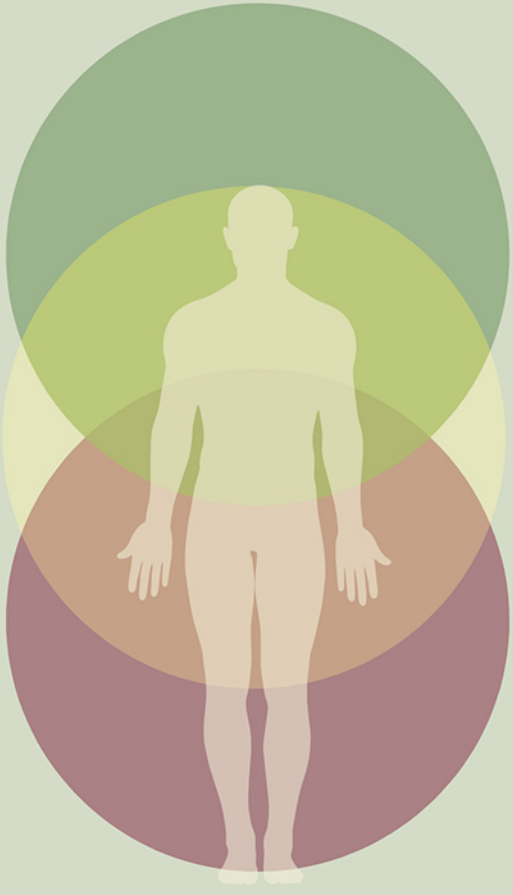
JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ DÍEZ

Los valores terapéuticos del YOGA

Cómo comprender y aliviar el dolor a través de las técnicas del yoga



Alianza editorial

Los valores terapéuticos del

YOGA

JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ DÍEZ

Los valores terapéuticos del YOGA

Cómo comprender y aliviar el dolor a través de las técnicas del yoga

Alianza editorial

Diseño de cubierta: Alejandra Navarro Kellermeier
Tratamiento de imágenes interiores y de cubierta: María Pérez-Aguilera
© de las imágenes interiores y de cubierta: 123RF y Shutterstock

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Edición electrónica, 2017
www.alianzaeditorial.es

© José Manuel Vázquez Díez, 2017
© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2016
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-206-9918-9
Edición en versión digital 2017

A mi familia.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 13
Nuestra responsabilidad 15
Nuestra ignorancia 17
Ser profesor de yoga 18
Sobre el presente volumen 19
Agradecimientos 20

PRIMERA PARTE

2. COMPRENDER EL DOLOR 23
Primeras referencias al dolor 25
La figura del sanador 26
Religión y dolor 27
Antiguos remedios para mitigar el dolor 29
Remedios modernos para mitigar el dolor 30
Las diferentes clasificaciones del dolor 32
El procesamiento orgánico del dolor 34
Psicología del dolor 36
El dolor psicológico 40

3. EL HATHA YOGA TERAPÉUTICO 43
Estirar sin dolor 46
El estrés 48
La actividad refleja del cuerpo 51
El estiramiento inteligente 52
La fuerza gravitatoria 56
La columna vertebral 59
Estabilidad y movimiento 61
Experimentar el movimiento 62
La neutralidad 66
Los arqueamientos 70
Las flexiones 73
Las inclinaciones laterales y las torsiones 75
Las posturas invertidas 78
La importancia de la respiración 81
El proceso respiratorio 83
Los patrones respiratorios 85
La gestión emocional y los estados de conciencia 93
El profesor de yoga terapéutico como educador 95
Las sesiones de hatha yoga terapéutico 97
A tener en cuenta 100

4. MEDITAR, LA AVENTURA DEL CONOCIMIENTO 103
La conciencia dialoga con la ignorancia 105
Meditación y aprendizaje 106
Llegó el momento de meditar 107
La tradición del yoga y la meditación 111
La última frontera 113
Cerebro y yoga mental 114

