

SOS Détresse

El dolor crónico

Los dolores corporales nos quitan calidad de vida

Los dolores corporales menoscaban la calidad de vida de muchas personas. Dolores articulares insoportables, dolor de espalda crónico, cefaleas de repetición, dolores posoperatorios, dolor tumoral... Todos ellos pueden desmoralizar y debilitar a los afectados, que duermen mal, gozan menos de la vida y se aíslan.

El dolor corporal es agotador físicamente, pero muchas personas no se dan cuenta de su gran impacto psíquico: nos quita, como decimos, calidad de vida y hace que vayamos simplemente «tirando». Muchos pacientes se sienten prisioneros de sus dolores y condenados a la pasividad, el desamparo y el aislamiento.

La investigación sobre el dolor

En muchos ámbitos de investigación (por ejemplo, en oncología) se reconoce ya que el apoyo psicológico hace que disminuyan las molestias y contribuye a acelerar el proceso de curación.

La investigación sobre el dolor ha allanado el camino para «tomarlo en serio», para que se reconozca el sufrimiento subjetivo de cada persona afectada y se le anime a cambiar de actitud frente al mismo.

Cada dolor es distinto

Es algo asumido que no todos viven de la misma manera el dolor. Al no ser medible «objetivamente», se trata siempre de la percepción personal, subjetiva del mismo, que puede cambiar en función del humor, del estado de ánimo o de la actividad que se esté desarrollando.

Hay sentimientos desagradables abrumadores, como el desaliento, la cólera o la desesperación, que refuerzan el dolor, mientras que los sentimientos agradables como la alegría, el buen humor o la serenidad lo disminuyen.

Si pienso que me va a doler, me dolerá.

- - -

El dolor cumple una importante función de alarma, pues señala las necesidades de mi cuerpo y puede ser indicador de enfermedad. Si sé lo que le ocurre a mi cuerpo, puedo tomar medidas al respecto y sentirme así menos indefenso.

- - -

El dolor no siempre se siente de la misma manera. Para tomar conciencia de las diferencias, puedo durante un tiempo apuntar mis sensaciones dolorosas en un cuaderno. Anoto la intensidad (en una escala de 1 a 10), el tipo y la duración de los dolores. Añado observaciones sobre mi estado de ánimo, acontecimientos de interés y posibles desencadenantes. Prestando atención a las diferencias que aparezcan y a sus posibles causas tengo más control de la situación y me siento menos prisionero de ella.

- - -

Es muy importante tener claro que sentiré el dolor con más intensidad si concentro en él toda mi atención, es decir, si solo pienso en ese tema, hablo siempre de él y no paro de lamentarme.

- - -

El dolor y el estrés se retroalimentan. Es útil saberlo y determinar lo que me estresa: ¿el trabajo? ¿las relaciones con los colegas o con la familia? ¿el agotamiento por cuidar a una persona dependiente? Con frecuencia se trata de un conjunto de cargas, que quizá no debería seguir asumiendo yo solo.

El dolor permanente puede quitarme la energía y hacerme pasivo

Retomar poco a poco el movimiento me ayuda a tener mejores sensaciones. Hay distintas posibilidades: paseos, senderismo, natación, baile, cualquier cosa que me agrade. Para motivarme más, puedo unirme a quienes compartan mis intereses y apuntarme, por ejemplo, a un grupo de yoga, de método Feldenkrais, de gimnasia con música, etc.

Hay muchos métodos para cuidarse. Si quiero encontrar el que más me conviene puedo echar la vista atrás, buscando lo que me gustó en el pasado y podría (de nuevo) gustarme ahora. Puedo retomar antiguas aficiones o probar otras nuevas. A lo mejor me apetece, por ejemplo, junto a más personas, aprender un idioma. También puede temporalmente distraerme del dolor entrar en el mundo de la música, yendo a conciertos, escuchando grabaciones, cantando en un coro o aprendiendo a tocar un instrumento. En definitiva, cuando estoy a gusto haciendo cosas, siento menos los dolores.

