante el dolor**

La actitud de rechazo y desesperación lleva al individuo a instalarse en la cobardía y en el absurdo de la permanente lamentación de sus desgracias, limitándose a maldecir su existencia y su suerte sin ver otras alternativas que le permitan, desde su interior, abrir una puerta a la esperanza. Con razón se ha dicho que la desesperación es el dolor de los débiles.

Las personas que rechazan el dolor se resisten a él y se desesperan, obran de forma poco práctica e inteligente, ya que en su afán por arrancarse el dolor se producen a sí mismas el conocido "efecto anzuelo". Como el pez que, cuanto más tira del anzuelo para escapar de él, más se lo clava y hace imposible su liberación.

Otra actitud es la aceptación valiente, serena, digna, noble y hasta gozosa del dolor como realidad inevitable que en nada debe oscurecer otras dimensiones positivas que nos ofrece y nos seguirá ofreciendo siempre la vida. Adoptar esta actitud nos enseña a trascender el dolor y convertirlo en acicate que nos estimule a valorar y disfrutar más los momentos positivos de la propia existencia.

Adoptar una actitud valiente y serena ante el dolor "nos permite entender que nuestro destino es la felicidad", que no hemos sido creados para el sufrimiento y que, aunque éste sea condición ineludible de la existencia humana, nunca será su horizonte definitivo, porque estamos destinados a algo bien distinto del dolor... Somos para el amor, para la alegría y para la felicidad...

Indudablemente, el sufrimiento, la enfermedad y el dolor desempeñan en la vida del hombre un papel muy importante, pues nos despiertan del letargo de la comodidad y de la abulia, nos sacan de la atonía, estimulan vigorosamente nuestros mecanismos más profundos y humanos para vivir con plenitud y eficacia el presente. El sufrimiento, la enfermedad y el dolor nos abren a unas relaciones más comprensivas, afectuosas y maduras, pues nos mueven a la práctica del amor más puro, de la generosidad y del perdón. Recuerdo además que el dolor es el principal alimento del amor y, como dijo

M. Maeterlinck, "todo amor que no se alimenta con un poco de dolor puro, muere".

### **3. Actitudes del periodista que transmite informaciones dolorosas**

A mi juicio, todo informador debería tener siempre bien presente el siguiente decálogo:

a) Ser especialmente respetuoso, casi exquisito, con los dramas de las personas abatidas por el sufrimiento, y jamás aprovecharse de su espontaneidad emotiva, a flor de piel, y del poco control de estas personas sobre sus actos y palabras, para inducirlas a mostrar sus intimidades, miserias y debilidades ante el escaparate nacional.

b) Evitar a toda costa caer en la dinámica del presentismo a ultranza, demasiado peligrosa y que, de alguna manera, menoscaba la dignidad del periodista. No hacer prevalecer el espectáculo y la consecución de audiencias a costa de violar el derecho que tiene toda persona a que se respeten sus sentimientos más íntimos, precisamente en esos críticos momentos en que la hondura del dolor es tan intensa que es bien patente la falta de serenidad y autocontrol en gestos y palabras.

Me encantó leer unas declaraciones de Andrés Aberásturi hace unas semanas en el sentido de no estar dispuesto a "pagar el precio" del éxito. Estas son sus palabras: "Tener un programa con audiencia es muy fácil, pero hay que estar dispuesto a pagar un precio. Yo me niego rotundamente a tragar con ciertas cosas y tal vez por eso estoy en el paro...". "Hay que poner límites", dijo tajantemente Aberásturi.