5. EL YOGA COMO DISCIPLINA TERAPÉUTICA 117
Los orígenes del yoga terapéutico 117
Las bases científicas del yoga 120
Los beneficios contrastados del yoga 122

SEGUNDA PARTE

6. EL CONCEPTO DE SALUD EN EL CONTEXTO DEL YOGA 125
La enfermedad 127
La salud física, mental y psicosomática 129

7. EL YOGA ANATÓMICO 133
El sistema óseo 133
Las articulaciones 136
El sistema muscular 137
El sistema locomotor 142
División anatómica del sistema nervioso 144
División funcional del sistema nervioso 149
Alinear los diferentes segmentos del cuerpo 152
La neutralidad de la pelvis 155
Enraizar los pies 156
Las cualidades del *asana* 159

8. ADAPTACIONES TERAPÉUTICAS DEL HATHA YOGA 161
¿Puedo hacer yoga con dolor? 162
Si me duele la espalda… 163
Si me duelen la pelvis y las caderas… 164
Si me duele el cuello… 165
Si me duelen los hombros… 166
Si me duelen los codos… 166
Si me duelen las muñecas… 166
Si me duelen las rodillas… 167
Si me duelen los tobillos… 167
Trece secuencias de *asanas* con un objetivo predeterminado 168

9. CÓMO MANEJAR PATOLOGÍAS CONCRETAS 191
Calambres 191
Tirones 192
Contracturas 192
Esguinces 192
Luxaciones 193
Tendinitis 193
Fascitis plantar 194
Espolón calcáneo 194
Síndrome del túnel carpiano 194
Condromalacia rotuliana 195

Síndrome del hombro congelado 195
Lumbalgia 196
Ciática 196
Síndrome de cadera en resorte 197
Trocanteritis 197
Cervicalgia 198
Escoliosis 198
Osteoporosis 199
Artrosis y artritis 199
Gota 201
Lupus 201
Fibromialgia 201
Espondilitis anquilosante 202
Síndrome de fatiga crónica 202
Últimas recomendaciones 202

10. EPÍLOGO: NUEVE PROPUESTAS DE YOGA TERAPÉUTICO 205
El yoga terapéutico en el ámbito de la salud mental 205
Yoga para corredores 210
Yoga y educación 217
Yoga Terapéutico y enfermería 221
El yoga como proceso terapéutico personal 223
Simplemente respira 226
Danza y yoga 229
La utilidad del yoga en entornos terapéuticos 231
El yoga como herramienta organizacional 233

ÍNDICE DE IMÁGENES 237
ÍNDICE DE SECUENCIAS 239
BIBLIOGRAFÍA 241

1. INTRODUCCIÓN

El dolor, cuando no se convierte en verdugo, es un gran maestro.
Concepción Arenal.

El dolor es el centinela de la vida […] se encarga de velar por nosotros y de defendernos hasta contra nosotros mismos.
Pío Baroja.

La sabiduría consistía en el conocimiento de nuestras limitaciones, y lo más importante de todo, en el conocimiento de nuestra propia ignorancia.
Karl Popper citando a Sócrates.

En mi experiencia, la mayoría de las personas que acuden a un estudio de yoga lo hacen porque les duele algo. Es así de sencillo. Un dolor de espalda que nos visita con cierta frecuencia, la angustia de una pérdida, el malestar que nos causa una mala gestión emocional… Hay dolores de muy diferente naturaleza, pero todos, prolongados en el tiempo, nos incapacitan e impiden que realicemos nuestras actividades diarias con normalidad y un cierto bienestar.

Si no prestamos la atención adecuada al dolor, este puede instalarse gradual e imperceptiblemente en nuestros cuerpos y mentes. Puede minar nuestra motivación, aislarnos de la vida y hacernos olvidar sensaciones y sentimientos placenteros. Hacemos lo que podemos con el dolor. Optamos por un analgésico, nos apuntamos a yoga, vamos al médico. En cualquier caso, el dolor forma parte de nuestras vidas y aprendemos a relacionarnos con él sobre la marcha, sin ninguna formación al respecto y sin ninguna garantía de éxito.

