



CRECIMIENTO ESPIRITUAL



CÓMO GESTIONAR EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

Javier Iraola

SERIE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

- 1.- PRINCIPIOS ESPIRITUALES, que gobiernan y dirigen la vida cotidiana. LOS SERES ESPIRITUALES.
- 2.- LA MEDITACIÓN, la técnica y la experiencia.
- 3.- CÓMO GESTIONAR EL DOLOR Y SUFRIMIENTO.
- 4.- AUTOSANACIÓN DE LOS 7 CHAKRAS BÁSICOS.
- 5.- LAS BARRERAS Y LAS TRAMPAS HABITUALES DE LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL.
- 6.- LOS SIETE NIVELES DE CONSCIENCIA

Título: "Cómo gestionar el dolor y el sufrimiento "

Colección: Crecimiento y Desarrollo Personal

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para reproducción total o parcial citando la fuente.

CONTENIDO

El dolor: experiencia personal intransferible

Los diferentes tipos de dolor

¿Qué sentido tiene el dolor y el sufrimiento?

Evitar el Dolor Evitable. Seis causas del dolor evitable.

Mejorar el umbral personal de resistencia al Dolor Inevitable

Autosugestión aplicada a calmar un dolor físico

Práctica de la filosofía de la apropiación y la aceptación

La autosugestión aplicada a aliviar cualquier dolor

Protegerse contra el dolor por causa ajena

Anexo: Práctica de la Meditación de la Compasión

Anexo: Técnica exprés de relajación

Anexo: Cuestionario del Dolor Español (CDE)

EL DOLOR SIEMPRE SERÁ UNA CUESTIÓN PERSONAL E INTRANSFERIBLE.

Si estás leyendo este texto es porque, seguramente, te encuentres experimentando un episodio o proceso de dolor y sufrimiento en tu vida y te interesa la cuestión. Si es así, siento que estés atravesando por un mal momento. En cualquier caso, este cuaderno encontrarás elementos que te podrán facilitar esa experimentación, dependiendo de muchos factores diferentes. Pero en todos ellos, lo que se tratará es de aprender un poco más sobre el dolor, de conocer algunas técnicas elementales que ayudan a gestionar y a hacer más soportables las diferentes clases de dolor, y de reconocer la manera concreta de cómo "tú" sufres, puesto que es el principio para poder mejorar la experiencia del dolor.

"Sufrir o no sufrir. Esa no es la cuestión".

Es casi seguro que una persona va a tener dolor y sufrimiento a lo largo de su vida. Pero tratar de evitar y escapar del dolor y del sufrimiento será inútil, puesto que formará parte de la dualidad existencial en la misma medida en que una persona está viva. El dolor es la cara complementaria del placer, y su ausencia se considera básica para lograr la felicidad y el bienestar. La cuestión entonces se centrará en aliviar y reducir sus manifestaciones, en averiguar sus causas para erradicarlas desde su origen, en hacer que el dolor sea soportable y llevadero, en conseguir que no rompa emocionalmente a la persona que lo padece ni a las personas de su entorno cercano. Inclusive, habrá que admitir que será posible mantener la calma, la serenidad y hasta la alegría en procesos personales tan difíciles.

Si has leído temas relacionados con la personalidad, recordarás que uno de los aspectos más típicos de ella es que no existen siete mil quinientos millones de personalidades diferentes —una por cada habitante del planeta—, sino que se identifican unas pocas formas básicas en las que se encaja, más o menos, a todos los seres del mundo, lo que facilita mucho la relación entre las personas. Sin embargo, en lo que respecta al dolor y al sufrimiento, sí se puede afirmar efectivamente que hay siete mil quinientos millones de maneras diferentes de experimentar ambos conceptos.

Cuando esto ocurre, lo primero que nos hace pensar es que la situación de dolor siempre será personal e intransferible. Quiere esto decir que nadie desde fuera será capaz de entender y de comprender, verdaderamente, la experiencia dolorosa de otra persona, puesto que esa situación es íntima, personal e intransferible. De hecho, una persona se tendría que convertir en «la otra» para poder experimentar su situación de dolor y comprenderla en toda su dimensión, y entonces decir con conocimiento de causa: «Ahora ya te entiendo». Lo cual es imposible.

¿Qué hace al dolor y sufrimiento algo personal y único?

Los componentes y los parámetros del dolor se clasifican o encuadran en dos grandes áreas. Por un lado, están las cuestiones sensitivas y que hacen referencia al dolor físico, y que tratan de describir lo más concretamente que pueden aspectos sensitivos claves del dolor como: el tipo de dolor, la intensidad, la periodicidad, la duración, el tratamiento, la ubicación, las consecuencias que está teniendo, etcétera. Por el otro lado, estarán las cuestiones subjetivas, las cuales hacen

referencia al modo y manera en que cada persona, como ser único complejo, experimenta una situación de dolor, y esto tiene que ver con las emociones, con los sentimientos, con los valores personales, con la personalidad, con las experiencias acumuladas, con los hábitos de vida, con el estilo y el talante personal, y con un sinnúmero de factores más. Todo esto hace que cuando una persona habla —o quizás "se queja"— sobre su dolor haya que escucharle con una enorme atención para captar todos los matices necesarios y poder ayudarle con eficacia.

Es este un tema tan complejo que ha traído en jaque a la medicina a lo largo del tiempo, la cual ha dedicado mucho atención a encontrar procedimientos claros y seguros que ayuden a evaluar y a identificar el dolor. Estos intentos de encontrar esquemas y protocolos válidos para ayudar a determinar tanto la "cantidad" como la "calidad" del dolor individual, han dado origen a interesantes experiencias en muchas partes del mundo, siempre con el ánimo de establecer mejores pautas y formas de atención y tratamiento a pacientes de todo tipo. Tal es el caso del "Cuestionario del Dolor Español" (CDE), el cual recoge una información estructurada del dolor de una persona, tanto en el aspecto sensitivo como en el subjetivo o psíquico y emocional, y que se adjunta en la parte final del cuaderno como anexo. En este cuestionario se puede observar la cantidad de parámetros diferentes que empleamos las personas para localizar y medir el tipo e intensidad del dolor, clasificando los factores en dos grandes áreas que denomina: "Intensidad Sensorial" e "Intensidad Afectiva". Si le echas un vistazo —lo que es bastante recomendable— verás como adjunta incluso el

dibujo de una figura humana, tanto por delante como por detrás, para poder señalar y marcar el lugar físico donde se radica específicamente el dolor.

Termina este cuestionario con una escala visual analógica de la intensidad del dolor de diez puntos en el que se recogen los parámetros que más popularmente se emplean para la evaluación, y que te presento a modo de ejemplo:

Sin dolor	Leve	Molesto	Intenso	Fuerte	Insoportable
-----------	------	---------	---------	--------	--------------

También como ejemplo, y para que te hagas una idea de la complejidad que significa hablar sobre el dolor, te transcribo a continuación términos descriptivos que comúnmente utilizamos las personas cuando nos referimos al dolor:

"Como un pinchazo; Como agujas; Como un clavo; Como un punzón; Como un pellizco; Como una opresión; Como un picor; Como un escozor; Como un hormigueo; Como un roce; Como espasmos; Como latidos; Como calambrazos; Como un latigazo; Como hormigueo; Como sacudida; Como sordo".

Como verás, si se observa detenidamente la forma de vivenciar un proceso de dolor, se podrá concluir que no hay dos procesos iguales y que cada ser humano lo interioriza de una manera única y exclusiva por un conjunto muy variado de argumentos y circunstancias. De tal manera que, aunque una persona tenga una experiencia directa de dolor y de sufrimiento, no podrá aplicarla como referencia para comprender un dolor similar ajeno, porque seguro que algo habrá cambiado en el proceso. Incluso, le puede resultar difícil a una misma

persona comparar su propio dolor en situaciones diferentes por la tendencia de los humanos a olvidar las sensaciones y las experiencias desagradables vividas.

En lo que respecta a la posibilidad de que el dolor «rompa» física y emocionalmente a una persona: ¿cuándo se corre el peligro de que ocurra algo así?

Cuando el dolor es tan constante y presente en todo momento que impide hacer una vida normal.

Cuando es tan intenso que no se puede aguantar.

Cuando cambia y trastoca todas las circunstancias de la vida, desde que amanece hasta que anochece.

Cuando deja a la persona incapacitada para valerse con independencia y autonomía.

Cuando repercute en las personas que le rodean.

Cuando acaba con la esperanza.

En cualquier caso, el dolor es intransferible.

Es la soledad interna presionada al límite.

Es la verdadera y auténtica prueba personal.

DIFERENTES TIPOS DE DOLOR

Hay muchas clasificaciones para el dolor, pero vamos a poner nuestra atención en aquellas que nos permitirán realizar un enfoque de gestión para mejorar la vivencia de un proceso doloroso, dándolo a la persona que sufre unas herramientas de ayuda, porque al fin y al cabo lo que deseamos es que cuando nos encontramos en esas situaciones "nos quiten como sea el dolor" para que podamos vivir mejor. Y las actuaciones para lograrlo

serán diferentes según que nos encontremos ante un dolor agudo, esporádico y temporal o bien frente a un dolor crónico, permanente y repetitivo, de la misma manera que no será lo mismo encontrarnos ante un dolor físico-sensitivo que ante un dolor psíquico-emocional. Y por supuesto, lo que será determinante es que el dolor sea soportable o insoportable. En efecto estas son las clasificaciones que nos interesa conocer y trabajar en adelante.

Dolor Agudo versus Dolor Crónico

Debajo de estos dos conceptos se esconden dos modos de sufrir totalmente diferentes. Por una parte está el "Dolor Agudo", también conocido como dolor espontáneo, temporal y efímero. Es el propio que se produce como respuesta frente a un evento o suceso que provoca —de manera esperada o inesperada— una situación objetiva de dolor, como por ejemplo: un herida, una enfermedad, una operación, una prueba dolorosa, unas caries, un trauma, etcétera. En todas ellas la característica esencial es que tiene un plazo concreto de terminación, es decir, que más pronto o más tarde desaparecerá, bien de forma natural o bien mediante la acción o intervención adecuada. Este dolor puede ser tanto físico-sensorial como psíquico-emocional o bien mezcla de ambos.

Frente al dolor agudo se encuentra el "Dolor Crónico", también conocido como repetitivo y permanente, y que se produce como respuesta ante una estimulación nociva del organismo que se repite. Es decir, que si el dolor agudo se distingue por ser ocasional y con límite temporal, en el caso del dolor crónico no tiene ese horizonte de finalización sino que se repite periódicamente. Esta falta

de fecha para que desaparezca añade una cantidad de dolor psíquico importante ante el temor de que "nunca desaparecerá". Las personas que experimentamos algún tipo de enfermedad crónica podemos entender lo que significan los dolores y las molestias periódicas, repetitivas, a veces constantes y sin solución, lo que significa que como mucho tenemos acceso a opciones de alivio y mejora, pero no de sanación. Permanecer a la espera de los ataques crónicos desgasta mucho física y psíquicamente, y afecta seriamente a la calidad de la vida.

La cuestión del dolor crónico adquiere mucha importancia en el caso de las personas adultas mayores, puesto que existen estadísticas que reflejan que del sesenta al ochenta por ciento de las personas mayores de sesenta y cinco años tienen problemas de dolores crónicos, lo que quiere decir que el número de personas compartiendo experiencia dolorosa en este mismo instante puede ser verdaderamente impresionante. En un escenario tan inquietante, la disponibilidad de cualquier práctica excelente que se demuestre efectiva para hacer una gestión del dolor positiva y eficaz hay que aplaudirla sin reservas.

Dolor Físico versus Dolor Psíquico

En la propia definición del dolor se consigna esta diferencia de forma clara cuando especifica y diferencia lo que es el dolor físico o el dolor psíquico.

El "Dolor Físico" es "una percepción sensorial localizada y subjetiva que puede ser más o menos intensa, molesta o desagradable y que se siente en una parte del cuerpo como resultado de la excitación o estimulación de terminaciones

nerviosas sensitivas específicas (propias del Sistema Nervioso Central)". Normalmente este es un dolor que es tratado por medio de intervenciones físicas directas, y por medio de la ingestión y la aplicación de los correspondientes medicamentos.

Por el contrario, el "Dolor Psíquico o Moral" es "un sentimiento intenso de pena, tristeza o lástima que se experimenta por motivos emocionales o anímicos". De la misma definición se deduce la dificultad que entraña elegir y definir el tipo de tratamiento que puede facilitar la superación de un dolor psíquico o emocional, y en ocasiones es verdaderamente difícil seleccionar el tipo de intervención.

Con el tiempo se fue descubriendo que ambos tipos de dolor —el físico y el psíquico— son inseparables y se manifiestan de manera conjunta y complementaria, siendo muy raro que existan solamente percepciones sensoriales sin más. Así como en el caso del dolor psíquico puede existir sin el dolor físico, en el caso del dolor físico es casi imposible que eso ocurra. De hecho, una teoría del dolor que provocó una auténtica revolución, allá por el año 1965, fue la famosa "Teoría de la Compuerta", de Ronald Melzack y Patrick Wall, la cual en síntesis afirma que efectivamente los estímulos nocivos viajan al sistema nervioso central provocando la respuesta dolorosa, pero que los estímulos NO nocivos pueden cerrar esas compuertas impidiendo que los estímulos dolorosos accedan al sistema central, suprimiendo la respuesta de dolor.

En alguna medida, lo anteriormente expuesto, anima a la aplicación de herramientas de gestión del dolor basadas

en la activación de creencias, pensamientos y emociones positivas que pueden contrarrestar el peso de las sensaciones dolorosas y eliminar o suavizar la experiencia del dolor. Entre esas herramientas, el trabajo con la autosugestión y el autocontrol puede jugar un papel activo interesante en la acción sobre el dolor, y se tiene en cuenta un poco más adelante en el apartado de "Trabajando el dolor por medio de la autosugestión y el autocontrol".

