

Dolor emocional

EN un artículo anterior hacíamos referencia a como en general pensamos que el sufrimiento psicológico es una cosa y el dolor físico otra. Comentábamos que sufrir o sentir dolor por vernos ofendidos o abandonados, porque nos ha dejado una persona querida o se ha esfumado un proyecto que nos ilusionaba, o porque andamos preocupados por el trabajo, la salud o la familia es un tipo de experiencia. Pero sentir dolor en alguna parte de nuestro cuerpo es una cosa muy distinta. En general, decíamos, que nos parece claro, que los factores psicológicos pueden influir en el sufrimiento psicológico, pero no, al menos de una manera importante, en aquel dolor que para nosotros es claramente físico, somático, orgánico. Sin embargo, señalábamos que las cosas no son o no suceden exactamente así, y profundizábamos en los aspectos emocionales del dolor.

Mientras que en ese artículo al que nos referimos, tratábamos de los aspectos emocionales del dolor, hoy mi propuesta es ahondar en el dolor emocional.

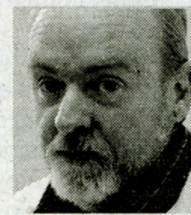
El sufrimiento, es otra forma de llamar al dolor emocional, lo experimentan las personas en su integridad, y no solamente los órganos callados del cuerpo, que no saben ni entienden de amores y desamores, de miedos, de esperanzas, de anhelos.

Quizás por intentar relacionar ambos enfoques (los aspectos emocionales del dolor, y el dolor emocional), podríamos decir que el dolor emocional, es decir el sufrimiento, constituye un fenómeno más amplio que el dolor, abarca más dimensiones que este último y tiene muchas causas potenciales, de las cuales el dolor es sólo una de ellas. No todas las personas que padecen dolor sufren, ni todas las que sufren padecen dolor.

Creo que todos estamos de acuerdo en que

la vida humana es limitada y vulnerable, expuesta siempre al sufrimiento. En el fondo de la naturaleza humana se hallan la fragilidad y el dolor. El sufrimiento es una herencia de todos los humanos sin excepción. El sufrimiento forma inevitablemente parte de la vida y vivir intensamente supone aceptar sufrir. Uno de los grandes peligros del sufrimiento es que nos creemos los únicos que sufrimos en el mundo o, en todo caso, los que más sufrimos. El sufrimiento tiene el poder de podernos romper o forjar. Como decía J.L. Martín Descalzo, el ser humano tiene ese don terrible, esa opción desgarradora, de conseguir que su

losu
Cabodevilla



propio dolor y el de sus prójimos se convierta en vinagre o en vino generoso, con lo que nos pone en la pista de que el verdadero problema del sufrimiento no es su naturaleza, sino su sentido.

El sufrimiento, el dolor emocional, tiene su origen cuando la persona siente amenazada su integridad total (física, social, psicológica y espiritual). Por lo tanto podemos afirmar que en el sufrimiento adquiere especial importancia la percepción del sentimiento de amenaza.

El Dr. Casell ha definido el "sufrimiento" como "el estado de malestar inducido por la amenaza de la pérdida de integridad o desintegración de la persona, con independencia de su causa". Chapman y Gravin, añaden a esta definición un concepto muy relevante, sobre todo para el control o tratamiento, y es que definen el sufrimiento como "un estado afectivo, cognitivo y negativo complejo caracterizado por la sensación que experimenta la persona de

encontrarse amenazada en su integridad, por su sentimiento de impotencia para hacer frente a esta amenaza y por el agotamiento de los recursos personales y psicosociales que le permitirían afrontarla". Por lo tanto, una persona sufre cuando: 1. experimenta o teme que le acontezca un daño físico o psicosocial que valora como una amenaza importante para su existencia o integridad psicosocial, orgánica y/o espiritual, y 2. al mismo tiempo cree que carece de recursos para hacer frente con éxito a esa amenaza.

La sensación de amenaza y el sentimiento de impotencia son subjetivos. El sufrimiento, por tanto, también lo será. Se trata de una percepción de daño a la integridad del "yo", concebido éste como un constructo psicológico que representa un sentido de identidad subjetivo. Aquellos que sufren tienden a percibir una discontinuidad e interrupción, a menudo brutal, en el devenir de su vida.

El sufrimiento, aunque puede tener ciertas similitudes con la depresión y, en algunos casos confundirse con ella, es también un concepto más amplio que el de esta última. El sufrimiento no tiene por qué coincidir con un estado psicopatológico, ni se presenta necesariamente asociado a culpabilización o baja autoestima. Mientras que la depresión responde a la intervención farmacológica (medicación), el sufrimiento no, incluso en algunos casos puede ser contraproducente, puesto que aletarga o despista la posibilidad de enfrentarse a ese dolor emocional.

Para terminar, añadir que el adulto sano y maduro no busca evitar el dolor, sino saber manejarlo. El dolor en la vida es algo intrínseco a la propia vida, por lo tanto algo que hay que esperar.

losu Cabodevilla Eraso es psicólogo clínico y especialista en cuidados paliativos