Los valores terapéuticos del yoga en el tratamiento del dolor son a veces poco entendidos. La mayoría de los practicantes de yoga no tienen una idea clara de por qué el yoga les funciona. En este libro ahondaremos en los fundamentos y claves esenciales para entender los mecanismos y posibilidades del yoga terapéutico.

El yoga se ha popularizado en nuestras sociedades occidentales. Esto es indiscutible. Si miramos a nuestro alrededor, observaremos que la cultura del yoga ha pasado a formar parte de campos tan diversos como el deporte de competición, el entrenamiento actoral, la formación profesional o la gestión del estrés laboral. Lo prescriben médicos, psicólogos y fisioterapeutas; es objeto de investigación en laboratorios de medio mundo y parece ser que ha cambiado la vida a personas de toda condición y credo. Todo el mundo, aunque no lo practique, ha oído hablar del yoga. Es parte de nuestro ocio, como lo es leer un libro, ir al cine o al gimnasio. Hacer yoga no es una moda ni un estilo de vida con el que implementar nuestro valor en el mercado. Es una disciplina práctica de exploración personal y transpersonal; un conjunto de técnicas que nos ayudan a pensar, sentir y actuar de forma saludable; un punto de vista que nos acerca gradualmente a la realidad y que por ello nos capacita para vivir mejor en sociedad y con nosotros mismos.

Desde los medios de comunicación el yoga nos llega como un producto idealizado de consumo deseable y algo elitista de *fitness* que incluye una forma de vestir, una forma de comer e incluso una forma de ser y de relacionarnos. Desde el propio sector, se vende el yoga como la solución para todo tipo de dolencias. Es la panacea para los pies planos, el tartamudeo, la obesidad, el envejecimiento, los ataques de ansiedad, el dolor crónico y la falta de buen gusto: sirve para todo, incluso parece convertirse en una profesión con futuro. En cualquier artículo de prensa que trate el tema se mencionan palabras y expresiones como *paz interior, felicidad, transformación, energía, flexibilidad, salud,* etc. Palabras «mágicas» que resuenan en nuestras cabezas cada vez que leemos la palabra *yoga*. Es por eso que acudimos a clase dos veces por semana y nos apuntamos a algún retiro de silencio en las montañas. Todo parece fácil en el yoga, pero la realidad es otra. Cuando comenzamos a practicarlo, nos damos cuenta de que es una disciplina más compleja y frustrante de lo que se nos prometía. Una práctica eficaz requiere paciencia y ser realizada con criterio para no resultar lesiva. Elegir al profesional adecuado es fundamental, tanto o más que escoger el tipo de yoga que se adapte a nuestras necesidades.

Practicantes convencidos de todo el planeta ponemos todo nuestro empeño en encarnar el ideal del yoga. Obedecemos dócilmente y hacemos lo que se nos pide, ya sea retorcernos, jadear o permanecer inmóviles hasta no sentir las piernas: lo que sea con tal de limpiar algo de este molesto karma que se nos queda pegado a la piel y que no se va ni con inciensos ni aceites esenciales; lo que sea para no sentir el cuerpo como un lastre, para dejar nuestras mentes transparentes y libres de preocupaciones. Todo para ser felices y deshacernos del dolor, para que no nos atrapen las miserias humanas y poder habitar entre los dioses.

