

psicologia

L'ACTITUD

DAVANT DEL DOLOR

.....

Què s'entén per fibromiàlgia? La fibromiàlgia és una malaltia caracteritzada per la presència d'un dolor crònic generalitzat, no articular i sensació dolorosa a la pressió d'uns punts sensibles específics. Quan una persona se li dóna el diagnòstic de fibromiàlgia, entra en un camí per adaptar-se a un nou company de viatge que és el dolor. Aquest camí no és fàcil ni senzill, doncs apareixen moltes emocions, incertesa en els resultats dels tractaments mèdics i la incomprensió per part de l'entorn més proper. Quan parlem de dolor, hem de tenir present que existeixen molts tipus de dolors, vivències, descripcions,... en definitiva, hi ha tants dolors com persones. L'objectiu del present article és reflexionar sobre la concepció del dolor en la nostra societat i com influeix en l'actitud davant del propi dolor en una persona afectada de fibromiàlgia.

Llavors, què significa patir dolor? Quina és la naturalesa del dolor agut? De què serveix tenir dolor? El dolor és una senyal de perill, doncs consisteix en una advertència de sobre esforç que ens proporciona informació com a mecanisme de protecció pels éssers humans. Això... què vol dir? Això significa que el dolor és necessari ja que la incapacitat congènita de sentir dolor és una patologia mèdica provocant que la persona s'enfronti a una gran multiplicitat de perills (cremades, trencament d'òssos, etc.) sense cap tipus d'informació que li arribi del seu cos. A més, el dolor inclou les següents característiques sobre la seva naturalesa. En primer lloc, no es pot mesurar objectivament amb cap aparell. Malgrat existeixen els instruments d'EVA del dolor, no hi ha cap instrument que pugui avaluar exactament la quantitat de dolor que una persona està sentint. Ja ho diu la Dra. Jenny Moix (2006) en la primera línia del seu llibre: "tan de bo s'inventés un aparell per mesurar el dolor amb exactitud, un termòmetre del dolor". En segon lloc, el dolor és intern, doncs no és visible pels altres provocant major dificultats alhora d'explicar-lo, comprendre'l i fer-se entendre. En tercer lloc, la vivència del dolor està influenciada per factors socio-culturals.

Què vol dir això? El dolor està vinculat amb la societat en que vivim. Malgrat els mecanismes del dolor són els mateixos, la seva intensitat difereix de persona a persona en funció de factors socio-culturals. Per exemple, davant del mateix estímul de dolor, una persona del nord d'Europa afirmarà percebre una molèstia; en canvi, una persona de la zona del Mediterrani s'exclamarà d'un gran dolor.

.....

Quan una persona se li diagnostica fibromiàlgia, entra en un camí per adaptar-se a un nou company de viatge; el dolor.

L'actitud
davant del
dolor canvia
de forma
significativa
en funció de
la cultura

.....

A partir d'un altre estudi realitzat per Melzack (antropòleg) i Wall (psicòleg), van descobrir que, si un test de shock s'aplica a un nepalès, és probable que necessiti més intensitat que un europeu en el dolor experimentat per arribar al mateix umbral de dolor. En un estudi posterior, l'actitud davant del dolor canviava significativament en funció de la cultura: davant el mateix estímul desagradable, els italians demanaven un calmant, els jueus s'interessaven en les implicacions del dolor i els americans nadius es sotmetien en un estat de calma interior restant sols. Aquests estudis antropològics exposen diferències significatives entre el tipus de respostes que realitzen persones davant d'un mateix estímul dolorós en funció del context social i cultural.



Quan ens estem referint al dolor crònic, ens allunyen de la característica de la utilitat i necessitat del dolor agut i ens referim a una experiència sensorial i emocional desagradable. Considero que és rellevant ser conscient de la influència dels factors socio-culturals en la vivència del dolor. Aquesta visió ens pot permetre entendre quina és l'actitud que la nostra cultura admet davant del dolor. Llavors, com es viu el dolor en la nostra cultura? Quines creences existeixen al voltant de la vivència del dolor? Algunes de les creences sobre el dolor són les següents: "El dolor es quelcom horrible", "No puc fer res per disminuir el meu dolor", "L'únic que puc sentir és almar-me i tenir por", "El millor que es pot fer és estirar-se al llit" o "No serveix de res tenir dolor". Aquestes són algunes de les creences que envolten la experiència de patir dolor des de la nostra infància. Llavors, si aprenem que una persona és impotent davant l'arribada del dolor, si apareix la sensació d'alarma davant del dolor, si només s'associa el dolor a la emoció de la por, si l'expressió d'un pare o una mare canvia en forma de crit quan el seu fill ha caigut

Tenir dolor no
significa haver
de renunciar
a tenir una
bona qualitat
de vida

.....
malalta que dificulta un rol adequat com a metge. Llavors, quan la interacció entre dues persones està basada en aquest joc psicològic, això significa que no hi ha cap persona que s'estigui comunicant des de l'Estat Adult. I...? L'Estat Adult és la part conscient d'una persona que li permet prendre decisions d'una manera responsable, reflexionar sobre el que li succeeix, saber el que necessita per estar bé,... en definitiva, és la part de tota persona que li permet responsabilitzar-se del seu dolor i de la seva pròpia salut.

Responsabilitzar-se no significa renunciar a la ajuda adequada, doncs això no vol dir que no necessiti cap tractament mèdic o que no pugui manifestar verbalment el seu dolor. És necessària la interdependència amb el que ens envolta evitant qualsevol relació de dependència que pugui afavorir una actitud passiva davant del dolor.

Quina és l'actitud desitjable davant la pròpia salut? Una actitud des de l'Estat Adult es pot basar en: observar i escoltar el propi dolor perquè proporciona informació de les necessitats del cos, respectar les limitacions físiques que provoca el dolor, no comparar-se amb les possibilitats que li permetia el seu cos en el passat, elaborar el dol per la salut perduda, aprendre a gestionar de manera adequada les emocions bàsiques, entre d'altres opcions.

Aquesta breu classificació no pretén ser exhaustiva del que es pot considerar una actitud activa ja que cada persona té la capacitat i els recursos suficients per crear altres opcions. Una actitud activa davant del dolor i unes expectatives realistes davant la pròpia salut són dues claus essencials per aprendre a conviure amb un inquilí que forma part de la vida de moltes persones. Tenir dolor no significa haver de renunciar a tenir una bona qualitat de vida.

Abans de finalitzar, adjunto unes paraules de dues persones amb dolor després d'haver integrat un canvi d'actitud arrel d'un tractament psicològic grupal. Aquestes paraules formen part d'una carta de despedida del grup. "Aquestes sessions de grup m'han servit per prendre consciència del dolor, no com un càstig, sinó com algo que forma part de mi. Ha estat com un descobriment, el que jo puc fer per intentar no sentir-lo i no només resignar-me passivament a patir-lo...". Una altra pacient va escriure: "El dia que vaig arribar a la teràpia trista i desvalguda, em semblava que jo era la pitjor, la més adolorida i la més desgraciada; però, aquell mateix dia em vaig adonar que, per diferents raons i causes, estàveu més o menys com jo, molts encara pitjor. Això em va servir que no podia anar de víctima..."

Daniel Borrell Giró - daniborrell@hotmail.com
Psicòleg de la Clínica del Dolor. Hospital Germans Trias i Pujol.
Psicoterapeuta, terapeuta sexual i de parella. Institut Gomà.