Mucho de lo que hemos presentado aquí ya no puede conseguirlo una persona sola si lleva años soportando dolores. Puede no tener ya ánimos de buscar contactos sociales, ni aun apeteecerle llamar a los amigos. O puede faltarle la motivación para activarse y

hacer ejercicio. Cuando el dolor se le apodera hasta ese punto es el momento de pedir ayuda.

La ayuda terapéutica

De mis dolores y sus múltiples consecuencias nocivas puedo hablar abiertamente con profesionales de la medicina, la psicología u otras psicoterapias, que pueden darme ayuda concreta para su gestión futura. Hay que saber que todo cambio de actitud y de comportamiento requiere tiempo. Muchas técnicas reconocidas deben primero aprenderse y luego practicarse con regularidad antes de que muestren todos sus efectos terapéuticos.

En la psicoterapia aprendo a dismantelar mi «pensamiento catastrófico», partiendo de que el dolor no es una «catástrofe» contra la que es imposible hacer nada, sino que puedo actuar para influir en él. Me entreno conscientemente para desviar la atención del dolor y dirigirla hacia actividades y experiencias positivas.

El trabajo terapéutico puede ayudarme en varios sentidos a reorganizar mi vida para encontrarme mejor:

- Me siento libre para hablar de mis preocupaciones, sentimientos de culpa y angustias, para no seguir callando la frustración y la cólera, sino expresarlas.
- Aprendo a tomar conciencia de mi propio cuerpo y a dosificar mi energía, pues lo que supera mis fuerzas refuerza el dolor.
- Me entreno para utilizar un lenguaje más positivo y «distendido».
- Aprendo a cuidarme, salgo de mi aislamiento, tomo iniciativas y asumo la responsabilidad de mi vida y de mi actitud hacia el dolor.
- Aprendo también a darme permiso para pedir ayuda a otros.

Como el dolor tiene mucho que ver con la tensión, es útil aprovechar momentos de alivio para aprender métodos de relajación, como el entrenamiento autógeno o la relajación muscular progresiva de Jacobson, y practicarlos con regularidad. También existen determinadas técnicas de respiración, como la respiración abdominal, que pueden inducir cierta calma interior. Muchas instituciones de formación de adultos y de salud e higiene proponen cursos de todos estos temas. También el médico de familia puede indicarme gabinetes de psicología o psicoterapia especializados en abordar el dolor en general y el estrés, que ofrecen métodos de relajación.

A veces, pese a todas estas técnicas de ayuda, es preciso tomar un medicamento. En esos casos, conviene hacerlo sin mala conciencia y sin esperar mucho tiempo, para que no llegue a perpetuarse el dolor en la propia memoria.

Una llamada a SOS Détresse

Una llamada a SOS Détresse puede ser el primer paso para romper el aislamiento en el que estoy con mi dolor y entablar un diálogo con otra persona. Hablando así por teléfono (de modo anónimo) tengo la posibilidad de abrirme e idear, conjuntamente con el orientador, los próximos pasos.

Bibliografía útil

Butler, David & Moseley, Lorimer. Explain Pain. Noigroup Publications, 2nd edition (2013). ASIN: B00GGY23A4

Richter, Jutta. Schmerzen verlernen. Springer, 2. Auflage (2013). ISBN-13: 978-3642349331

von Wachter, Martin. Chronische Schmerzen. Springer, 2. Auflage (2014). ISBN-13: 978-3642393259

Wolf, Doris. „Körperliche Schmerzen“ Selbsthilfe Beratung.
<http://www.selbsthilfe-beratung.de/koerperliche-schmerzen.html>

Wolf, Doris. „In 60 Sekunden wieder gut drauf sein – geht das?“ Selbsthilfe Beratung.
<http://www.selbsthilfe-beratung.de/gute-laune-strategien.html>