Dolor Intenso versus Dolor Suave

Parece de Perogrullo, pero es una de las clasificaciones del dolor más importantes. El dolor físico y sensitivo aunque fuera medible sería siempre tamizado por el filtro de la subjetividad en la experimentación del dolor. Tan es así que las dos evaluaciones más repetidas cuando se trata del dolor son la intensidad y la capacidad para aguantar esa intensidad. De tal manera que podremos definir a un dolor como suave-débil o intenso-fuerte, en función de la respuesta sensitiva que se espera que provoque en una persona, pero lo que tendrá verdaderamente importancia es "si ese dolor es soportable o insoportable para ella" lo cual ya es otra cosa. En el caso del dolor suave no hay problema, puesto que difícilmente un dolor suave resulte insoportable, pero en lo que respecta al dolor fuerte o intenso bien pudiera ser que una persona "sufra" ese dolor de una manera ligera, mientras que a otra se le haga insoportable.

Este hecho nos introduce de manera indirecta en el terreno de la diferenciación entre "dolor y sufrimiento", asunto al que merece la pena prestarle un poco de atención puesto que son dos conceptos empleados

comúnmente con cierto grado de confusión, lo que en parte es muy lógico por la cercanía y proximidad de sus contenidos.

Si se observa la definición de sufrimiento se expresa como "el hecho de padecer dolor físico o moral" o bien hace referencia al "padecimiento, dolor o pena que experimenta un ser vivo". En este sentido, suele ser corriente escuchar a una persona decir que "sufre" un dolor, lo que implica la existencia de un dolor, real o imaginario, que es percibido como tal por la persona, lo que da lugar al sufrimiento. Pero lo que también es cierto es que no necesariamente el dolor se tiene que convertir en sufrimiento, ni tan siquiera hay una cantidad concreta de sufrimiento que se corresponde con una cantidad concreta de dolor, puesto que se trata de una percepción, y una percepción se tiene o no se tiene, pero no obligatoriamente. Esto es importante puesto que si se consigue separar un dolor de su percepción, no se sentirá como dolor real.

Este es en cierto modo el papel de la anestesia que conlleva la anulación total o parcial de la sensibilidad temporalmente o el papel de un potente analgésico que calma y reduce el dolor hasta no sentirlo, lo que es especialmente correcto en el caso del dolor físico, pero más difícil de aplicar en el caso del dolor psíquico, mental o emocional. De hecho es una circunstancia que se repite mucho en un proceso doloroso que, aunque se reduzca, se anule, se inhiba o se distraiga la sensibilidad ante el dolor físico, el dolor psíquico o mental sigue estando ahí dando vueltas y vueltas, en forma de pensamiento negativo, preocupación, miedos, tristeza, angustias, etcétera.

Lo que está claro es que una cantidad determinada de dolor, bien sea físico o psíquico, bien sea agudo o crónico, no tiene porqué llevar asociada una cantidad concreta de sufrimiento específico. Y puesto que se trata de una percepción, puede llegar al extremo de que una falta de percepción de dolor, es decir una falta de sufrimiento puede dejar a un dolor "inactivo".

Por eso es importante reflexionar sobre lo qué hace que una persona convierta el dolor en sufrimiento y otra no. Y lo que es más importante: ¿cómo se consigue experimentar, de manera voluntaria e intencionada, el dolor sin sufrimiento?

Obviamente que la explicación y el secreto se encuentran en el interior de cada persona. Son sus creencias, sus valores, sus experiencias vitales, sus circunstancias, su estilo de vida, sus hábitos y sus costumbres, su espiritualidad, su nivel de conciencia, sus actitudes, su personalidad, su naturaleza básica e incluso sus conocimientos, las que estarán influenciando la forma particular de cada cual de convertir el dolor en sufrimiento. Sin olvidar que la propia sensibilidad personal —lo que se denomina "umbral personal de resistencia al dolor"— permitirá obtener mejores o peores resultados en el autocontrol del dolor. Pero, aparte de todo eso, lo cierto es que se puede inhibir, distraer, reducir u ocultar la percepción del dolor con determinadas técnicas, algunas de las cuales serán explicadas un poco más adelante. Tal es el caso de la práctica del ciclo de la "Apropiación-Aceptación-Adaptación" para dar más sentido al dolor, de la "Técnica del Guante Anestésico" para reducir la sensación del dolor y de la "Técnica de la

Aplicación de la Autosugestión y el Autocontrol" para la reducción del dolor.

Dejando aparcada esta cuestión del dolor y el sufrimiento, se consideran seguidamente tres tipos de dolor que son seleccionados porque permiten identificar alternativas de intervención específicas y cotidianas en lo que respecta a la gestión y mejora de los procesos de dolor. Se trata del Dolor Evitable, del Dolor Inevitable y del Dolor Compartido.

Primera clasificación: DOLOR EVITABLE.

En general, estamos acostumbradas a considerar el dolor bajo la perspectiva de un proceso o ciclo que comprende las fases de "Causa—Manifestación—Tratamiento—Finalización". Es decir, algo causa un dolor que se manifiesta de unas formas determinadas, que es respondido actuando tanto sobre las causas como sobre las manifestaciones y al que se da un tratamiento hasta que es finalizado, bien porque queda superado o bien porque queda bajo control. A lo largo de ese proceso quedamos en manos de personas expertas y profesionales que intervendrán en el diagnóstico de las causas, en la identificación de síntomas y manifestaciones, en la recomendación del tipo de intervenciones y de acciones que se habrán de tomar, en la ejecución de esas propias acciones e intervenciones y, finalmente, en la vigilancia y el control de la evolución del progreso hasta su finalización. De tal modo que se puede decir que la conducta de la persona que sufre es pasiva y receptiva.

Pero, también es factible un enfoque complementario cuando una persona que sufre un proceso doloroso se

pregunta: ¿cómo puedo intervenir yo activamente en mi propio proceso de dolor para ayudar a que se resuelva mejor?, lo cual implica que no se resigna a protagonizar un papel pasivo, sino que desea tener una colaboración activa y directa.

Para ello, lo primero que hará esta persona será tener en cuenta que hay formas de dolor y sufrimiento que son evitables antes de que se manifiesten y que dependen de ella. Efectivamente, una vez que un dolor se hace presente ya es una realidad que habrá que tratar, pero hay ocasiones en las que hubiera sido posible evitarlo con intervenciones previas, como se verá un poco más adelante en el apartado correspondiente. Y tal estrategia de evitación es válida tanto para el dolor psíquico o emocional como para el dolor físico, porque, aunque te parezca extraño, verás que hay modos de evitar y condicionar también la aparición del dolor físico mediante tus intervenciones .

Segunda clasificación: DOLOR INEVITABLE.

Obviamente, claro que existen dolores que una persona no los puede evitar. Son los dolores agudos que surgen de forma espontánea como respuesta a un agente que los causa: un accidente con rotura o lesiones, un trauma, un dolor de muelas, una operación, una enfermedad pasajera, etcétera. Son, también, aquellos dolores crónicos que se manifiestan como consecuencia de enfermedades que son permanentes o aquellos causados por el envejecimiento y el desgaste natural del organismo, que es capaz de causar severas limitaciones. E incluso son inevitables los dolores psíquicos y emocionales asociados con cualquier tipo de dolor que se sufra.

En esos casos, obviamente, para su adecuado tratamiento se produce una gran dependencia hacia la intervención de profesionales que están facultados para actuar en las distintas fases del proceso y que establecerán lo que hay que hacer o tomar, pero eso no quita para que la misma persona que sufre pueda hacer cierto tipo de intervenciones por ella misma que le ayudarán a realizar una mejor gestión de su dolor. Y no nos referimos a la tradicional "automedicación", por ejemplo, sino a un conjunto de actividades que estarán orientadas sobre todo a elevar la capacidad personal de resistencia al dolor (lo que se denomina el Umbral Personal del Dolor), lo que se logrará haciendo uso adecuado de la prevención, para que no ocurra lo que se puede evitar, o bien mediante el dominio de alguna técnica de autosugestión y autocontrol efectiva para la reducción del dolor.

Tercera clasificación: DOLOR COMPARTIDO.

Existe, finalmente, un tipo de dolor frecuente que está causado por la vinculación emocional, psíquica o física que se tiene con personas cercanas que sufren intensamente. De acuerdo que no somos nosotros los que estamos padeciendo "físicamente" el dolor, pero las implicaciones con la persona que lo hace son tan fuertes que nos pueden causar severas reacciones. Lo importante es que en el caso de que te veas implicada en un suceso semejante, sepas que debes tomar una serie de acciones, especialmente orientadas hacia tu protección personal, que te ayudarán a gestionar una situación que te puede ocasionar mucho sufrimiento y una importante alteración de las condiciones de tu vida cotidiana.

¿QUÉ SENTIDO TIENE EL DOLOR?

Previamente al análisis de estos tres tipos de dolor definidos, algo que ayudará a realizar siempre una vivencia del dolor y del sufrimiento general más positiva, será comprender y entender bien el sentido del dolor. Estoy convencido de que te habrás preguntado más de una vez: ¿para qué es necesario el dolor y el sufrimiento? Esta pregunta es adecuada puesto que, el hecho de conocer que el dolor y el sufrimiento tienen sentido, te ayudará a sobrellevar cualquier tipo de dolor con más aceptación.

En efecto, el dolor tiene una serie de claras utilidades::

El dolor es un aviso y una advertencia.

La aparición del dolor avisa de que «algo anda mal» en el organismo, con lo cual está demandando una acción para averiguar qué está pasando, al tiempo que se estimula la oportuna acción de corrección y prevención para evitar males mayores.

El dolor es el contrapunto del placer.

La teoría de los opuestos justifica la necesidad de que exista «lo contrario» de algo para que, por contraste o polaridad, se pueda apreciar —con máxima intensidad— la cualidad de cada condición contraria. En este caso, sin el dolor y el sufrimiento no se podría experimentar de forma consciente el placer.

El dolor ayuda al crecimiento personal.

El dolor es una experiencia que somete a la persona que lo padece a una observación interior profunda de sus límites personales, lo que amplía su auto-conocimiento. En las largas horas de intimidad dolorosa, en las que la

persona se siente débil y vulnerable, surge la necesidad de buscar apoyos, conexiones y comprensiones basadas en "valores diferentes" a los habituales. Incluso, suele ser muy frecuente que, después de haber experimentado situaciones de un profundo dolor y sufrimiento, se modifique la perspectiva personal de la existencia, y que se introduzcan a partir de entonces cambios importantes en la vida personal.

El dolor hace iguales a todos los seres humanos.

Existen «igualadores» que fusionan a todos los seres humanos en una experiencia común, en la que no sean determinantes ni lo rica que es una persona, ni el poder que tenga, ni lo atractiva que resulte, ni las habilidades que posea. El dolor pertenece a esta categoría y se percibe como una realidad que afecta por igual a todas las personas, al margen de su origen y condición. Aunque también es bien cierto que una misma experiencia dolorosa puede ser resuelta de muchas formas distintas según la cantidad de los recursos personales disponibles.

El dolor es, en cierta medida, consecuente.

Cierto tipo de dolor guarda una estrecha relación de causa-efecto con respecto a una serie de prácticas que han sido realizadas a lo largo de la vida por la persona que hoy padece esa situación de dolor. Ciertas prácticas, ciertos hábitos, ciertas costumbres, conducen a la persona a vivir procesos consecuentes de dolor y sufrimiento. Es bueno saber que cuando se cambia la forma de hacer las cosas, el dolor también puede desaparecer o mitigarse (como se verá más tarde).

El dolor es un espejo donde reflejarse.

No solamente la experiencia del dolor es individual. Es poco probable que una persona sufra en aislamiento y soledad, aunque esto es algo que está cambiando rápidamente y cada vez hay más personas, especialmente mayores, que viven en soledad. Pero, en general, la experiencia de dolor puede ser muy bien una experiencia compartida, en donde la conducta del entorno es clave en la experimentación del proceso. Puesto que es una situación que somete a una gran tensión al entorno que la rodea, las personas implicadas tendrán podrá oportunidad de vivirlo como una experiencia de aprendizaje y unidad, tanto individual como colectiva.

El dolor es una gran herramienta de purificación.

La posibilidad de convertir el dolor y el sufrimiento en una herramienta de purificación del karma personal negativo es una alternativa fantástica para el ser humano. Para ello hay que tomar el dolor personal como ofrenda para compensar el dolor que en ese mismo momento existe en el mundo y que afecta a millones de personas, con la esperanza de que se mitigue y se mejore su situación. Para ello, se piensa que con cada inhalación que se hace en la respiración se toma el dolor del mundo, y que con cada exhalación nuestro propio dolor lo mitiga y lo transforma. En la parte final del cuaderno se explica cómo hacer esta sencilla Meditación de la Compasión Universal.

En cualquier caso, resulta evidente que cuántas más utilidades descubramos en el dolor estaremos en mejores condiciones para realizar una mejor gestión del mismo. Gestión que comienza tratando de evitar el dolor evitable.

CÓMO EVITAR EL DOLOR EVITABLE.-

El dolor evitable se caracteriza por ser influenciado por medio de nuestras acciones, de tal modo que lo podemos manipular y modificar previamente a que se produzca. La evitación de este tipo de dolor será, por tanto, una de las estrategias básicas que deberás emprender para mejorar tu calidad de vida.

Sabemos que el sufrimiento no solamente es causado en exclusiva por el dolor físico, y de hecho existen muchas situaciones ante las cuáles las personas experimentan un gran sufrimiento, y que no son "físicas", aunque con el tiempo pueden llegar a afectar también físicamente al organismo. Son situaciones vinculadas con el estado de su condición física, de su condición mental, de su situación emocional e inclusive de su condición y fortaleza espiritual, de tal modo que sus desequilibrios se convierten en sufrimiento y dolor. Pero, también es bien sabido que una persona puede influenciar (y por supuesto mejorar) el estado de equilibrio de esas condiciones con sus comportamientos, sus hábitos y sus acciones cotidianas, lo que equivale a decir que de esa manera puede influenciar el dolor que se produce por su causa.

