

CONVIURE AMB EL DOLOR

Dr.D. Jesús Navas Cutanda. Metge d'Atenció Primària.

Qui sóc jo per a parlar del dolor que no sent? Potser algú pot entendre allò que no està patint?

La visita del dolor pot suposar una prova per a cada un. Podem adonar-nos que hi ha moltes maneres de viure la vida i arribar a valorar més allò que de veritat importa.

I si el dolor ajudara a descobrir la bellesa que portem dins?

L'escolta de nosaltres mateixos/es és a vegades confusa, estem equivocats/des, anteposem coses menys importants. El més important potser serà simplement viure, aprofitar la curta vida.

No sé què dir del dolor, a vegades arribe a pensar que eixes dones mentixen s'enganyen a si mateixes i als altres, altres vegades crec que patixen de veritat i que és possible que puguem ajudar-les.

La malaltia i el dolor formen part del nostre recorregut vital. Arriben, molt sovint inesperadament. És que no podem controlar. I és humà voler fugir del dolor i del patiment. En la meua vida he trobat molta gent que conviu així, dia rere dia, amb molèsties, amb impediments, alguns esperant un final pròxim i inevitable... i que no obstant això somriuen dia rere dia, han après a trobar –en el dolor de la seua malaltia- un indici de felicitat. Mai oblidaré el cas d'una dona major a què vaig atendre: Em va dir amb total tranquil·litat que els seus fills l'havien portat a l'hospital, però que ella s'anava a morir, vaig estar parlant amb ella i la vaig explorar, tot estava bé, respirava tranquil·lament i el seu cor batejava amb normalitat, era coherent i s'expressava adequadament. Li vaig expressar que la trobava bé. Que no hi havia cap motiu per a pensar en la mort. Ella em va donar a entendre que ella coneixia molt bé la seua situació. Al cap de mitja hora hi havia mort i la seua cara reflectia una alegria i una serenitat que no he oblidat.

Este matí una pacient em comptava que esta farta, amb 39 anys, de prendre pastilles i de sentir-se així, que la vida era un fàstic i que no volia viure. No em mirava a la cara quan em parlava i jo podia intuir la seua ràbia, derivada del dolor i la impotència que sentia.

Jo ràpidament he recordat els moments en què la vaig veure contenta i quan fa anys va lluitar per tindre un fill.

Ella sap què ha de fer per a estar millor, ja ha recorregut els diversos trams d'aprenentatge, de coneixement, d'acceptació d'esta malaltia. Per què eixe desànim? Ella sap que té una malaltia i la coneix, potser no l' ha acceptat enterament. Jo sé perfectament I he acceptat que he de respirar parar seguir viu. Ella sap que ha d'acceptar el seu dolor i viure amb ell, deixar que l'embolique amb suavitat i acomodar-se en ell. Ella ha de tindre present que el dolor pot ser un aliat, que li recorda que està viva. Ella sap que pot viure amb ell, ho fa cada dia com ho fan tantes persones. I si un dia, plena encara de vida, d'estar tan unit a ella, ja no ho sentira. Ella sap que pot continuar buscant eixe dia, i sap que té que donar passos avant: *“Hauré de conèixer millor com sóc, hauré d'acceptar les meues limitacions, els passos més curts que donaré amb el pas del temps, la meua respiració més fatigosa, la meua cara i el meu cos més cansats, podré mostrar el meu somriure a qui estime i a aquells que m'envolten per a dir-los que hi ha una mica de benestar en mi, que agraiŝc la vida”*

I si l'orgull no ens deixa demanar ajuda, acceptar que no som la persona d'antany. Podem buidar-nos d'ell. En un exercici sincer i seré de mirada interior no podem respondre una altra cosa: realment som dèbils i tots estem necessitats de suport, de comprensió, d'afecte, de respecte.

Fins al metge en la seua prepotència és dèbil, no és capaç de comprendre, d'ajudar, de fer-se entendre adequadament, està cansat. A vegades no podem estar dins d'altres per a poder entendre que hi ha altres sentiments que doler i no és dolor somàtic.

“Ja n'hi ha prou de queixes, només vaig a queixar-me dosificadament, en els moments apropiats. No repetiré que em dol a aquelles persones que em coneixen. Vull tindre clar que he de descansar quan estiga cansat, vull que tots sàpien que puc donar passos encara que ho faça a la meua manera, vull que tots s'assabenten que sóc així i ho he acceptat i que tinc els meus moments d'alegria com tots, que puc compartir moltes coses amb els meus semblants.

El dolor que sent no és una amenaça, m'acompanya, em fa sentir viu, és una cosa pròpia, sóc una persona peculiar, sensible, puc ser afectiva, alegre, afectuosa, etc.”

L'absència del dolor, en la vida humana, és impossible. Aprendre a conviure amb el dolor és tota una saviesa que val la pena descobrir.