En la misma línea, mi amigo Iñaki Gabilondo, al que conozco bien y tengo en gran estima, hizo unas declaraciones en la revista *Tiempo*, con la misma claridad y rotundidad, en frase breve y lapidaria: "No pienso ser un cazador de audiencias en televisión". Periodistas con esta seriedad y dignidad profesional son los que hacen falta.

c) Saber que los límites en la información no sólo residen en las leyes establecidas sino en la empatía que ha de saber emplear el periodista honrado, prudente e inteligente con su buen hacer, poniéndose en el lugar de las personas dolientes, respetando su intimidad tal y como a él le gustaría que respetasen la suya en idénticas circunstancias.

d) Sacar a la luz, con fines lucrativos y para elevar los niveles de audiencia, miserias humanas, intimidades y vergüenzas, alentando el morbo, el papanatismo y la vaciedad, llegando a veces a la zafiedad, dice bien poco en favor del prestigio profesional de un periodista, por muchos millones que le reporte. Cuando se comercia descarada y vilmente con el dolor de una persona, yo, personalmente, no encuentro calificativos.

e) Tener presente que, más pronto o más tarde, será la misma sociedad y la audiencia quienes marcarán los límites y castigarán a aquéllos que no supieron respetar el dolor de las personas y su intimidad más lacerada.

Ahora estamos muy cerca de llegar a este punto límite. Es triste, lamentable y repugnante que algunos "profesionales" envanecidos por un alto nivel de audiencia hayan llegado a afirmar que "todo vale" a cambio de conseguir un mayor número de telespectadores. Se escudan en decir que su objetivo es divertir o entretener, pero olvidan que esa diversión y entretenimiento educan o maleducan a la audiencia, la

fascina y la emboha ante el televisor, dejándola sin salidas, sin soluciones y sin respuestas.

Hoy es prácticamente imposible encontrar programas de televisión que persigan la calidad y se marquen como objetivo contribuir al enriquecimiento cultural de la audiencia.

f) Necesitamos profesionales de prestigio que se decidan por la calidad, dejen en un segundo o tercer término la preocupación por los niveles de audiencia, y se propongan hacer un bien social. Es el caso de Paco Lobatón, quien ha declarado recientemente que su objetivo era contribuir al reencuentro de seres queridos: en definitiva, hacer el bien.

g) La voz del periodista ante el dolor ha de ser, por una parte, un grito a la justicia, y, por otra, una muestra de sentimientos de empatía y humanidad para con el sujeto agresor (causante del dolor), concienciando a la sociedad de los problemas psíquicos, neurológicos, educacionales, biológicos y ambientales que pudieran inducirle a transgredir la ley. Conviene recordar que la curación y reinserción de estos sujetos es tarea de todos.

h) Es deber del periodista hablar por los que no tienen voz y están ahogados por su dolor, su miedo, su incultura o cualquier otra circunstancia que les impide hacerse oír.

i) Siempre ha existido la explotación del hombre por el hombre y hoy se ejerce la explotación psicológica, la tiranía de los medios de comunicación sobre los más débiles. Es deber del periodista sensibilizar a la sociedad acerca del dolor ajeno y contribuir a que las penas y sufrimientos humanos se traten con la más estricta veracidad, pero, como ya he dicho, sin buscar jamás el morbo y el sensacionalismo.

j) Todo ser humano abatido por el dolor siente la necesidad del consuelo y de la solidaridad de otros seres humanos. El periodista debe ser correa de transmisión y elemento equilibrador; debe brindar calor humano que unifique y canalice los sentimientos y las acciones generosas y solidarias de cuantos estén dispuestos a compartir y atenuar el sufrimiento de las personas dolidas.

Si después, como añadidura, se logra una gran audiencia, espléndido; pero es importante que en la mente del periodista tomen fuerza dos ideas: elaborar programas de calidad que sirvan para hacer el bien y no inquietarse demasiado por los niveles de audiencia.

#### **4. Toda información, para bien o para mal, es formación**

A nadie se le escapa que en las formas de ofrecer la información, con independencia del mensaje, ya subyace una intención de formar, de educar en alguna medida al lector o al telespectador. Es bueno que el periodista, al mismo tiempo que trata de ser objetivo y veraz, se incline claramente por que su información, por tremenda y macabra que sea, ofrezca algún aspecto positivo que permita descubrir atisbos de bondad en alguna medida, dejando una puerta abierta a la esperanza.

Conviene recordar que los niños son como esponjas, y están más dispuestos a asimilar lo malo que lo bueno, efecto que se multiplica por las muchas horas que pasan ante el

televisor.