Cuando se identifican correctamente las causas habituales de los sufrimientos «evitables», se da un gran paso para mejorar la gestión del dolor. Y para que te resulte un poco más claro, fíjate en las siguientes premisas relacionadas con la capacidad de influir el dolor.

- Vivir poniendo atención consciente en cómo se hacen los actos cotidianos, evita numerosos accidentes y percances dolorosos. Desde luego que el conocimiento y

la consciencia de los propios límites personales (especialmente físicos) reduce la posibilidad de traumas, percances y accidentes.

- El cuidado de los hábitos de alimentación correctos reduce notablemente el deterioro y el desgaste del organismo provocados por los excesos con el paso del tiempo, evitando posteriores situaciones dolorosas. Es claro, por ejemplo, que el exceso de peso, asociado con la alimentación incorrecta, propicia la aparición de enfermedades diversas.
- Las prácticas preventivas y los chequeos periódicos evitan el desarrollo de enfermedades. El miedo hacia la enfermedad y hacia sus consecuencias favorece la práctica de retrasar las consultas médicas cuando son recomendables, y hay que tratar de superarlo para evitar males mayores. Si ignoras, por miedo o debilidad, la existencia de síntomas y manifestaciones, impidiendo que puedan ser tratados en el momento adecuado, se añadirá más dolor posterior.
- Una adecuada atención y cuidado del cuerpo físico retrasa las limitaciones del envejecimiento. Lo mismo ocurre con el "cuerpo mental".
- La oposición y la mala reacción frente al dolor empeora mucho las cosas. El rechazo provoca un incremento de los pensamientos negativos que estimulan el sufrimiento, manteniendo abierta la compuerta del dolor, la cual podría ser bloqueada con la práctica de pensamientos positivos.
- El conocimiento de la herencia genética ayuda y es muy útil para prevenir futuras situaciones de peligro y de

riesgo de la salud, por el desarrollo de las enfermedades hereditarias.

- El dominio de la autosugestión y el autocontrol personal, aplicada a la gestión del dolor, dan una cierta autonomía para reducir el dolor y el sufrimiento, sobre todo en lo que respecta a las pautas de comportamiento del dolor crónico puesto que es resistente a un tratamiento de solución.
- Si practicas una prevención exagerada abusando de tratamientos y fármacos, la mayor parte de las veces «auto-recetados», el cuerpo se despista y se hace perezoso; Si abusas, con exageración, de medicamentos y soluciones, en cuanto que tu cuerpo te da la menor señal de desajuste, te olvidas de que el organismo, si se le deja, es capaz de organizar sus propias defensas aunque eso signifique aguantar un poco más de tiempo las molestias e incomodidades.
- Si empleas medicamentos y tratamientos que no guardan coherencia y proporción con el dolor, bien por ser demasiado potentes o demasiado cómodos —como antibióticos, analgésicos, sedantes, somníferos, etcétera—, entonces debilitas el sistema de defensas de tu organismo que tendrá menos capacidad de respuesta en el futuro.

A continuación te presento seis causas habituales y comunes de dolor evitable, para que las observes con detenimiento y sean objeto de tu reflexión. Lo primero que observarás es que cinco de ellas están vinculadas con el dolor "mental-emocional", mientras que hay una —la segunda— que está relacionada con el dolor físico. Lo

importante es que identifiques si alguna de ellas es una causa habitual de dolor tuya personal, sabiendo que si actúas de otra manera las podrías evitar.

Primera causa.

Renegar y rechazar las circunstancias personales.

Suele ser bastante frecuente que cuando una persona habla de felicidad o de satisfacción —y por lo tanto en alguna medida de dolor y sufrimiento—, se queje con amargura de las circunstancias de su vida diaria porque le aportan una alta dosis “impuesta” de sufrimiento e insatisfacción. La lista suele ser larga: Falta de dinero y recursos; Dramas familiares; Violencia en su vida; Enfermedades; El trabajo —nada, excesivo, degradante—; Parejas incompatibles; Soledad y Aislamiento; Dolores crónicos; Abusos de todo tipo; Etcétera. Posiblemente sucederá que, después de revisarlas despacio y con detenimiento, se comprenda que esas circunstancias son muy poco manejables, quedando fuera del alcance de la propia capacidad para influenciarlas o cambiarlas, de tal manera que habrá que prepararse para su permanente presencia. En ese escenario de situaciones poco manejables, lo seguro es que: "el rechazo de las circunstancias negativas de la existencia, incrementará su poder para causar dolor y sufrimiento".

¿Qué hacer entonces?

Indudablemente, una de las mejores acciones a poner en marcha será trabajar sobre la elevación del umbral de la resistencia personal al dolor —que se explicará con más detalle al tratar el "dolor inevitable"—. Lo que no quita para que, cuando las circunstancias se pongan difíciles,

sea bueno que en lugar de rechazarlas y despotricar contra ellas, adoptes alguna de las siguientes estrategias:

- Identificar la forma habitual con la que tú expresas el rechazo y la negación de esas circunstancias, porque así te será más fácil controlarlas.
- Adaptar tus expectativas personales y tus planes a tus habilidades y a las posibilidades realistas de las circunstancias de tu vida, evitando falsas informaciones sobre tu potencial.
- Intentar mantener una posición "observadora" y "distanciada" en los asuntos difíciles, puesto que de esa manera te será mucho más fácil controlar las emociones.
- Evitar "explotar" emocionalmente circunstancias adversas con otras personas mediante el victimismo, ya que el entorno rechaza a quién intenta implicar a las demás en su dolor.
- Pedir ayuda sin sentir vergüenza. En muchas ocasiones nos cuesta solicitar ayuda.
- De la misma manera tenemos que aprender a aceptar la ayuda del exterior con dignidad.
- Potenciar prácticas de atención interior y meditación, porque esto ayuda a reforzar los equilibrios internos.
- Aprender a no tomar decisiones importantes en procesos y momentos de tensión emocional. Ignacio de Loyola decía que "en tiempo de zozobra no había que hacer mudanza".

Segunda causa:

Descuidar la Condición Personal Propia.

"La Condición Personal" se entiende como "el estado de salud emocional, mental, físico y espiritual de una persona en un momento determinado", y expresa, ni más ni menos, cómo se encuentran sus equilibrios internos personales. Lo normal es que la falta de cuidados personales continuada derive, con el tiempo, en una situación de desequilibrio, y con ello en dolor y sufrimiento.

¿Cómo se altera, negativamente, la condición personal?

- La condición personal se altera negativamente con la práctica de todo tipo de excesos y de malos hábitos como: adicciones, vicios, costumbres de vida dañinas, descuido del propio cuerpo, exceso de vida nocturna, satisfacción abusiva de los sentidos, acumulación de estrés, etcétera. La repetición de esas prácticas acumulará sus efectos con el tiempo y causarán desajustes y conflictos.
- La condición personal se altera también con la práctica de hábitos de alimentación incorrectos, práctica que se asienta, por lo general, en la falta de los conocimientos adecuados sobre alimentación. En general, el ser humano se alimenta con criterios de comodidad, pensando en la satisfacción de los sentidos, dejándose llevar por modas, manteniendo las costumbres adquiridas y muy condicionado por las posibilidades que le dejan el resto de sus tareas diarias. Pero, desde luego, no por criterios de salud.

- La condición personal se altera con la falta de la adecuada prevención, lo cual facilita un deterioro del organismo más fuerte que lo esperado para cada edad. Recuerda, por ejemplo, lo que significa un fuerte dolor de muelas por falta de cuidados y revisiones o lo que significa un desagradable descubrimiento por falta de un chequeo médico periódico. Es muy posible que pienses que el dolor físico que se experimenta como consecuencia de un deterioro del organismo más fuerte que lo normal no sea un dolor evitable, porque es la consecuencia natural y lógica de lo hecho en el pasado. Y en parte tienes razón, pero sin embargo, siempre se está a tiempo para hacer una corrección de rumbo con resultados positivos, con independencia de la edad que se tenga. Hoy por hoy, la vida de la Tercera Edad es muy larga y los esfuerzos que se hagan merecen la pena, porque se pueden lograr muy buenos resultados.

Modificar las malas condiciones, los malos hábitos, las prácticas excesivas y la forma incorrecta de vivir requiere todo un proceso de "conversión" integral, algo que solamente se puede asentar en la visión clara de la propia existencia y en un nivel de conciencia progresivamente más alto. Esta visión clara de la propia existencia es fruto de un trabajo de auto-observación metódico y honesto, como el que se hace en la práctica de la meditación.

Tercera causa.

Aplicar un modelo incorrecto de expectativas.

La forma más segura para que tus expectativas y tus deseos personales en la vida no se cumplan, causando dolor y sufrimiento, es que estén formulados de manera

incorrecta, o sea sin tener en cuenta tus propias capacidades, tus habilidades, tus recursos personales y tus circunstancias. Si los deseos no están ajustados a la realidad de tus posibilidades, por muchas expectativas que pongas en su logro no serán conseguidos, generando insatisfacción y ansiedad.

El "Proceso Personal de Creación de las Expectativas" mediante el que se construyen las expectativas de futuro es muy racional. Se parte de la base de que una persona tiene intenciones, deseos y expectativas concretas que quiere satisfacer, y que muchas veces no sabe tan siquiera ni porqué los desea con tanta intensidad. Esas intenciones, deseos y expectativas que desea alcanzar las concreta en objetivos y metas. Comienza desde ese momento a pensar en la manera de satisfacer esas metas y esos deseos, adquiriendo un estado de concentración y focalización en el objetivo, tan fuerte, que la hace estar atenta a todo lo que va surgiendo a su alrededor y que le puede ayudar a lograrlos. A partir de ahí va tomando decisiones, según surgen los acontecimientos, siempre con la intención, consciente o inconsciente, de hacer aquello que le acerque a esos objetivos.

Luego, el tiempo dirá si las expectativas se cumplen o no, teniendo presente que la vida personal transcurre en un escenario aleatorio e imprevisible y que, junto con las decisiones que se toman, también ocurren otras cosas no esperadas. Pero lo cierto es que la casualidad no interviene demasiado y es la propia persona quien, concentrada en sus ilusiones, "maneja" los hilos de su propio destino.

Lo cierto es que un desajuste entre las metas y las expectativas, con respecto a los recursos personales que se necesitan y con respecto a las circunstancias personales "operativas", pueden ocasionar frustración, decepción y amargura, lo que se aliviaría con un adecuado autoconocimiento.

En este sentido, la mejor gestión del dolor innecesario deberá incluir la revisión del propio modelo de formulación de deseos, intenciones y expectativas de lo que se le pide a la vida. Una buena práctica antes de lanzarse a por algo será hacerse ciertas preguntas elementales. Qué deseo. Para qué lo deseo. Cómo lo voy a conseguir. Qué efectos me provocará. Qué efectos y reacciones provocará en otras personas. Qué ocurrirá si no obtengo lo que deseo. Cómo lo podría obtener .

Cuarta causa.

Vivir la vida con pensamientos auto-limitativos.

En muchas ocasiones no es necesario que otras personas echen por tierra nuestros proyectos, enjuiciando de manera negativa sus posibilidades de éxito, por la sencilla razón de que somos nosotras mismas las que se encargan de hacerlo.

Mediante la práctica de un pobre concepto personal cargado de pensamientos negativos y limitativos sobre las propias capacidades, la persona está dando permiso a todas las demás para que también la enjuicien de la misma manera. Con tanta negatividad no es fácil dejar hueco para la satisfacción ni para la propia aceptación, y se puede causar un profundo malestar existencial.

Ten la seguridad de que:

Con el auto-rechazo atraerás el rechazo del entorno.

Con el auto-desprecio autorizarás a que te desprecien.

Con la auto-compasión despertarás la pena externa.

Con la auto-exclusión las demás no te tendrán en cuenta.

Con al auto-silencio nadie contará con tu opinión.

Si te declaras incapaz de amar, nadie te amará.

Si te declaras ignorante, nadie deseará escucharte.

Si te sientes incapaz de gustar, no atraerás a nadie.

Enriquecer o mejorar el concepto que una persona tiene de sí misma no es tarea fácil y dependerá de muchos aspectos, pero tiene que estar basado sobre todo en la realidad. Lo primero, desde luego, será comenzar por evitar la elaboración de juicios negativos y limitativos sin fundamento. Cada persona tienen sus fortalezas y sus debilidades, y las capacidades y los recursos personales tienen que ser objeto de un cuidadoso, objetivo y honesto trabajo de análisis e identificación para medir bien las propias posibilidades. En esta tarea puede ser muy interesante contar con ayuda externa de personas que nos vean con objetividad y con respeto. Recuerda que tan mala idea es acometer tareas y actividades que sobrepasan tus capacidades, como no acometer ninguna por una equivocada evaluación de tu propio potencial.

Ten cuidado, también, si tratas de cambiar una pobre valoración personal de tu capacidad con la repetición continuada de eslóganes y frases de contenido positivo sobre tus propio potencial, pensando que con dicha repetición tu auto-valoración se irá modificando. Eso no

funciona así. Es más, inclusive puede ser negativo y abrir más la brecha de la baja autoestima.

La auténtica auto-aceptación tiene que ser la manifestación de una "verdadera" creencia interna de tu propio potencial, creencia que se fortalecerá con la práctica de la meditación, con la consulta a personas que te conozcan bien y que te darán una opinión objetiva sobre ti misma y con la práctica de la auto-reflexión honesta para descubrir cómo eres realmente sin engaños ni confusiones, conscientes e inconscientes.