NUESTRA RESPONSABILIDAD

Como en cualquier otra actividad humana, la mala práctica repetida en el tiempo es lesiva y conlleva dolor. Es necesario que tanto alumnos como profesores asumamos nuestros errores y aciertos con dignidad. Son contados los que frente a la tradición y la duda se paran a escuchar su cuerpo e investigan lo que no entienden. Cuando las instrucciones que nos transmiten no coinciden con las señales que recibimos, es momento de detenerse a reflexionar sobre el objetivo de lo que estamos haciendo. Cuestionar la autoridad no es fácil. Pero lo cierto es que cada persona aprende de una manera diferente según sus capacidades y su proceso personal. Lo que es importante para uno, no tiene por qué serlo para otro, ni en todo momento. Hemos de valorar que la relación docente está viva, es transformadora y de doble sentido. Cada alumno es único, también cada profesor. Toda persona tiene algo que enseñarnos.

Actualmente somos afortunados por disponer de métodos de yoga muy distintos y poder elegir el que más se adapta a nuestras necesidades y a nuestra forma de ser. A veces no resulta sencillo escoger, pero el campo del yoga está madurando. Viene bien probar y observar los resultados para luego profundizar en una línea de trabajo concreta. Cada método de yoga, tanto en sus procesos como en sus objetivos, nos hará reflexionar sobre nosotros y nuestras necesidades actuales. Si somos constantes, por el camino se caerán muchos mitos y eso hará que pongamos los pies en la tierra. Hay algunas afirmaciones en torno al yoga que han de ser cuestionadas para una práctica saludable. Algunos ejemplos de ello son:

- Para hacer yoga hay que ser flexible. Ser flexibles nos convierte automáticamente en buenos yoguis. Esto es mentira: ser hiperlaxo lo único que garantiza es que tengamos una práctica superficial, nos lesionemos con facilidad y acrecentemos nuestro ego hasta límites insoportables.
- Cuanto más practiquemos, mejor. Incierto: el cuerpo tiene sus tiempos de recuperación y si no los respetamos perderá movilidad y sufriremos lesiones variadas.
- La máxima tan extendida de que sin dolor no hay resultados *(no pain, no gain)* es cuestionable. La creencia de que el esfuerzo otorga un valor intrínseco a lo que hacemos está profundamente arraigada en nuestra psique y no siempre es así (sobre todo si confundimos la dirección de nuestros afanes). Las actividades que disfrutamos y nos proporcionan placer son de vital importancia para nuestra salud y desarrollo. La constancia y el esfuerzo son necesarios y fortalecen nuestro carácter, pero en exceso o mal orientados nos debilitan y aumentan el riesgo de lesionarnos.

— Cuanto más difícil sea la postura, mejor, pues eso significa que nuestra práctica evoluciona. Esto es definitivamente falso: la dificultad de los ejercicios que elegimos puede definir, más que nuestro nivel de ejecución, el nivel de nuestras carencias inconscientes. Cuanto menos dominemos la postura, más riesgo de hacernos daño. Las posturas más tradicionales pueden ser ejecutadas desde muchos lugares diferentes. La profundidad de la práctica dependerá de nuestra capacidad de exploración interior.
— Si aguantamos el dolor un poco más, seguro que disminuye. No es cierto: normalmente empeora y el riesgo de lesiones serias crece de manera exponencial.
— El objetivo del yoga es dominar el cuerpo y la mente. Absolutamente falso: el objetivo del yoga es aumentar la comunicación bidireccional entre el cuerpo y la mente y elaborar un conocimiento práctico que nos sea útil para desenvolvernos en la vida. El yoga empieza con la escucha y se desarrolla gracias a ella. Si utilizamos el yoga para controlar la mente y conseguir determinados objetivos por encima de otras consideraciones, a la larga conseguiremos frustración y más dolor.
— Solo hay una manera segura de ejecutar los ejercicios. Incorrecto: la ejecución saludable de un ejercicio dependerá exclusivamente de la estructura y funcionalidad de cada cuerpo y de la actitud con la que desarrollemos la práctica.
— El ego es nuestro enemigo. Ojalá fuera tan fácil, pero esta afirmación tampoco es verdadera: desconfiemos de las intenciones de quien afirma que tenemos que acabar con el ego. Nos culpabilizan por no hacerlo y nos sugieren doblegar nuestra voluntad a la suya. Quien sostiene tales cosas debería reflexionar.