Hemos de tener también presente que nuestro país, a pesar de todos los esfuerzos, cuenta todavía con varios millones de analfabetos funcionales. Si por añadidura convertimos la televisión en un aula abierta que fomenta de forma más o menos directa el papanatismo y el analfabetismo funcional, el daño social es prácticamente irreversible. No olvidemos que son miles, millones de personas las que dan como bueno cuanto ven y oyen a través de la pantalla.

Si la información se decanta por noticias de signo negativo y peyorativo, que captan rápidamente la atención del telespectador – bien sazonadas de sangre y violencia, o sexo y escándalo –, sin apenas conceder importancia a las acciones heroicas, nobles, solidarias y generosas, el telespectador o radioyente, sobre todo si es niño o persona muy primaria, de escasa formación y capacidad crítica, se inclinará a considerar como algo normal – por tanto aceptable – las conductas violentas, escandalosas y de explotación del ser humano, sangrientas, etc.

Por eso mantengo que todo informador, aun sin pretenderlo, en mayor o menor medida es sembrador de bondades o de maldades... Hacer que el espectador, radioyente o lector focalice su atención cada día a cuanto ocurre de macabro, desastroso, deplorable y doloroso, provoca en buena medida el despertar de pensamientos, sentimientos y acciones del mismo signo negativo. Se da por supuesto que el bien, la bondad, o las acciones nobles y heroicas no existen, no merecen la atención del periodista.

Tantos jóvenes que trabajan en el voluntariado social, en la Cruz Roja, Medicus Mundi y tantas organizaciones para el bien social, son ignorados por completo. Como si la mente de muchos periodistas sólo estuviera programada para captar las miserias, los vicios humanos, los desastres, las indiscreciones.

Informar sólo o frecuentemente de lo negativo y morboso es fomentar, en alguna medida, aquello de lo que se informa, si no se ofrecen como contrapunto otras informaciones positivas, de esperanza en el hombre.

## **5. Reflexiones sobre lo que se puede y debe hacer ante el dolor**

No esperar a que quien sufre solicite nuestra ayuda. Debemos anticiparnos y ofrecernos de forma incondicional. Quien está bajo el efecto del dolor es como tierra agrietada y reseca a la que cualquier agua da alivio, ya sea de lluvia, de nieve, de acequias o de ríos; le reconforta, vivifica y consuela.

Sirve de gran ayuda al que sufre contarle cómo logramos superar el sufrimiento en una situación parecida. Comparar su dolor con el nuestro le aliviará y ayudará a recuperarse poco a poco, hasta lograr de forma esperanzada la aceptación de la realidad.

A veces no podemos ofrecer otra cosa que nuestra presencia física y disponibilidad, escuchando una y otra vez los detalles de su dolor. Esto contribuirá a mitigar la intensidad del sufrimiento. En palabras de Honorato de Balzac: "En ciertas circunstancias de la vida conviene que el amigo permanezca silencioso a nuestro lado;

el consuelo hablado ensancha la llaga y nos deja ver su profundidad".

La compasión, noble sentimiento que lleva a aliviar y ayudar a quien sufre, contribuye a acrecentar nuestra sensibilidad y amor.

La verdadera compasión siempre está acompañada de una acción solidaria para eliminar el sufrimiento en la medida de nuestras posibilidades. No debemos confundir compasión con lástima, que es una forma inferior de compasión.

El dolor físico es una función fisiológica necesaria para proteger el organismo, pero es también una sensación muy subjetiva con alto componente afectivo. Esto está relacionado con el sistema cerebral límbico que regula todo lo referente a las emociones y hace posible que el dolor sea un síntoma puramente psicológico y no una respuesta ante una lesión de tipo físico.

Antes de que una lesión física produzca la sensación dolorosa, se activan fibras nerviosas específicas (las vías nociceptivas mielínicas y amielínicas) que transportan el impulso eléctrico hasta el cerebro, donde es interpretado el dolor.