Quinta causa.

No aceptar las consecuencias de las decisiones .

En bastantes más ocasiones que las deseadas las personas no tomamos las decisiones correctas. Pero no siempre está muy claro saber si se ha tomado o no la correcta decisión, y hace falta que pase el tiempo para ver el auténtico resultado de las acciones.

Lo que sí es seguro es que, una vez tomada una decisión libremente, se desencadenarán los efectos y las manifestaciones asociadas consiguientes, las cuales en el caso de que sean equivocadas causarán una seria perturbación vital o pérdidas significativas tanto para la persona que las hace como para las personas de su entorno. Es entonces el momento ideal para que aflore el sentimiento de la culpa, pero, también, es el momento en el que se tiene que tomar la decisión de aceptar los resultados y las consecuencias de esa mala decisión personal —que se ha tomado con libertad— y actuar en consecuencia. Aunque también puede ocurrir que la respuesta sea renegar de ellos con todo tipo de tácticas.

Cuesta realizar una aceptación plena y responsable de los efectos, pero no aceptarlos suele causar emociones muy negativas.

La posibilidad de llevar con entereza y con sabiduría los efectos y las manifestaciones de las decisiones incorrectas mejora de forma notoria si se practica y se aplica el principio de la apropiación. El principio nos dice que "todo lo que ocurra a partir de una decisión tomada es tan propio como la propia decisión". Y apropiarse no es más que aceptar plenamente la responsabilidad, sin culpabilidad, sin amargura y sin resentimiento, al mismo tiempo que se trata de paliar en lo posible sus efectos y consecuencias negativas, tanto de manera directa como indirecta.

Lo que verdaderamente convierte una situación en fracaso no es tanto no lograr los objetivos y las pretensiones deseadas, sino que, sea cual sea el resultado, esa situación no haya servido para realizar el aprendizaje que conlleva. Las acciones que aparentemente no consiguen su objetivo, e incluso terminan en un desastre, son las más valiosas para que la persona pueda progresar y mejorar extrayendo la enseñanza que corresponde. De esa manera se convierten en un éxito total. Es cuando no acertamos a aprender la lección y cuando no vemos el mensaje que esas acciones traen para nuestro progreso, cuando se convierten en fracasos u oportunidades perdidas.

Se suele decir que el verdadero éxito en la vida consiste en la superación de los fracasos. También se dice que es en los fracasos dónde se observa el verdadero talante y la auténtica fuerza personal.

Sexta causa.

Practicar el pensamiento tóxico.

El pensamiento tóxico se expresa mediante la falta de confianza en el futuro, mediante el "todo está mal", con la práctica constante de la negatividad, con la repetición del mantra "si algo puede salir mal, saldrá", y ese tipo de cosas. Yo tenía una tía que la pobre era un fiel reflejo de esta posición, y recuerdo que solía decir con frecuencia: "Cuando rifan mierda, toca siempre".

A este tipo de comportamiento se le reconoce como "toxicidad existencial". Y esa toxicidad alcanza tanto a la propia persona que lo practica como al entorno al que influye y condiciona. Consiste en aplicar a todo lo que ocurre un filtro de negatividad y de crítica permanentes — aunque sean fundamentadas—, pero que cargan de inquietud, de miedo, angustia y desazón la vida diaria de la persona y de su entorno más cercano. Popularmente se trata de ver "medio vacía" la botella de la vida o de gozar de una aguda "visión catastrofista" del futuro o bien de "iniciar cruzadas" para paliar los mil problemas que afectan a la humanidad.

La persona que habitualmente manifiesta tal comportamiento no suele ser demasiado consciente del exceso de la carga emocional de sus reivindicaciones. Y el caso es que suele tratarse de personas que son, en general, muy justas, equilibradas y necesarias. Con un gran sentido de la auto-exigencia, de la perfección, de la reflexión, de lo normativo, del orden y de la justicia. De tal modo que, cuando encuentran su justo término y se aplican sin radicalismo y sin ira, resultan de un gran

valor para contribuir a una sociedad más justa y más sana. A estas personas, la práctica meditativa les ayudará a identificar sus compulsiones y a encontrar ese justo punto medio.

Llegados a este punto, abandonamos el Dolor Evitable y ponemos la atención en el Dolor Inevitable.

MEJORANDO EL UMBRAL DE RESISTENCIA PERSONAL FRENTE AL DOLOR INEVITABLE.-

Como se ha mencionado, la verdadera diferencia entre el dolor evitable y el inevitable radica en que cuando se trata de dolor evitable la persona puede actuar para prevenir e impedir su aparición, mientras que cuando se trata de dolor inevitable la persona se tiene que preparar para resistir el proceso doloroso de la mejor forma posible, ya que no lo puede manipular con acciones personales, aparte de que cuando el dolor se manifiesta da lo mismo cuál sea su procedencia y lo que procede es tomar las acciones oportunas.

Por ejemplo, supongamos que una persona padece un dolor, bien sea agudo o crónico, físico o psíquico, soportable o insoportable, evitable o no evitable, y tiene que lidiar con esa situación para encontrarle alivio y solución. El proceso que se seguirá, en general, para dar tratamiento adecuado a ese desequilibrio tendrá básicamente los mismos pasos:

1. Primero, se tratará de aliviar y de reducir lo más pronto posible los síntomas y las manifestaciones dolorosas que se están produciendo, empleando para ello los tratamientos y los medios que sean pertinentes en cada caso.

2. Segundo, se tratará de identificar y de eliminar aquellas causas que están provocando los síntomas y las manifestaciones para terminar con la fuente del dolor, evitando que se repitan en el futuro. Para ello habrá que seguir unas pautas de intervención y actuación que pueden llegar a ser en ocasiones muy complejas.
3. Tercero, finalmente, se procurará potenciar y mejorar la propia capacidad personal para gestionar y aguantar el dolor, que se aplicará a lo largo de todo el proceso doloroso, haciendo que sea más o menos llevadero y soportable.

Como es lógico y natural, salvo que una persona tenga los estudios, la formación y los medios adecuados para ello, lo normal es que no se pueda intervenir a sí misma, ni que se pueda auto-diagnosticar, ni que se pueda poner un tratamiento, ni hacer un seguimiento correcto de su proceso, lo que significa que tendrá que depositar su confianza en manos expertas de profesionales que se ocuparán de "su" caso de dolor.

Eso es así. Pero ocurre que en numerosas ocasiones es muy posible que pase un cierto tiempo hasta que se le pueda "atacar" al dolor. Unas veces será por las esperas del propio sistema sanitario público que no puede atender las necesidades cuando se producen, y que a menudo actúa con plazos verdaderamente largos (en especial desde la perspectiva de la persona que sufre). Otras veces será por la propia naturaleza humana que condicionada por su "miedo al médico" o a enfrentarse con una situación desconocida y perturbadora, aguanta un dolor o una limitación tratando de adaptarse, hasta que se va haciendo cada vez más insoportable. Otras será por la

naturaleza del propio dolor crónico, que se repite y permanece sin solución a lo largo de la vida, y que llega a hacerse cada vez más resistente a las acciones que intentan mitigar y aliviar sus síntomas y que no llega a irse nunca.

O también pudiera ocurrir que se quiera dejar al propio cuerpo intervenir para generar una solución, aunque eso signifique tener que aguantar los síntomas con más paciencia. En este sentido, una pregunta interesante al respecto es: ¿hasta dónde es bueno y aconsejable dejar sufrir al organismo para que reaccione por sí mismo y prepare sus defensas? La pauta la marcará el sentido común. Desde luego que no te debes privar de la ayuda necesaria para mitigar un dolor —sobre todo si es intenso—, pero tampoco tienes que reaccionar de una manera desproporcionada a la más mínima alteración del organismo con fármacos, calmantes y tratamientos sin probar un poco la experimentación.

Suele ser frecuente que un dolor, además de tener que pasar por una lista de espera, tenga unos componentes que lo hagan esquivo a tratamientos y acciones de sanación. Ocurre con los dolores psíquicos que generan un tipo de dolor interior que tiene más que ver con la angustia, con el miedo, con la confusión, con la tristeza, es decir con el dolor interior, y no se solucionan fácilmente con pastillas. También ocurre con los situaciones que se corresponden con el deterioro natural de un organismo en fase de envejecimiento, donde molestias y dolores se repiten, con más o menos matices, a lo largo y ancho del mundo. Es el caso, por ejemplo, de las enfermedades clásicas crónicas, de dolores agudos esporádicos, de las

alteraciones de la coordinación motora, de la pérdida de la agudeza visual y auditiva, de la pérdida de la fuerza y la consistencia ósea y muscular, de la pérdida de la movilidad, del descontrol de la cabeza, etcétera.

Sea por las razones y las causas que sean, lo cierto es que hay muchos argumentos que justifican el aprendizaje de algún tipo de herramienta autónoma que nos permita aliviar el dolor y el sufrimiento y que la podamos aplicar de forma independiente.

En este sentido, las tres acciones más recomendadas que tiene una persona a su alcance para ayudar en el proceso de sanación de un dolor serán: La Auto-sugestión aplicada a calmar un dolor físico, La Filosofía de la Apropiación y La Autosugestión Aplicada a aliviar cualquier tipo de dolor.

Autosugestión aplicada a calmar un dolor físico

En cualquier solución que se aplique al tratamiento del dolor, jugará un papel esencial la autosugestión — explicada por medio del "efecto placebo"—. Esto es tan cierto que existe una técnica de autosugestión denominada "Guante Anestésico", la cual se aplica para la reducción y alivio del dolor y que en algún momento determinado te puede sacar de un apuro doloroso.

Efectivamente, aunque se procure aliviar el dolor en cuanto que se manifiesta, es frecuente la existencia de "tiempos de espera" bien porque los remedios materiales y físicos (pastillas, jarabes, inyecciones, calmantes, antibióticos, antiinflamatorios, pomadas, cremas, etcétera) tardan en hacer su efecto, bien sea por el tiempo que se tarda profesionalmente en hacer frente a la

situación dolorosa o bien sea por todos esos dolores crónicos y repetitivos que tanto cuesta atajar, por lo que resulta importante intentar desviar la atención del foco concreto del dolor hacia otra actividad que haga olvidar —al menos parcialmente— ese dolor, lo que se denomina aplicar "una maniobra de distracción". Con ella lo que se pretende es separar la concentración y la atención del propio proceso doloroso, añadiendo además el efecto de autosugestión. De esa manera el dolor no desaparece, pero cuando menos se quita la atención en el dolor para ponerla en otra cosa.

"Técnica del Guante Anestésico":

Con la técnica del guante anestésico intentarás crear un situación de autosugestión, dentro de una maniobra de distracción, que podrás utilizar como intento de anestesiar un dolor físico de cierta intensidad que se manifiesta en alguna parte de tu cuerpo.

Paso 1.- Relajación Preliminar.

Como en todo ejercicio que se basa en la auto-sugestión, tienes que partir de un estado personal de profunda relajación, y esto será lo primero que vas a hacer. Si no conoces o no tienes práctica sobre cómo relajarte, en la parte final del cuaderno se incorpora una sencilla técnica para que puedas relajarte que se denomina "Técnica exprés de relajación". También, cuando le toque el turno a la "Autosugestión aplicada al tratamiento de cualquier tipo de dolor", que se explica un poco más adelante, podrás obtener una serie de ideas para lograr una buena relajación, ya que es un estado muy importante para el proceso.

Paso 2.- Centrar la atención en una o en ambas manos.

Cuando ya sientes que tienes un grado de relajación aceptable, con los ojos abiertos o cerrados —según que te sientas mejor— pon tu atención en una de tus manos —o en ambas—, de forma especial en tus palmas. "Siente" las manos y si te ayuda muévelas un poco o tócalas para notarlas. Mantén una respiración tranquila, sosegada y fluida, a poder ser por la nariz. Una vez que ya te has centrado en las palmas, eleva un poco las manos hacia arriba —a la altura del pecho— como esperando la energía sanadora que te va a llegar "desde el cielo". Apoya los codos en el lateral del cuerpo para cansarte menos. En esta operación habrás empleado del orden de tres minutos.

Paso 3.-Cargar manos de energía sanadora anestésica.

Cierra los ojos —si los tenías abiertos— y durante dos o tres minutos vas a imaginar que tus manos se van cargando de luz violeta, blanca o rosa —la que elijas—, y que cada vez están más llenas de luz hasta que las propias palmas de tus manos se colorean intensamente con el color elegido. (Cualquiera de estos colores actuará como "anestésico"). Entonces, sigue respirando con tranquilidad y con calma de manera natural.

Paso 4.- Focalizar la atención en la zona o punto de dolor.

Manteniendo las manos en la posición de "recibir" energía —es decir, palmas hacia arriba mirando hacia el cielo o techo— focaliza tu atención en la zona del cuerpo que te duela e imagínala de color rojo, tanto más intenso el color cuánto más intenso sea el dolor o la sensación dolorosa. En dos o tres minutos tendrás la zona lista

para recibir el tratamiento. No obstante puedes emplear todo el tiempo que desees en la preparación de la zona del cuerpo, mientras que sigues con tu respiración tranquila y fluida.

Paso 5.- Aplicar la mano (o manos) a la zona del dolor.

Si la zona del dolor no está demasiado al alcance —de forma cómoda— de tus manos, coloca directamente tus manos sobre el pecho "ordenando" a la energía de color que se dirija "allí" donde se necesita. Cuando la zona es de fácil acceso, observa como al aplicar tus manos anestésicas directamente sobre el lugar del dolor este progresivamente se va mitigando, y como la zona va tomando el color de la energía de tus manos. En este paso toma el tiempo que quieras, manteniendo la respiración calmada y serena. Normalmente en cinco minutos puedes notar efectos positivos.

Paso 6.- Agradecer y salir de la técnica.