La lista podría ser interminable.

Vivimos en una sociedad maravillosa que es adicta al dolor, aunque haga alarde de grandes eslóganes en torno a la felicidad y la autoestima. Todo parece ir bien o, incluso en ocasiones, muy bien, pero los resultados de las estadísticas hablan por sí solos. Las patologías relacionadas con el dolor y el estrés aumentan año tras año y la venta de fármacos para el dolor se multiplica; el coste que esto tiene para la población y la sanidad pública es sorprendente. «Me duele la cabeza», «No duermo», «Tengo que ir a trabajar con este trancazo», «No me apetece pero debo cumplir con compromisos ineludibles» y un largo etcétera no son sino excusas para drogarnos legalmente y seguir con nuestros guiones de personas exitosas.

La disciplina del yoga no fue hecha para contribuir al dolor sino para entenderlo y con ello suavizarlo. El yoga no nació para poner en peligro la integri-

dad de nuestras articulaciones ni de nuestras frágiles mentes. Sin embargo, la exigencia corporal ha aumentado proporcionalmente al número de practicantes y profesores en activo. La competitividad del yoga, dentro y fuera del aula, se ha vuelto insoportable y a veces vergonzosa. Pensar que un yoga de posturas imposibles es más auténtico y avanzado que otro más adaptado y terapéutico es un grave error. Ser hijo de un maestro, famoso o guapo no garantiza que seamos buenos profesionales ni que tengamos algo interesante que contar. Estar en posesión de una titulación oficial (previo pago de las tasas correspondientes) no nos hace mejores profesionales que los demás. Las claves del éxito han sido y siguen siendo la honestidad, el trabajo y el conocimiento de lo que hacemos. Lo demás acompaña, para bien o para mal, y hemos de aprender a vivir con ello.

También quiero aclarar que en el yoga no hay practicantes de primera o de segunda. Todos tenemos cosas que aprender. Los niveles en las clases son orientativos y hacen referencia a la exigencia de los ejercicios que se realizan en ellas. En ningún caso califican como *mejores* o *peores* a las personas que asisten a ellas ni afectan a la calidad de lo que allí se enseña.

NUESTRA IGNORANCIA

La ignorancia es muy atrevida. Decimos que el yoga ya no es lo que era y que la culpa la tenemos los occidentales, que lo hemos desvirtuado a nuestra imagen y semejanza. Pero esto no es así. Desde los años sesenta del siglo pasado, desde la India se nos ha «vendido» un yoga idealizado hecho a la medida de los occidentales y sus frustraciones. Es cierto que a partir de los ochenta, desde Estados Unidos se ha popularizado una manera de entender el yoga muy relacionada con nuestras obsesiones y neurosis; pero también lo es que esto se ha consentido, promovido y alentado por los maestros indios que han introducido el yoga en Occidente.

Pensamos en las competiciones de yoga actuales y nos echamos las manos a la cabeza sin caer en la cuenta de que las exhibiciones de yoga han formado parte de la historia del yoga indio.

Otra creencia muy arraigada entre los propios practicantes del yoga es que los estudios científicos sobre él son muy recientes y se los debemos a investigadores occidentales. Esto no es cierto en absoluto. En 1851 se publica por primera vez en Benarés *A Treatise on the Yoga Philosophy*. Este libro contiene los resultados de las investigaciones del médico indio N. C. Paul sobre los efectos de las técnicas respiratorias del yoga en el organismo. Desde entonces otras destacadas personalidades indias han hecho su contribución científica a la práctica del

yoga, sus beneficios y aplicaciones terapéuticas. La primera revista especializada en estudios científicos sobre el yoga de la que se tiene referencia es de octubre de 1924, *Yoga Mimansa*. Su editor, Swami Kuvalayananda (1883-1966), fue educador, investigador y pionero del estudio de las bases científicas del yoga. En 1933 aparece una segunda publicación de similares características, también cerca de Bombay, llamada *Yoga*, editada por otro médico e investigador del yoga científico y terapéutico llamado Shri Yogendra (1897-1989). Tales publicaciones están disponibles en la red. Estos y no otros, aunque no sean hechos muy conocidos, son los pilares originales del yoga científico y terapéutico.