En el proceso se liberan sustancias químicas que permiten el contacto entre las distintas células nerviosas y esta acción la podemos bloquear mediante fármacos. Pero la pregunta es: ¿podemos bloquear el dolor de origen psicológico? La respuesta es no. Porque en la percepción del dolor la última etapa es la del afecto, y ésta no es sensible al uso de fármacos o a intervenciones quirúrgicas que impidan la secuencia fisiológica de *recepción, transmisión y decodificación*. Por tanto, el "dolor del alma" o "psicalgia" no lo podemos curar o atenuar con fármacos, con morfina, como sucede con el dolor físico. Quizás sea ésta una de las principales razones por las que, como ya se ha dicho, todos debemos ser especialmente respetuosos y delicados con las personas abatidas por el dolor del alma. Cualquiera que, de forma directa o indirecta, comercie con este dolor tan íntimo, tan humano, tan entrañable, merecerá una justa reprobación social.

¿Cómo curar o, cuando menos, aliviar el dolor del alma, si de nada sirven los fármacos? Ya lo hemos apuntado: inundándolo de amor, abrazándolo y arropándolo con ternura, con empatía comprensiva y afectuosa. Debemos estar física y emocionalmente muy cerca de la persona doliente, preferentemente en silencio.

Una buena fórmula para sublimar el propio dolor del alma es no permitir que nos deje inactivos, instalados permanentemente en el sentimiento de la propia desgracia. Hay que pasar lo antes posible a la acción: ocuparnos en aliviar los dolores y sufrimientos de otras personas tanto o más abatidas que nosotros.

La breve historia que cuento a continuación es una de tantas vividas a lo largo de mi trayectoria profesional. En una pasada edición de la Feria del Libro en Madrid, me encontraba firmando ejemplares de mi obra *Valores Humanos*, cuando, de pronto, una señora de unos 60 años me tendió su mano emocionada y me dijo: "Yo le debo a usted la vida". Tras unos instantes de sorpresa y perplejidad le respondí: "¿cómo he podido hacer tal cosa, señora, si no la conozco?". Ella me contó cómo en menos de un año había perdido a su esposo y a su única hija. Se quedó tan hundida y sin ganas de vivir que estaba decidida a quitarse la vida, pero una buena amiga le dio a leer mi capítulo

sobre el dolor, del segundo volumen sobre *Valores Humanos*. Llevó a la práctica mis consejos de arrojarse a sí misma con amor, darse ternura, y pasar a la acción al dedicarse a compartir y aliviar las penas y dolores de los demás. Comenzó a visitar familias pobres y desheredadas, a enfermos y ancianos de su parroquia.

Cada día llegaba a su casa llena de suciedad y de mocos de niños, rendida de cansancio, pero feliz porque había contribuido con su entrega generosa a que otros seres desgraciados y apenados se sintieran un poco más felices, acompañados y aliviados en su dolor. Haber dado de esta forma un sentido a su existencia le había hecho comprender que vivir merecía la pena. La fórmula "olvidarse del propio dolor para compartir y aliviar el ajeno" demostró ser eficaz.

Otro buen sistema es el que empleó Viktor Frankl, quien, como ya hemos dicho, experimentó en su propia carne dosis masivas de sufrimiento. Él pasaba por encima de sus dolores "como si" hubiesen transcurrido y convertía tanto sus penas como él mismo en objeto central de un estudio psicocientífico muy interesante. Se convertía en observador y analista crítico de su propia situación desgraciada. Se elevaba por encima de ella y la contemplaba como si no fuera con él, "como si" fuera otra persona semejante a él mismo quien la padeciera. En síntesis, llevaba a la práctica la idea de Spinoza cuando dice: "*Affectus qui passio est, desinit esse passio simul atque eius claram et distinctam formamus ideam*" (la emoción que constituye el sufrimiento, deja de serlo tan pronto como nos formamos de él una idea clara y precisa).

Otro medio eficaz para los "dolores del alma" es ocupar la mente en ideas y vivencias felices del pasado. Revivir, "como si" en esos momentos de dolor, pudiéramos hacer realidad presente los ratos de dicha compartida en familia y con amigos. Sentir el gozo del pasado como un capital interior inapreciable que siempre nos acompaña en las arcas del alma y del que sabemos echar mano especialmente en los peores momentos.