La manera adecuada para salir del ejercicio, mientras que sigues manteniendo la respiración tranquila, es tener un pensamiento positivo de agradecimiento. Para ello coloca tus manos sobre el regazo y lanza una fórmula de agradecimiento al Universo por la energía compartida. Basta una sencilla fórmula como: "Agradezco al Universo la energía sanadora que ha aliviado mi situación de dolor. Que así sea. Gracias Universo". Entonces, haciendo varias respiraciones más profundas, vuelves a la realidad cotidiana.

Práctica la apropiación y la aceptación

Puesto que no puede ignorar la existencia del dolor cuando ocurre, al ser humano le quedan dos posibilidades:

Apropiarse del dolor y aceptarlo.

Rechazar el dolor y no aceptarlo.

Si opta por la segunda —rechazar el dolor—, se le complicará mucho la experiencia dolorosa aumentando la intensidad emocional negativa de sus efectos, sea el dolor grande o pequeño, dificultando la experiencia para ella misma y para su entorno cercano. En esas circunstancias de rechazo el umbral personal de resistencia al dolor se reduce dramáticamente. Si, por el contrario, la persona se apropia del dolor tendrá muchas más posibilidades de hacer del dolor una experiencia exitosa y de elevar su umbral de resistencia personal.

Y ¿cómo se apropia con acierto una persona de su dolor?

Habitualmente las personas se apropian del dolor de tres maneras, principalmente:

1. Apropiación basada en la filosofía y en el estilo de vida.
2. Apropiación basada en las creencias personales.
3. Apropiación basada en las leyes espirituales.

La cuestión común en las tres clases de apropiación es la aceptación, sin condiciones, de la situación dolorosa como una experiencia vital propia incuestionable, apropiación que eleva e incrementa el umbral de resistencia personal al dolor puesto que ayuda a encontrar sentido en algo tan, aparentemente, difícil de asimilar para el ser humano.

"Apropiación basada en Filosofía y Estilo de Vida":

Tiene su fundamento en factores como el carácter, los valores, la actitud, la fortaleza espiritual, la personalidad, el estilo de vivir la vida, la valentía, el estado de los equilibrios internos, etcétera. En estos casos la persona responde frente al dolor con una gran capacidad y fortaleza, enfocada en que el episodio cause los menos problemas posibles en ella misma y en su entorno. Son personas a las que popularmente se les pone calificativos de: luchadoras, indómitas, ejemplares, positivas o valerosas. Acostumbran a aplicar una gran cantidad de energía y entusiasmo a cualquier proceso de su vida, y tienen una gran capacidad de reacción positiva frente a la adversidad.

"Apropiación basada en Creencias Personales":

La apropiación que se asienta en las creencias personales —y que son generalmente religiosas—, tiene su fundamento en la existencia de unos valores y unas creencias muy arraigadas que ayudan a la aceptación resignada de una situación dolorosa a la que se contempla cómo una prueba para la purificación personal enviada por el destino o la providencia con la promesa de una vida superior en el "más allá". Gracias a esas creencias, una persona desarrolla una gran capacidad de adaptación a una situación adversa. Inclusive se piensa que, cuanto mayor sea el sufrimiento mayor será la depuración y mayor será también la recompensa.

"Apropiación basada en Leyes Espirituales":

Esta apropiación se asienta en la idea de que cualquier episodio de dolor y sufrimiento es atraído por la propia

persona a su existencia como una experiencia necesaria para su crecimiento —y el crecimiento de su alma—, y también se basa en creencias, aunque en este caso no sean de carácter religioso.

Cuando una persona que sufre llega a apropiarse de todo lo que le ocurre instala su vida sobre la aceptación incondicional. Entonces el dolor tiene un sentido profundo y se convierte en una vivencia personal e íntima de desarrollo y de crecimiento. En caso contrario, sin aceptación, se permanecerá habitando en el mundo de las sombras, de la ira y del desencanto.

Si "La Apropiación" de todo lo que le ocurra en la existencia resulta ser la primera palanca disponible que tiene un ser humano para elevar el umbral de su resistencia personal al dolor, la otra gran palanca que actuará en esa misma orientación será "La Adaptación" a las limitaciones que conllevan las situaciones de dolor y sufrimiento. En efecto, la práctica del "Proceso de Adaptación" será una de las acciones más firmes y elementales para gestionar eficazmente las situaciones dolorosas. De tal modo que "La Adaptación" conlleva el reto de saber si una persona será capaz de movilizar todos sus recursos personales con éxito para vivir lo más cerca posible de la "normalidad" en todos los aspectos, a pesar de que las circunstancias y el entorno se vuelven hostiles y complicados. Y, como tal reto, la adaptación no tiene reglas ni trucos, sino que la posibilidad de lograr esa normalidad en la vida dependerá de los recursos personales, del grado de inspiración y de la fortaleza interior que se tenga en esos momentos. Como es lógico,

en este proceso será muy importante la ayuda y el apoyo externo que se reciba.

En concreto, La Adaptación es una potencialidad muy importante en la vida de las personas adultas mayores, puesto que las limitaciones propias del envejecimiento son muchas y progresivas, y no tienen demasiado remedio, lo que implica la necesidad de tener que adaptarse a nuevas situaciones emergentes que suponen perder funciones y habilidades naturales por causa de la edad. En este sentido la adaptabilidad es un atributo de mucho aprecio para los últimos años de la existencia, lo que implica actitud y ganas de mantener la máxima autonomía y libertad de movimientos. Con la adaptabilidad se logrará también disminuir el dolor y el sufrimiento causados por al aumento de la dependencia y la disminución de la capacidad propia.

Con la acción conjunta de estas tres prácticas: Apropiación, Aceptación Incondicional y Adaptación Máxima, la posibilidad de tener una experiencia correcta del dolor será mucho más alta. Sin duda que apropiarse, adaptarse y aceptar es una trilogía esencial en el tratamiento del dolor y del sufrimiento.

Y, ¿qué es tener una experiencia correcta del dolor?

- Una experiencia del dolor correcta es aquella que se comprende y se acepta sin condiciones como parte de la vida, lo que la hace más soportable en todos los sentidos.
- Una experiencia del dolor correcta es aquella que permite mantener los equilibrios internos personales en el mejor estado posible —dentro de las circunstancias—,

de manera que la vida emocional y las relaciones con el entorno cercano se alteren lo menos posible, gracias a la capacidad potencial de adaptación a las situaciones difíciles.

- Una experiencia del dolor correcta es aquella que se aprovecha para el crecimiento y el progreso personal y para la práctica de la compasión universal.

En cualquier caso, para ayudar a comprender cómo funciona y opera la filosofía de la apropiación se precisa conocer bien tres principios espirituales: el Principio de la Atracción, el Principio de la Suficiencia y el Principio del Mentalismo.

"Principio de Atracción":

Dice que: "atraemos lo que nos ocurre en la vida para satisfacer las necesidades de nuestro crecimiento, para superar los sentimientos y los traumas suprimidos y los resultados de nuestras malas acciones". Es desde la dualidad "alma-cuerpo" que se realiza la atracción de los acontecimientos de la existencia, con la finalidad de obtener las experiencias necesarias que propicien el progreso personal y la adquisición de niveles progresivos de consciencia.

"Principio de la Suficiencia":

Dice que: "todo tiene sentido y que todo está interconectado", y esto debe de interpretarse en el sentido de que, si se tiene la fe y la confianza suficientes, se recibirán los recursos necesarios para superar y gestionar las experiencias de cualquier tipo atraídas por la persona para su vida (en este caso de experiencias dolorosas).

Supone aceptar, creer y confiar en que junto con el problema, se adjuntarán también los recursos precisos.

"Principio del Mentalismo":

Dice que: "aplicar pensamientos negativos y auto-limitativos sobre las capacidades y las posibilidades personales, anulan y bloquean el crecimiento personal y la posibilidad de una existencia diaria gozosa y confiada". La importancia de una actitud mental positiva y confiada con respecto al dolor y a sus consecuencias ayudará a la tarea de lograr una gestión más eficaz del proceso doloroso. Ello potenciará e influirá en la capacidad del propio organismo para optimizar y para sacar el máximo provecho de todas las acciones que se tomen para aliviar y superar la situación.

Autosugestión aplicada a aliviar cualquier dolor.

Cuando has leído la técnica del Guante Anestésico de las páginas anteriores, habrás podido observar que se trata de una aplicación que pretende conseguir un efecto calmante o anestésico en un dolor localizado del cuerpo, mediante la creación de una sugestión directa que se hace en ese mismo momento.

En esta nueva aplicación, aunque también está fundamentada en la autosugestión, de lo que se trata es de crear una situación de bienestar personal en un estado de profunda relajación, lo que facilitará que quede bien conectada con el inconsciente, a la que se incorpora una serie de sugestiones positivas sobre el dolor. A ese estado creado podrás acceder mediante un sencillo acto de conexión cuando lo necesites, para que te ayude a combatir momentos de dolor y de sufrimiento, y para

conseguir una mejora real en la gestión del proceso doloroso.

Es decir, en el primer caso se trata, metafóricamente, de la fabricación en el momento de una pomada calmante que te la aplicas cuando ya la tienes, mientras que en el segundo se trata de la fabricación de un estado de bienestar con respecto del dolor, que guardarás en tu interior inconsciente y al que podrás volver cada vez que lo desees, empleando una sencilla técnica de reconexión.

Esta forma de trabajar que vas a aprender ahora la vamos a llamar "Trabajando el dolor con la autosugestión y el autocontrol" y tiene que seguir una serie de pasos para hacerla bien.

Primer paso: conseguir el estado de relajación más profundo posible por medio del autocontrol de la respiración.

Segundo paso: crear un estado de bienestar general a base de situaciones imaginarias placenteras personales.

Tercer paso: llenar ese estado de bienestar con sugerencias apropiadas para aliviar dolor y sufrimiento.

Cuarto paso: crear un modelo sencillo de recuperación de ese estado por medio de una acción concreta que conecta con la situación de bienestar y de poder sobre el dolor.

Quinto paso: aplicar el modelo en la vida cotidiana.

Para explicarla bien y que no genere dudas ni titubeos se requiere redactar los pasos con detenimiento y con detalle suficiente, por lo que a priori te puede parecer la técnica quizás algo complicada, pero resulta más laborioso escribirla que ponerla en práctica. Son los inconvenientes

de la falta de presencia y de tener que explicar las cosas desde la lejanía, asegurando que quedan claras.

Primer paso: RELAJACIÓN PROFUNDA

(Consejo: Te conviene alcanzar el estado más profundo de relajación que puedas, puesto que cuanto más intensa sea la relajación le resultará más fácil a la visualización crear un estado interior general positivo, y también porque así se asentarán más profundamente en el inconsciente las sugerencias que te hagas.)

Es bien sabido que los ejercicios respiratorios tienen una probada eficacia para inducir calma y relajación y, ya solamente por ello son buenos para aliviar el dolor y para mantener el estado de tranquilidad. Cierto que hay personas que reconocen que cuando respiran de manera consciente y ponen la atención en sí mismas, lo que hacen es acrecentar la sensación de dolor porque "se concentran" profundamente en lo que les está ocurriendo dentro de ellas, y se vuelven más receptivas de su situación dolorosa. Esto es algo que hay que experimentar de forma personal y, de ser así, lo normal suele ser que se produzca de forma temporal y que, superada una breve fase de sensación de que el dolor aumenta, se logrará mejorar la situación. Pero como siempre, será la experimentación personal la que deberá guiar las intervenciones propias, decidiendo en su caso si se continua o no en función de los resultados que se obtienen.

Una buena forma de conseguir un estado profundo de relajación conlleva cumplir con los siguientes pasos:

1. Preparación adecuada de partida.
2. Conexión con la respiración a realizar.

3. Profundizar la respiración en cuatro puntos básicos.
4. Bajada de tres tramos de escalera.
5. Acceso a la habitación personal de la visualización.

UNO. Preparación adecuada de partida.

Te vas a un lugar tranquilo, donde te sientas en una silla en una postura cómoda, por ejemplo, la postura de un cochero que sostiene unas riendas imaginarias con la espalda recta y las manos sobre los muslos, o te tumbas —ojo, que a lo mejor te puedes dormir—. Llevas ropa cómoda y te quitas los zapatos que dejas, a poder ser, fuera de la habitación. En el caso de que estés tumbada coloca los brazos relajadamente al lado del cuerpo, mantén las piernas ligeramente separadas, la vista al frente sin precisar un punto en el espacio (si es que tus ojos están abiertos) y las manos semi-abiertas.

Manteniendo en estas posturas el estado de quietud más completo que puedas —lo cual quizás será algo difícil al inicio puesto que se comprende que estás en una situación de dolor—, durante un par de minutos respira tranquilamente tomando el aire y echándolo por la nariz. Algo que te ayudará a desconectar con el exterior, será que observes (en el caso de que estés sentado) los cuatro puntos básicos en los que conecta tu cuerpo con el asiento. Así, durante cinco respiraciones siente el apoyo de los pies en el suelo. Las siguientes cinco respiraciones siente la parte trasera de las piernas y los muslos que tocan el asiento de la silla. En las siguientes cinco respiraciones siente los puntos de contacto de tu trasero con el asiento. Finalmente, otras cinco respiraciones las dedicas a sentir cómo tu espalda contacta con el respaldo.

Si estás tumbado durante ese par de minutos en los que estás respirando con tranquilidad, siente las partes del cuerpo que están tocando sobre la superficie en la que te encuentras tumbada. Seguramente que todos estos movimientos te resultará más sencillos si mantienes los ojos cerrados.

