

PROLOGO AL LIBRO:

"Tú no eres tu dolor. Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar tu bienestar", de Vidyamala Burch y Danny Pemman. Editorial Kairós, 2016.

El dolor es el síntoma más frecuente en la especie humana, habiéndole acompañado desde el principio de los tiempos. El dolor se considera, también, una de las experiencias más incapacitantes y que mayor sufrimiento conllevan, por lo que ha sido etiquetado como una maldición bíblica. Esta carga emocional negativa frecuentemente asociada al dolor, explica que, a lo largo de la historia, muchas religiones lo han interpretado, simultáneamente, tanto como un castigo como una forma de redención (1). Por eso, el dolor es mucho más que un síntoma de enfermedad, ya que va acompañado de emociones, generalmente negativas, y de una narrativa personal que lo interpreta y le da sentido, modificando, incluso, la visión que tenemos de nosotros mismos.

Las profesiones de ayuda (médicos, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales, etc.) están continuamente expuestas al sufrimiento humano, y el dolor es una de las principales causas de ese sufrimiento. Por otra parte, uno de los requisitos básicos para poder realizar esta actividad de una forma adecuada, es la empatía. Podríamos describirla como el intento de entender el sufrimiento de los demás y acompañarles en su proceso (2). Pero, ¿cómo podemos comprender el sufrimiento de los otros?

Si atendemos a nuestros orígenes culturales, en la antigüedad grecolatina clásica se consideraba que la forma regia de empatizar y de entender el sufrimiento de los demás, era habiendo sufrido anteriormente. La cita del historiador griego Herodoto resume esta visión: "Mis sufrimientos han constituido mi aprendizaje". Sin embargo, sabemos que no siempre el dolor y el sufrimiento implican crecimiento personal sino que, a menudo, se producen mecanismos de afrontamiento inadecuados, cuando no claramente patológicos.

Vidyamala Burch, la autora de este libro, nos recuerda al Dr. Rieux, médico protagonista de la novela "La peste" de Albert Camus. En ella, cuando un paciente, sorprendido de la enorme capacidad de empatía del doctor, le preguntó "¿Quién le enseñó todo esto, doctor?", el galeno respondió de forma natural: "Lo aprendí sufriendo". Al acabar el libro, el lector podrá estar más o menos de acuerdo con las tesis de Vidyamala, pero lo que nadie podrá negar es que sabe de lo que habla, que sabe lo que es el dolor en primera persona.

Vidyamala tiene una de esas biografías que impresiona. A los 23 años sufre un grave accidente de tráfico que lesionó irreversiblemente su columna cervical pese a varias intervenciones quirúrgicas, pasando a necesitar una persona que le ayudase continuamente. Su nueva vida, lejos de hundirla en la miseria emocional, como hubiese sido lo más habitual, la vive como un desafío que le permitirá ayudarse a sí misma y a los demás. Se incorpora a la Orden Budista Triratna y, tras abandonar su Nueva Zelanda natal, se traslada a Gran Bretaña donde vivirá en un centro de retiros durante algún tiempo, empezando a enseñar, posteriormente, en entornos budistas.

Como hacen las personas con sabiduría, aplica aquello en lo que es experta, las técnicas de mindfulness, a un problema concreto que es central en su vida: el dolor físico. De esta forma, es la pionera a nivel internacional en desarrollar un programa de mindfulness para el tratamiento del dolor crónico. Y como hacen las personas con compasión, puede mirar más allá de sí misma y ofrece al mundo lo que ha aprendido y desarrollado. La consecuencia es uno de los programas más efectivos, aceptados y difundidos para el tratamiento del dolor.

Aunque Vidyamala ya había escrito algún otro libro sobre este tema, como “Vivir bien con el dolor y la enfermedad: Mindfulness para liberarte del sufrimiento”, también en la Editorial Kairós, en este nuevo manuscrito ofrece una visión diferente del tema. Al ojearlo, el lector es rápidamente consciente de que no es un libro ordinario y de que vale la pena leerlo. Uno sabe que va a aprender elementos que podrá aplicar en la vida diaria, experimente o no dolor, porque nos permite conectar con el núcleo de nuestra naturaleza humana.

En un plano general lo que nos enseña es que, independientemente de lo negativo que sea lo que nos ocurra y de que no podamos evitarlo, uno siempre puede elegir como reaccionar. Es decir que, aunque tengamos emociones, no implica que tengamos que estar gobernados por ellas. Parafraseando al Profesor Steven Hayes, este libro nos invita a “salir de nuestra mente y a entrar en nuestra vida”.

En un plano más específico, pensando en personas con dolor crónico (o con una enfermedad crónica aunque no sea dolorosa) y para profesionales de ayuda que trabajen con estos pacientes, nos enseña también dos temas básicos que constituyen el núcleo de mindfulness: atención y amabilidad. En primer lugar, nos permite entender que, frente a la actitud habitual ante el dolor de rechazarlo, negarlo o huir, el aumento de la conciencia corporal y de la atención a las sensaciones somáticas disminuye el dolor. En segundo lugar, llevar afecto y cuidado a la zona que duele y a nosotros mismos, es también una actitud radicalmente distinta a la respuesta natural basada en la resistencia o la evitación, ya que ambas aumentan el dolor. Sobre esta base de atención y amabilidad surge, naturalmente, la conexión. Las personas con dolor y sufrimiento tienden a aislarse del mundo, con lo que magnifican su malestar al centrar toda la atención en él. La conexión con el resto de la extensa familia humana hace que nos sintamos parte de algo más grande y hermoso, donde nuestro dolor, aunque importante, no tiene por qué ser el centro de nuestra vida.

Este es un libro conmovedor, sencillo y práctico. Es útil para todo el mundo, padezca o no dolor en la actualidad, ya que todos vamos a acabar experimentando dolor a lo largo de nuestra vida. Y es un libro que no deja indiferente, fruto lógico de una persona con la que es imposible no conectar por su compasión y sabiduría.

5 de Enero de 2016

Javier García Campayo

Profesor Titular Acreditado de Psiquiatría
Director del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza
Autor del libro: “Manual de Mindfulness: curiosidad y aceptación”

Referencias

- 1.- García Campayo J, Sanz Carrillo C, Lasa G. La enfermedad y el sentido del sufrimiento. Cuadernos de Bioética 1996; 25: 50-57.
- 2.- Empatía: La quintaesencia del arte de la medicina. Med Clin (Barc) 1995; 105: 27-30.