Por último, pienso que puede ayudarnos a aceptar nuestro dolor y aliviarlo el saber que no nos sería posible conocer la felicidad y el gozo si no tuviéramos la experiencia del dolor y del sufrimiento, al igual que difícilmente podríamos hacernos una idea de lo que es la primavera y el verano sin pasar los rigores del invierno. Bellamente lo expresa Kalil Gibrán en *El Profeta* cuando dice:

¿No es la copa que guarda vuestro vino la misma copa que estuvo fundiéndose en el horno del alfarero? ¿Y no es el laúd que apacigua vuestro espíritu la misma madera que fue tallada con cuchillos?

Así como la semilla de la fruta debe romperse para que su corazón se muestre al sol, así debéis vosotros conocer el dolor. Y, si pudierais mantener vuestro corazón maravillado ante los diarios milagros de la vida, vuestro dolor no os parecerá menos prodigioso que vuestra alegría.

Y, aceptaréis siempre las estaciones de vuestro corazón así como habéis aceptado siempre las estaciones que pasan sobre vuestros campos. Y, esperaréis con serenidad a través de los inviernos de vuestra pena.

Algunos de vosotros decís 'la alegría es superior al dolor', y otros 'no, el dolor es más

grande'. Pero yo os digo que son inseparables. Vienen juntos y, cuando uno de ellos se sienta con vosotros a vuestra mesa, recordad que el otro está durmiendo en vuestro lecho...

Deseo recordar que el dolor está presente en esos 670 asesinatos que nuestros niños ven cada semana en televisión, en los 18 secuestros, en las 878 peleas a muerte, en los 420 tiroteos. Nuestros niños, que son como esponjas para aspirar lo malo más que lo bueno, tienen a su alcance a cada instante ejemplos vivos de psicópatas, desalmados y viciosos que aparecen triunfantes.

A mi juicio, hemos llegado a tales extremos en estos temas como en lo referente al descaro con que se pisotea hoy en algún espacio televisivo la intimidad de las personas, presentándose en su trabajo o en sus casas sin previo aviso y sacando a la luz sus más profundos y secretos sentimientos, que es el momento de decir ¡basta!

No podemos seguir permitiendo que siga vigente el "todo vale" en esta "guerra por las audiencias", sin límites en la búsqueda del morbo, en el regodeo de la violencia, del sexo o del dolor, en la chabacanería, en el mal gusto y en el descaro de no respetar los sentimientos más íntimos y personales entre dos personas.

Las "razones de peso" que esgrimen casi todos los periodistas se reducen a ésta: que el público lo pide y hay que dárselo. A mi juicio el público acaba por consumir lo que se le ofrece en dosis masivas, sobre todo si escasean otras ofertas y no se cuida la *calidad*. Si se les da basura, acaban por "degustar" basura.

A mi modesto entender, el secreto para acabar con esta carrera desenfadada por lograr más audiencia a costa de lo que sea, está en que no se evalúe únicamente la cantidad de personas que ven o escuchan los programas de televisión e incluso de radio, sino que, aprovechando los extraordinarios medios que nos brinda la informática, se evalúe también la *calidad* del programa en cuestión y de los televidentes u oyentes: su edad, nivel sociocultural, intelectual, etc.

Para evaluar la *calidad* del programa en sí, se podría pedir la opinión de personas formadas de las distintas capas sociales: profesores, educadores, amas de casa, trabajadores, médicos, religiosos, profesionales de las diferentes carreras y oficios, etc.

Pronto averiguaríamos que algunos programas de audiencia millonaria serían calificados con nota baja y hasta suspensos en *calidad*, y que un porcentaje muy elevado de esa audiencia estaría formado por personas de escasa formación intelectual y humana.

Probablemente las empresas que invierten tantos millones en publicidad lo pensarían más a la hora de contratar espacios en programas de escasa o nula *calidad*, pues no desearían que asociáramos su producto con un programa chabacano, indiscreto, de mal gusto, donde todo lo que se mueve es basura o no cumple las más elementales normas éticas de respeto a las personas y a su intimidad.

Mi pregunta, a quien corresponda, queda en el aire: ¿por qué no se toma la decisión de *evaluar la calidad* y nos olvidamos un tanto del número de receptores?