Esos dos o tres minutos que te costará conectar con tu respiración los puedes dedicar también a notar cómo te sientes tu por dentro y por fuera, mientras escuchas los sonidos que te rodean. Localiza donde te duele, en qué lugar del cuerpo tienes las molestias, dónde tienes la tensión. Observa también si estás en agitación o en calma. La posibilidad de que puedas hacer las dos cosas a la vez: observar tu estado interior y conectar con los cuatro puntos, dependerá de la relajación con la que empieces el proceso. Hay ocasiones en las que se necesita un poco más de tiempo que en otras para lograr esa primera relajación de preparación y no existen reglas fijas, así que ten disposición para cualquier situación. En cualquier caso, deja que los pensamientos, que seguramente te invadirán, vengan y se vayan cuando vean que no les haces caso. Cuando sientes que ya tienes un grado de relajación propicio sigues adelante.

DOS. Conexión con la respiración.

Ahora vas a practicar diez respiraciones seguidas que serán muy parecidas a las que haces habitualmente, solamente que prestando un poco más de atención a la salida del aire. Esta salida del aire la harás un poquito más larga que la normal. Olvídate de prestar atención a las inspiraciones las cuales se producirán solas de

manera automática, una vez que termine la espiración, es decir la salida del aire.

Para empezar esta serie de diez respiraciones toma aire y, una vez lo has hecho, pon tu atención en la espiración. Procura que el aire salga despacio, alargando un poco esta salida, hasta que sientes que casi todo el aire de tus pulmones ha salido. Acompaña a esta salida del aire pronunciando como en un susurro y con lentitud el número: Uuuunoooo —en caso de que te sientas mejor diciendo el número solo "mentalmente" lo puedes hacer igualmente—. En el momento que finalizas de contar y que coincidirá con la salida del aire, observarás que, de manera automática, tus pulmones se llenan de nuevo con el aire de una inspiración que suele ser un poco más fuerte y profunda, lo que ocurre de manera natural después de una espiración algo más larga que la habitual. Vuelves a poner otra vez tu atención en la salida del aire. Tratas de controlar en esta segunda espiración el aire salga también suavemente, despacio, sin tensión, pronunciando en un susurro —o mentalmente— el número: Dooooossss. Cuando ya ha salido casi todo el aire observa como los pulmones cuando notan que ya no tienen casi aire "lo pedirán", y por eso notas que, de forma automática, se vuelven a llenar para hacer la tercera respiración.

Vuelves a poner la atención en la salida del aire —la tercera—, controlando que sea lenta, suave y tranquila, al tiempo que acompañas susurrando el número: Treeeeeeesss. Cuando ya ha salido el aire, vuelve de forma natural la cuarta inspiración y vuelves a la cuarta espiración susurrando el número: Cuaaaaatrooo. De la

misma manera se irán produciendo la quinta, sexta, séptima, octava, novena y décima respiración, y cuando en las espiraciones, que serán lentas, tranquilas y algo más largas dirás: Ciiiiinnnncoooo; Seeeeeeeiiiiiiiss; Siiiiieeteee; Ooooooochoooo; Nueeeeeeeveee; Diiiiieeeeezzz.

Una vez que has terminado estas diez respiraciones vuelves a repetir la serie una segunda vez y, cuando las finalizas (habrás hecho un total de veinte respiraciones), estarás conectado con tu respiración de manera más consciente. En todo el proceso habrás empleado cuatro o cinco minutos. A partir de entonces deja que tu respiración siga su ritmo natural y normal, aunque observarás que en general será tranquila y fluida.

TRES. Concentrar respiración en cuatro puntos.

Ten en cuenta que, en la medida que consigas un estado más profundo de relajación, la situación que luego tratarás de crear en el inconsciente será más potente y poderosa, por lo que te conviene insistir en el proceso de la respiración unas cuantas veces más. De hecho la relajación se va acumulando conforme se hacen más prácticas, y de ahí que se haga ahora esta fase de respirar en cuatro puntos básicos y que luego se proponga la bajada de las escaleras.

Esta técnica de conectar con cuatro puntos del cuerpo es una herramienta que te ayudará a mantener una buena conexión con la respiración. Consiste en fijar la atención de manera voluntaria y secuencial en cuatro puntos básicos del cuerpo en donde “se nota” con relativa facilidad el proceso de la respiración, bien a través de la circulación del aire o bien como un movimiento muscular.

Los cuatro puntos son: las fosas nasales, la tráquea, los pulmones y el plexo solar junto con el vientre. Como estás viniendo de las diez respiraciones de conexión, ahora tu respiración es tranquila y fluida. De no ser así insiste en mantener tu atención en la respiración.

Punto 1. Las Fosas Nasales.

Haz diez respiraciones por la nariz a tu ritmo y con naturalidad, fijando tu atención en sentir la entrada y la salida del aire en las fosas nasales. Te resultará más fácil notarlo en el caso de la inspiración que en el de la espiración, puesto que en esta última ya el aire sale a la temperatura del cuerpo después de pasar por los pulmones y cuesta más notarlo. Esta operación te llevará un par de minutos, normalmente.

Punto 2. La Tráquea.

De la misma manera que se nota el aire en las fosas nasales podrás observarlo y sentirlo al pasar por la tráquea, tanto a la entrada como a la salida, aunque de igual manera es más fácil hacerlo en la entrada de aire (con la inspiración) que en la salida del aire (espiración) por la comentada cuestión de la temperatura. Vuelves a hacer diez respiraciones normales a tu ritmo durante otro par de minutos.

Punto 3. Los Pulmones.

Ahora vas a cambiar el centro de la atención desde la tráquea hacia los pulmones, observando cómo se llenan de aire y como se vacían de aire, al mismo tiempo que observas el movimiento del pecho que sube y que baja. Otras diez respiraciones durante un par de minutos serán suficientes. En este caso te podrá resultar de

ayuda que coloques tus manos o tu mano encima del pecho para sentir como sube y como baja.

Punto 4. El plexo solar (abdomen) o vientre.

Finalmente, en el paso cuarto, vas a poner la atención en el plexo solar o en el vientre (lo que te resulte más fácil) viendo como sube y como baja con las inspiraciones y las espiraciones, respectivamente. Seguramente que para esta parte te ayudará también si colocas tus manos sobre el vientre o el plexo solar. Vuelves a repetir durante otro par de minutos diez respiraciones sintiendo como se mueven estas partes de tu cuerpo con cada respiración. En este caso se trata de apreciar el movimiento muscular, más que la entrada y salida del aire, lógicamente.

El efecto que se logra practicando este tipo de atención en los cuatro puntos de la respiración es continuar con el proceso de desconexión con el mundo del exterior y apoyar la conexión con tu mundo interior. Pero, a pesar de los trucos que empleemos, en estas prácticas estaremos constantemente “saliendo” del estado de atención de la respiración y volviendo a los pensamientos, a los juicios y a los razonamientos asiduos. Es casi imposible mantener la atención continuada en la respiración sin rupturas “mentales”, pero eso no te debe desalentar y lo más importante es volver una y otra vez a ese estado de atención cuando nos damos cuenta de que lo hemos perdido.

CUATRO. Bajada de tres tramos de escalera.

Continuando en la silla —salvo que estuvieras en otra posición—, con los ojos cerrados y en la postura inicial,

ahora vas a bajar los tres tramos de una escalera imaginaria que tienes delante y en la que cada uno de los tramos tiene diez peldaños. La escalera imagínatela como quieras. Lo único es que tenga una barandilla o pasamanos que sea de madera muy suave a la izquierda o a la derecha, dependiendo de si eres diestra o zurda. Lo importante es que, con cada uno de los tres tramos que descendas, te irás relajando cada vez más —que al fin y al cabo es lo que se pretende—.

Para hacerlo, te colocarás en lo alto de la escalera y empezarás a bajar los peldaños del primer tramo, mientras que los vas contando mentalmente en el sentido inverso (10,9,8,7...), luego los del segundo y finalmente los del tercero, parando en los descansillos. Recuerda hacer siempre la cuenta inversa, es decir, empieza por el número diez y termina con el cero, número que se corresponderá con la llegada al rellano de cada tramo. Muy bien, comienza.

Bajada del primer tramo:

Toma aire en lo alto del primer tramo, y desciende los peldaños mientras que estás haciendo la espiración o sea la salida del aire. Cuando veas que te falta el aire, te paras en el peldaño que sea. Entonces, vuelves a tomar aire y continuas bajando hasta llegar abajo, o sea al rellano primero. Por ejemplo: Toma aire en el peldaño diez; Desciende con la espiración, agarrado a la suave barandilla, mientras que vas contando mentalmente: Nueve, Ocho, Siete, Seis —stop porque se te acaba el aire—; Párate, y vuelve a tomar aire para seguir bajando: Cinco, Cuatro, Tres, Dos, Uno, Cero. En estos momentos estás ya en el primer rellano, y te dices

mentalmente que te encuentras diez veces más relajada que al comienzo; Respira unos segundos con tranquilidad y acércate al comienzo del segundo tramo de la escalera.

Bajada del segundo tramo:

Toma aire en lo alto del segundo tramo y mientras que lo vas expulsando comienza a bajar, imaginariamente, los peldaños de este segundo tramo, hasta que acabes el aire. Si has llegado abajo del todo, bien. Si no, te paras, vuelves a tomar aire y con la espiración sigues bajando peldaños hasta donde llegues. Por ejemplo: Respira profundamente en el peldaño diez e inicia la bajada contando mentalmente: Nueve, Ocho, Siete, Seis, Cinco, Cuatro —paras porque se te ha acabado el aire—vuelve a tomar aire y sigues bajando: Tres, Dos, Uno, Cero. Bien, estás ya en el segundo rellano, y ahora te dices mentalmente que te encuentras diez veces más relajada que al inicio del segundo tramo; Respira unos segundos con tranquilidad y calma, y acércate al comienzo del tercer y último tramo.

Bajada del tercer tramo:

Repite otra vez toda la secuencia. Es decir, toma aire en el peldaño diez del tercer y último tramo. Baja los peldaños en la espiración, agarrado a la suave barandilla y contando mentalmente en cada peldaño, hasta que te quedas sin aire. Para. Vuelve a tomar aire y sigue hasta el final. Cuando hayas terminado la bajada de este tercer tramo estarás abajo del todo, y te dirás mentalmente que te encuentras diez más relajada que cuando estabas al inicio del tercer tramo.

Ten en cuenta que, cuando te encuentras abajo, has acumulado la relajación de los tres tramos, y seguramente en estos momentos te encuentras en un estado de calma y de tranquilidad bastante aceptable. Quédate unos segundos respirando esa agradable sensación de tranquilidad, serenidad y de calma.

CINCO. Acceso a la habitación privada de calma y tranquilidad.

Una vez que has bajado los tres tramos de escalera tienes que imaginar que has llegado delante de una puerta, que será del color y de la forma que tú quieras, y que detrás de esa puerta se encuentra una habitación, "tu" habitación, donde te resultará sencillo permanecer en relajación, donde también te será sencillo hacer la visualización de una situación placentera y donde podrás hacerte las sugerencias que necesitas.

Así que, una vez que estás delante de la puerta la abres y entras en el interior de la estancia. Imagina o piensa cómo es porque la estás construyendo a tu gusto o bien porque ya la tienes creada de alguna ocasión anterior. La puedes hacer todo lo sencilla o complicada que quieras, pero cuando menos tienes que colocar una silla dentro de ella o un lugar donde tumbarte o ambas cosas. Recórrela despacio y toma la mayor cantidad de detalles que puedas: Cómo huele; Qué temperatura tiene; Qué iluminación; Si tiene algún color; Cómo es el suelo y el techo; Cómo son las paredes; Si tiene ventana o no.; Si hay algún objeto concreto; Etcétera. En cualquier caso, aunque tiene que estar hecha a tu gusto, cuando más sencilla y agradable será mejor. Lo importante es que será el sitio al que acudirás "dentro de ti" cuando desees

tomar contacto con tu interior para trabajar desde allí "en tus cosas", en este caso, en el tratamiento del dolor. Ahora en concreto será el lugar al que acudirás para hacer el segundo paso y el tercero. Emplea en esta operación el tiempo que te haga falta, si bien en dos o tres minutos seguramente que la tendrás lista y "terminada".

Segundo paso: IMAGINAR SITUACIÓN PLACENTERA

(Consejo: La experimentación y la vivencia mental de imágenes o escenas agradables y positivas, que generalmente rescatas del baúl de los recuerdos, en ese estado de profunda relajación, crean en tu interior un ambiente positivo que facilitará el cierre de las compuertas en el camino del impulso sensitivo doloroso hacia el sistema nervioso)

Cuando estás dentro de esa habitación que has creado para ti, toma asiento en la silla o tumbate en el lugar que tienes preparado para ello, continúa respirando con calma y suavidad, y deja que tu pensamiento y tu imaginación vuelen hacia una situación vivida en el pasado en la que has experimentado unas sensaciones muy agradables y positivas. La práctica demuestra que, generalmente, ponemos nuestros recuerdos en un viaje, en un evento concreto, en unas personas, en una ceremonia, en un momento muy intenso, en un lugar muy especial (playa, mar, monte), en unos objetos personales valiosos, en un éxito, en una acción muy reconocida, en la familia, etcétera.

Rescata ese momento y, mientras que estás sentada o tumbada, recreáte en su recuerdo y haz como una película de aquello. Durante unos cinco minutos — suficientes

para no cansarte— vuelve a experimentar la mayor cantidad de detalles sensitivos positivos de la situación. Actividades. Voces. Sonidos. Olores. Paisajes. Colores. Personas. Imágenes. Luces. Frases. Sonríe y disfruta de tu recuerdo con paz y alegría, siendo consciente de que te encuentras en tu habitación interior, recordando y reviviendo aquellos momentos de tu vida que fueron tan estupendos y dejando que todas esas sensaciones te invadan y llenen tu estado de ánimo.

Bien pudiera ser que en lugar de un recuerdo pasado de alguna acción de tu vida, prefieras imaginar y fantasear con una situación que te apetece construir expresamente para ti. Lo puedes hacer perfectamente. La idea de recurrir a recuerdos positivos del pasado es que suele ser más sencillo recordar sensaciones concretas que hemos pasado que no imaginar nuevos. Pero todo vale si te conduce a la generación de sensaciones positivas arraigadas.

En esta fase se recomienda que, previamente a practicar el ejercicio, hagas un breve escrito detallado y literal de la situación que deseas recordar, en uno o dos párrafos, acción a la que podrás dedicar todo el tiempo que quieras, tratando de recordar la mayor cantidad de sensaciones. Esta recomendación tiene el sentido de que luego cuando llegue el momento de imaginar te resultará más fácil hacerlo, pero también tiene el sentido de que ante la posibilidad de grabar con tu propia voz ciertas ayudas audiovisuales para hacer el ejercicio (que se explican más adelante), te harán falta y te facilitarán el trabajo.

EJEMPLO.

«Recuerdo aquella etapa del camino como si fuera ahora mismo. Salí del albergue temprano cuando ya había luz suficiente para andar con seguridad. Como todas las mañanas hacia casi frío, a pesar de que era mayo, y el olor del campo despertando me llenaba en cada respiración. Muy pronto había encontrado ya mi ritmo, que es parecido al de una máquina diesel: lento, continuado y tranquilo, y disfrutaba de un caminar silencioso, escuchando únicamente el sonido de mis pasos sobre la tierra.

Había calculado que en siete horas llegaría a mi destino, pero cuando llevaba dos horas andando divisé delante de mí a un peregrino cincuentón que renqueando se movía despacio y algo torpemente. Me puse a su altura y, de inmediato, reconocí a una persona que la víspera cenaba en un grupo de madrileños muy bulliciosos que reían constantemente.

Me comentó que estaba haciendo un enorme esfuerzo por continuar, que no se sentía bien y que no podía dar un paso. Yo me puse a su lado sin hablar apenas, porque comprendí que no tenía demasiadas ganas de "contar" nada. Saqué mi armónica del bolsillo la cual nos acompañaría desde entonces durante el resto de la jornada. Paramos mil veces y otras tantas nos volvimos a poner en marcha. Comimos y bebimos lo que llevábamos, puesto que era una etapa en la que no íbamos a encontrar poblaciones para el avituallamiento, hablamos lo justo y, por fin, después de trece largas horas llegamos al lugar de destino.

Para entonces sus amigos, con los cuales había hablado por teléfono, le esperaban y nada más llegar le atendieron. En ese momento se despidió de mi con un gran abrazo y me dijo: "Javier, siempre recordaré tu armónica. Cuando cierre los ojos estará ahí sonando para mí. Gracias.". Ya no le volví a ver, pero la recuerdo como una de las etapas más hermosas de mi camino.»

Tercer paso: CREAR SUGESTIONES PARA EL DOLOR

(Consejo: Partiendo de la naturaleza y de la manera cómo sientes tu dolor, ha llegado el momento de que, en ese estado de profunda relajación, crees las sugerencias específicas que cambiarán tus sensaciones dolorosas hasta que desaparezcan, se reduzcan o se hagan más soportables. Experimenta cómo esas sugerencias se convierten en realidad y disfruta de esa situación de calma y bienestar).

En esta fase, se procederá a realizar sugerencias en el inconsciente dirigidas al alivio del dolor que se basen en tus capacidades imaginativas propias, en las características del dolor, en experiencias personales pasadas, en las estrategias que empleas habitualmente para aliviar el dolor, en tus expectativas, en tus conocimientos, etcétera. Desde luego que, para lograr un buen resultado en la creación de las sugerencias que ataquen el dolor, una de las cosas más útiles e importantes será conocer la manera precisa cómo sientes el dolor, porque eso te permitirá crear las sugerencias que modifiquen esa percepción.

Es distinto que el dolor se sienta como un pinchazo, como un puñal que se clava, como un calor que abrasa y

quema, como un frío glacial, cómo un picor salvaje, como un calambre continuo, como una vibración, como una fuerte opresión, por ejemplo, puesto que entonces habrá que "fabricar" las sugerencias coherentes y apropiadas para cada tipo de dolor. Para ello, como en el caso de la visualización o imaginación de situaciones de gran bienestar y felicidad de la fase anterior, sería muy conveniente que escribas en uno o dos párrafos el tipo de sugestión que ahora te repetirás.

Recuerda que sigues estando en tu habitación interior, que acabas de terminar de recrearte en tu imagen placentera, que sigues respirando por la nariz con calma y serenidad y que continuas con los ojos cerrados.

Se entiende que después de todo el trabajo que llevas hecho hasta ahora, tu estado de relajación es profundo y apropiado para que "siembres" tu sugestión antidolorosa más apropiada. Este momento puede ser difícil porque a veces nos cuesta mucho expresarnos con metáforas o con sugerencias y de ahí la importancia de haber pasado, previamente, un tiempo tratando de escribir una buena sugestión. Por eso no te desanimes si ves que a la primera no te sale, porque todo el ejercicio requiere un poco de práctica y de experimentación, y debes continuar durante un tiempo sin desaliento. Ten presente que, puesto que lo aplicaremos a los dolores crónicos o a dolores que tardarán en ser tratados, normalmente la recompensa por nuestra constancia y nuestra insistencia será que al final llegaremos a tener una herramienta que dominaremos mejor y que llegará "a tiempo".

En cualquier caso, para que te ayude a realizar una buena sugestión ten en cuenta lo siguiente: Habla en

presente como si ya estuviera ocurriendo lo que deseas; Cree firmemente lo que estás diciendo; Todo lo que digas tiene que ser positivo y simple; Lo que digas tiene que ser lo más concreto y alcanzable posible; Lo tienes que expresar con tranquilidad y con calma; Que todo lo que digas lo acompañes con palabras que transmitan éxito y logro; Que sea real y factible (no pidas imposibles).

EJEMPLO.

Sugestión que servirá para aliviar una situación de dolor que se manifiesta por medio de una sensación de ardor y de calor, como si quemara. Estando en mi habitación interna me hago las siguientes sugerencias:

"Me encuentro sumergido en un remanso natural de un río de montaña del Pirineo que lleva en verano el agua transparente del deshielo, fría y refrescante. Siento como todo mi cuerpo metido en el agua está rodeado de esa frescura, y en especial siento en mi cabeza la agradable sensación de que el frío sanador penetra por mi coronilla y por mi nuca, recorriendo mi cuerpo internamente, apagando la sensación de ardor y de calor que me provoca el dolor. Cada segundo que estoy sumergido en este remanso del río, mis sentidos se van adormeciendo más y más y me siento muy bien. Cuando saco la cabeza del agua noto el agradable tibio sol de la mañana en mi cabeza y escucho el murmullo del agua que serpentea entre las rocas y me siento en paz. Cuando vuelvo a sumergirme, siento de nuevo el frío que penetra por mi coronilla y baja por mi cuerpo, llenándome de una grata sensación de calma y bienestar porque mi dolor se va enfriando"

Cuarto paso: PREPARACIÓN DE LA CONEXIÓN

La Conexión o anclaje consiste en cualquier tipo de estímulo interno o externo que es capaz de llevarte a un estado emocional concreto que tienes claramente identificado por medio de una palabra de asociación. Por ejemplo, si cada vez que ves a una persona suena siempre la misma melodía, bastará que esta suene para que veas "mentalmente" a esa persona y sientas su presencia. Lo mejor de la conexión es que tú puedes crear ambos lados de la conexión. De esa manera la puedes aplicar a la situación que te interese, en este caso al alivio del dolor.

Puesto que lo que has hecho en los pasos anteriores ha sido crear esa situación emocional interna cargada de sugerencias para producir un efecto de alivio del dolor, lo que corresponde ahora es crear la acción que harás cuando quieras repetir ese mismo estado con tan solo decir las palabras mágicas de la conexión. Esas palabras mágicas serán: "siempre que ...", "cada vez que ..." o "cuando ...". Lo que intentarás será reproducir esa sensación de alivio y de frescor que apaga el calor y el ardor del dolor, con tan solo repetir la siguiente fórmula de conexión:

“Cada vez que cierre los ojos, haga dos respiraciones profundas, junte las puntas de los dedos de mi mano derecha y diga mentalmente la palabra RIO, me encontraré en el mismo estado de bienestar y de calma que tengo ahora mismo, mis dolores se aliviarán y me sentiré con mucho ánimo”

Esta fórmula la repetirás tres veces para que cale lo más hondo posible en tu inconsciente, y para que queden

bien "pegadas" la situación emocional y la frase o la acción de conexión.

Quinto paso: APLICACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Cuando te encuentras en un momento de tu vida en el que sientes dolor y quieres aplicar los beneficios de esta técnica de autosugestión y autocontrol, bastará simplemente con que hagas un alto en tus tareas, te coloques en una situación de tranquilidad y repitas la fórmula de la conexión que has trabajado en la fase anterior. Cuando lo hagas estarás conectando con tu inconsciente y recuperarás el estado emocional y el poder de las sugerencias que creaste cuando hiciste todo el proceso desde el principio hasta el final.

Como mejor te funcionará la técnica será si recitas el anclaje o conexión una vez, al mismo tiempo que te ubicas en tu lugar interior, para re-experimentar las sensaciones de alivio y sanación. Una vez que estás en ese lugar interior permaneces en quietud y en estado de concentración en tu respiración todo el tiempo que desees notando los efectos del alivio sobre el dolor.

Puedes experimentar cambiando de vez en cuando el tipo de sugestión, dependiendo del tipo de dolor, lo que requiere repetir el proceso desde el inicio. Una vez que has cambiado la sugestión te corresponderá observar el resultado y testar si funciona o no y consigue reducir, mitigar o aliviar el dolor. También podrías repetir el proceso por placer, para reforzar el estado emocional y para renovar las sugerencias.

EN RESUMEN:

1. Consigue la relajación más profunda que te sea posible practicando con las diferentes respiraciones.
2. Haz la bajada de las escaleras y accede a tu habitación interior de la calma y la tranquilidad.
3. Recréate en una situación agradable de bienestar y siente las emociones positivas que experimentaste en ella.
4. Créate una sugestión antidolor adaptada a tu tipo de dolor concreto y siente cómo esa sugestión funciona, experimentando la sensación de alivio y mejora.
5. Elige una acción de conexión y construye la frase mágica de asociación entre la situación de alivio y la conexión empleando: "cada vez que" "siempre que" o "cuando".
6. Repite la frase de conexión (el anclaje) tres veces seguidas en estado de calma y de tranquilidad.
7. Comprueba que funciona en distintas situaciones y en distintos lugares y momentos.
8. Aplícala siempre que te haga falta para aliviar un dolor.

PROTEGERSE CONTRA EL DOLOR CAUSADO POR TERCERAS PERSONAS CERCANAS

El dolor y el sufrimiento que es causado por la vinculación emocional, psíquica o física con una persona próxima que sufre intensamente, es otra de las cuestiones claves que condicionan el estado de la felicidad personal. Está asegurado que sufrimos mucho cuando alguien a quien queremos lo está pasando mal y, aunque sea una oportunidad para fortalecer nuestras relaciones y

nuestros lazos afectivos, se trata de una situación que suele estar llena de complicaciones.

En esas circunstancias, lo primero que se tiene que hacer es no oponer ninguna resistencia mental al dolor ajeno. Es cierto que muchas veces el dolor es tan obvio que nadie se resiste a verlo y reconocerlo. Pero, a pesar de todo, también es frecuente activar una resistencia mental a su aceptación como táctica defensiva y de evasión que busca alejarse de esa situación emocional difícil.

Lo segundo que haremos será adquirir consciencia de todos los sentimientos que la situación va a despertar y activar, y que se tienen que experimentar sin ningún tipo de juicio. Es habitual que aflore el resentimiento hacia la persona causante. Es muy fácil tener el sentimiento de estar atrapadas en una obligación que no se puede eludir. Desde luego habrá momentos de tristeza, de angustia, de impotencia. Pues bien, no se cuestiona nada, no se especula sobre si está bien o mal sentirse de esa manera. Se acepta sin hacer juicios ni valoraciones.

Pero, sobre todo, hay que poner gran cuidado en no gestionar ese dolor ajeno de forma incorrecta. Máxime cuando hay otras personas implicadas en el proceso, y entonces se complica la forma "colectiva" de experimentar la situación —y de resolverla—. En especial hay que poner cuidado en no trasladar el resentimiento al entorno cercano, en no permitir que los umbrales de resistencia física y emocional personal se traspasen, en no descuidar la atención de las personas implicadas en el proceso, en no lanzarse a asumir responsabilidades excesivas, en no aumentar el nivel de exigencia de las demás, en no renegar de la mala suerte, etcétera.

Entonces, ¿qué deberías hacer para gestionar de la forma más adecuada una experiencia del dolor ajeno? Entre otros, tendrías que poner tu atención en los siguientes aspectos:

UNO. No rebasar umbral físico de aguante personal.

Para evitar que rebases tu umbral físico de resistencia, puedes poner en marcha una serie de acciones como:

- Pon límites personales a tu dedicación y a las responsabilidades que asumes en el proceso (tiempo, esfuerzo, tareas, control, dedicaciones, etcétera).
- Escucha a tu cuerpo más que nunca, poniendo mucha atención para percibir los avisos de sobrecarga que reciba.
- No aceptes imposiciones sobre las formas «correctas» —casi siempre a juicio de otras personas— de cumplir con tu dedicación y con tu colaboración.
- No olvides nunca la dedicación prioritaria a tu tiempo personal, y plantea los medios necesarios para liberarlo.
- Aprende a relajarte en posiciones físicas sencillas y fáciles de ejecutar —como sentada en una silla, por ejemplo— porque es posible que te venga muy bien en algunos momentos del proceso.
- Medita o practica una respiración relajante antes de dormir.
- Refuerza tu contacto con la naturaleza —cortas visitas a un buen parque cercano pueden ser suficientes—.

DOS. Reforzar tu modelo de autoaceptación y apropiación del proceso.

Tienes que tratar de evitar por todos los medios la consideración de que la experiencia por la que está pasando es un castigo divino o fruto de la mala suerte. Como en otras muchas situaciones en las que no tienes la llave y el control de lo que está ocurriendo, trabajar la aceptación de la situación y la apropiación te ayudará a llevarlo mejor. Recuerda que cada persona vivirá su propia experiencia del dolor, según su propio estilo y sus posibilidades.

TRES. No rebasar tu umbral personal de resistencia psíquica y emocional.

Dependiendo del grado de implicación y de dedicación a la persona que sufre (si es tu pareja, si es algún miembro de tu familia, si es una amistad, etcétera) pueden surgir sentimientos de dependencia y de obligación cautiva, especialmente cuando los procesos son largos y crónicos. La vinculación personal tiene que ser entendida como una manifestación del amor incondicional, pero no a cualquier precio sino teniendo muy presente la defensa de la propia individualidad. Es momento adecuado para fijar condiciones en el entorno familiar y reivindicar compensaciones.

CUATRO. Incrementar el cuidado de ti misma.

La vinculación amorosa y afectiva es motivadora, pero incluye en numerosas ocasiones unas duras condiciones de atención a alguien que sufre. Ocurre que también es frecuente que la persona que sufre lo haga con cierta tiranía, descargando mucha tensión sobre las que le

cuidan (que muchas veces son voluntarias y no tienen remuneración). En esas condiciones se comprende muy bien que esas personas que ayudan tengan que ser muy generosas y compasivas consigo mismas, pero también tienen que recibir la generosidad y el reconocimiento de su entorno. Ocurre que con cierta frecuencia se descarga la responsabilidad del cuidado en alguna o algunas personas prioritariamente sin tener muy en cuenta sus propias necesidades, y esto hay que evitar que pase.

CINCO. Estimular a la persona que está sufriendo para tener una aceptación correcta de su proceso.

La persona que sufre está aportando en el proceso su particular «estilo» personal de sufrir, pero en ocasiones creando situaciones tensas, injustas y dictatoriales. Esta es una situación que hay que enmendar y corregir desde la capacidad de decirle las cosas desde la apropiación y desde la auto-aceptación, lo que provocará menos reacciones emocionales. Por ello, todas las veces que sea necesario, hay que estimular en la persona que sufre el recuerdo de que se trata de un dolor compartido y que tiene consecuencias para mucha gente.

Te presente que no basta con que te repitas afirmaciones mentales de auto-apoyo del tipo «puedo con esto», «tengo que ser fuerte», «tengo que ser paciente». Intenta trabajar todo lo posible con la situación más real, para que puedas soportar la mayor cantidad de dolor y sufrimiento ajeno. En la medida que contemples la situación de la persona que sufre con claridad y con realismo, tendrás más posibilidades de defenderte. Y, en el caso de que la persona que sufre dependa únicamente de ti, potencia todas tus defensas personales, aunque

reduzcas "la calidad" de tu dedicación y de tu asistencia, y piensa que será lo mejor para ambas partes.

SEIS. Dejar fuera a la mente elucubrada

Los momentos difíciles son propicios para que la actividad de la mente que presupone, conjetura y especula se dispare. No se puede vivir el proceso doloroso, anticipadamente, con todo tipo de imaginaciones y de suposiciones acerca de cómo evolucionará el proceso y las situaciones personales (que casi siempre serán equivocadas y negativas). Inclusive la compasión que se siente por la persona que sufre, es una forma particular de interpretar la realidad «del otro» con filtros y creencias que no son los de la persona que sufre, lo que es incorrecto, porque aporta más dolor innecesario a ambas partes. La vivencia del momento (de cada presente) como una realidad única, es la respuesta.

SIETE. Practicar la Compasión Universal

Aprovechar la experiencia del dolor intenso compartido para la depuración personal y para el ejercicio de la compasión universal, puede ser muy beneficiosa para la liberación del karma negativo, y puede llegar a facilitar una experimentación del dolor de carácter superior, lo cual a veces parece casi imposible.

Cuando se habla de la justificación para la comprensión y el tratamiento del dolor que es causado por las muertes prematuras y traumáticas, duras e inesperadas, de las personas queridas, se dice que tal justificación se encuentra en la aceptación de que esa situación es la que necesita esa persona —y en cierto modo así lo ha escogido antes del momento de la concepción— para su proceso de

depuración y limpieza del karma pendiente y para cumplir con el sentido de su vida. En cualquier caso, cuando una persona sufre así, es decir con una intensidad tan fuerte que resulta difícil de comprender y de asimilar, tiene que saber que le queda el recurso de convertir esa experiencia de dolor en una experiencia de compasión universal, lo que significa ofrecer el dolor para compensar y aliviar todo el dolor que, en esos mismos momentos, sufren millones de personas en el mundo.

Por ello, si te ves inmersa en una situación semejante, recuerda que una Práctica de Dolor Compartido —tal y como se explica a continuación—, puede ser la mejor manera de entender y experimentar una situación de tanta intensidad dramática y darle la vuelta, para que en lugar de ser una mera experiencia insoportable de dolor y sufrimiento, se convierta en una experiencia de amor universal, con todo lo que ello significa.

ANEXO

Práctica de la Compasión Universal del Dolor y el Sufrimiento

Esta práctica es verdaderamente sencilla. Cuando una persona está atravesando por un episodio de dolor fuerte y agudo puede ver como toda su vida cotidiana se le pone muy difícil. En esas circunstancias no resultará fácil conseguir que esa persona se relaje de manera natural y que aquiete su respiración y su mente, que posiblemente estará muy ocupada en resistir como puede los efectos del dolor y del sufrimiento. Sin embargo está demostrado que ofrecer todo el dolor y el sufrimiento personal para compensar el dolor que en ese mismo momento hay en todo el mundo, con total compasión por las personas que lo padecen, es una práctica muy sanadora que llega a hacer el propio dolor más soportable y, desde luego, lo convierte en una acción sanadora del karma personal.

Para ejecutarla, lo ideal es ponerse en el estado de relajación y de quietamiento más alto que se pueda, dentro de las circunstancias, poner la atención en la propia respiración, imaginar el contacto con el ser superior o con los guías o maestros propios, tal y como se hacía en la práctica anterior (en especial los pasos uno, dos y tres) y cuando se tiene la conexión luminosa con el objeto elegido para la contemplación recitar todas las veces que se desee la siguiente oración:

"En presencia de la luz y por el poder de la luz que emana de ti, que mi dolor, mi sufrimiento y mi muerte pueda beneficiar a todos los demás seres vivos o muertos. Que así sea".

ANEXO

Técnica exprés de relajación

"Párate unos cinco minutos. Ponte en un lugar cómodo, bien en una silla con la espalda recta o bien tumbado en un sofá o similar. Cierra tus ojos y concentra tu atención en la respiración poniendo la mano sobre el pecho para que sientas subir y bajar la caja torácica. Piensa que la mano la tienes impregnada de una sustancia relajante que entra por tu pecho y se extiende por todo tu cuerpo. Después de hacer cuatro o cinco respiraciones "anestésicas", coloca tu atención en tres puntos concretos de tu cuerpo para relajarlo.

En primer lugar pon tu atención en la nuca y relaja toda esa zona al compás de la respiración. Mueve en suave balanceo la cabeza para que vayas notando como tu nuca se va relajando. Cuando han pasado un minuto o dos —depende de cómo estás de estresada— y notas que ya tu nuca está más suelta, coloca tu atención en la parte de la frente y de los mofletes, y relaja esa zona. De nuevo, si ves que te ayuda, coloca una mano sobre tu frente y muévela muy ligeramente para facilitar la relajación. Al cabo de un minuto o dos, cuando sientes la frente y cara relajada, dirige tu atención a la mandíbula. Acompañando con una respiración fluida y tranquila, concéntrate en relajar y soltar la rigidez de la mandíbula —si es que la tiene—, y para ayudarte la mueves muy suavemente con la mano.

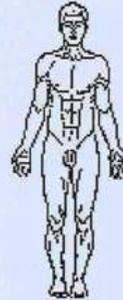
Al cabo de un minuto o dos y para terminar, balancea muy ligeramente la cabeza mientras que sientes las tres zonas que has trabajado relajadas y sueltas. Acompaña con unas respiraciones suaves finales, abres los ojos y das por terminada esta relajación exprés que te habrá durado entre cinco o siete minutos".



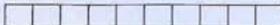
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Cuestionario de Dolor Español – CDE –

VALOR DE INTENSIDAD SENSORIAL	VALOR DE INTENSIDAD AFECTIVA
Temporal 1	Temor
<input type="checkbox"/> Como pulsaciones <input type="checkbox"/> Como una sacudida <input type="checkbox"/> Como un latigazo	<input type="checkbox"/> Temible <input type="checkbox"/> Espantoso <input type="checkbox"/> Horrible
Térmica	Autonómica / Vegetativa
<input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Caliente <input type="checkbox"/> Ardiente	<input type="checkbox"/> Que marea <input type="checkbox"/> Sofocante
Presión constrictiva	Castigo
<input type="checkbox"/> Entumecimiento <input type="checkbox"/> Como un pellizco <input type="checkbox"/> Agarroamiento <input type="checkbox"/> Calambre <input type="checkbox"/> Espasmo <input type="checkbox"/> Retortijón <input type="checkbox"/> Opresivo	<input type="checkbox"/> Que atormenta <input type="checkbox"/> Mortificante <input type="checkbox"/> Violento
Presión puntiforme / incisiva	Tensión / Cansancio
<input type="checkbox"/> Pinchazo <input type="checkbox"/> Punzante <input type="checkbox"/> Penetrante <input type="checkbox"/> Agudo	<input type="checkbox"/> Extenuante <input type="checkbox"/> Agotador <input type="checkbox"/> Incapacitante
Presión de tracción gravitativa	Cólera / Disgusto
<input type="checkbox"/> Pesado <input type="checkbox"/> Tirante <input type="checkbox"/> Como un desgarró <input type="checkbox"/> Tenso	<input type="checkbox"/> Incómodo <input type="checkbox"/> Que irrita <input type="checkbox"/> Que consume
Espacial	Penia / Ansiedad
<input type="checkbox"/> Superficial <input type="checkbox"/> Difuso <input type="checkbox"/> Que se irradia <input type="checkbox"/> Fijo <input type="checkbox"/> Interno <input type="checkbox"/> Profundo	<input type="checkbox"/> Deprimente <input type="checkbox"/> Agobiante <input type="checkbox"/> Que angustia <input type="checkbox"/> Que obsesiona <input type="checkbox"/> Desesperante
Viveza	VALOR DE INTENSIDAD EVALUATIVA
<input type="checkbox"/> Adormecido <input type="checkbox"/> Picor <input type="checkbox"/> Hormigueo <input type="checkbox"/> Como agujetas <input type="checkbox"/> Escozor <input type="checkbox"/> Como una corriente	Temporal 2
VALOR INTENSIDAD ACTUAL	
Intensidad	
<input type="checkbox"/> Sin dolor <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Molesto <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Fuerte <input type="checkbox"/> Insoportable	



Escala visual analógica



Sin dolor

Dolor insoportable



Sociedad Española de Dolor
SEPAR

Nombre

Fecha

Unidad/Centro

Nº Historia

CUESTIONARIO DE DOLOR ESPAÑOL – CDE –

Población diana: Población general con dolor agudo y crónico. Se trata de un cuestionario **autoadministrado**. El cuestionario presenta varias dimensiones tal y como se presenta en la tabla siguiente:

CLASES	Sensorial	Afectiva	Evaluativa
SUBCLASES	Temporal 1 Térmica Presión constrictiva Presión puntiforme / incisiva Presión de tracción gravitativa Espacial Viveza.	Temor Autonómica / vegetativa Castigo Tensión / cansancio Cólera / disgusto Pena / ansiedad	Temporal 2 Intensidad

El cuestionario obtiene tres resultados: Valor de intensidad total, valor de intensidad actual y Escala visual analógica.

- El valor de intensidad total se obtiene de la suma de los valores de cada clase: valor de intensidad de dolor sensorial, afectiva y evaluativa. El valor de cada clase se valora marcando los descriptores que se encuentran dentro de sus subclases, donde el paciente debe marcar uno o ningún descriptor. Si marca uno puntúa 1 y si no marca ninguno puntúa 0. El valor de intensidad sensorial se obtiene sumando y estará, por tanto, entre 0 y 7. El valor de intensidad afectivo oscila entre 0 y 6. El valor de intensidad evaluativo será 0 o 1. De la suma de estas tres dimensiones se obtiene la puntuación del valor de intensidad total, que se comprenderá entre 0 y 14.
- El valor de intensidad actual se obtiene de una escala tipo Likert de 0 a 5
- El valor de la Escala Visual Analógica se puntúa de 0 a 10.

RESULTADOS		
Valor de intensidad sensorial	0/7	
Valor de intensidad afectiva	0/6	
Valor de intensidad evaluativa	0/1	
Valor de intensidad total		0/14
Valor de intensidad actual		0/5
Escala Visual Analógica		0/10

Bibliografía

- Melzack R. 1975. The Mc Gill Pain Questionnaire: major properties and scoring methods. Pain. 1: 277-99.
- Ruiz López R, Pagerols M, Ferrer I. 1990. The spanish pain questionnaire. Pain. 5: 304S.
- Ruiz López R, Pagerols M, Ferrer I. 1991a. El lenguaje del dolor. Medicina clínica. 96: 198.
- Ruiz López R, Pagerols M, Ferrer I. 1991b. El cuestionario del dolor en español. Pain. 5: 110S.
- Ruiz López R, Pagerols M, Collado A. 1993. Cuestionario del dolor en español: resultados de su empleo sistematizado durante el periodo 1990-93. Dolor. 11S.