En la actualidad los campos de investigación y desarrollo del yoga, sobre todo de las técnicas meditativas, se han multiplicado. En universidades y laboratorios de todo el mundo intentan reconciliar el mundo académico y el de la práctica regular del yoga. Para los estudiantes de yoga existe una fuente inagotable de estudios que hacen referencia a los mecanismos y beneficios constatados del yoga. Su estudio es inabarcable, por lo que la especialización es una parte importante del futuro del yoga en Occidente. La inserción del yoga en equipos multidisciplinares en sectores como la salud, la investigación, la educación o la intervención social es una realidad. El mundo evoluciona y el yoga con él. Nosotros, como practicantes, formamos parte de su historia.

SER PROFESOR DE YOGA

Los profesores somos la pieza clave para hacer del yoga una profesión digna. Programamos e impartimos clases, cuidamos de nuestros alumnos, compartimos nuestra experiencia y actualizamos nuestros conocimientos. Hacemos de nuestro trabajo algo personal sabiendo que eso repercute positivamente en el desarrollo de nuestra actividad profesional. Si bien la relación maestro-discípulo ha sido importante en la tradición del yoga, esta ha de ser revisada a la luz de los tiempos que corren. Desmitificar la figura del profesor, sin perder el respeto por su importante labor, es bueno para todos. La mayoría de nosotros no somos gurús, ni guías espirituales, ni estrellas del yoga, ni tenemos intención de serlo. Nos limitamos a poner mucho empeño en hacer bien nuestro trabajo, a sacar partido de nuestras limitaciones para que repercutan positivamente en nuestros alumnos.

El poder terapéutico del yoga se encuentra vinculado con la confianza y el respeto por el trabajo que elaboran conjuntamente profesor y alumno. Las carencias de los alumnos han de ser respetadas y aceptadas tanto como las del profesor. Para ello hay que identificar nuestros puntos fuertes y débiles. Los pro-

fesores de yoga también nos equivocamos. Igual que los alumnos, tenemos días buenos y días malos. Igual que los médicos, los jueces, los arquitectos, los programadores de contenidos, los deportistas, los altos ejecutivos, los padres, los políticos y los tenderos de la esquina. No tiene fundamento pensar lo contrario. Por ello, no podemos juzgar la calidad de enseñanza de un profesor sino por su profesionalidad, honestidad, la calidad de comunicación que se puede establecer con él y el aprendizaje que reporta en beneficio mutuo.

Somos educadores y, querámoslo o no, enseñamos valores de vida. Compartimos experiencias y conocimientos. Hay testimonios de grandes maestros que han envejecido con las rodillas destrozadas de tanto estirar sus ligamentos, de grandes discípulos que han dejado a sus alumnos un legado silenciado de lesiones crónicas heredadas. Se da un alto grado de violencia consentida que nadie parece ver y que todos ejercemos por alcanzar el *asana* perfecta, trascender lo transitorio y alcanzar el *samadhi*. He conocido a buenos profesores de yoga que han sido devorados por su propia imagen mediática. He conocido a profesores que, por la necesidad de tapar sus carencias, han infligido involuntariamente un dolor mayor en sus alumnos. He conocido a magníficos profesores que, a causa de su impecabilidad, no veían el dolor de sus alumnos. Todos somos un poco ellos.

Es razonable pensar que nuestros mentores no lo hicieron del todo bien, pero ahora nos toca a nosotros. Es momento de parar y reflexionar sobre la manera de detener esta cadena invisible de dolor que nos ata amargamente a los demás y al mundo. Es momento de dar las gracias, perdonar los errores (los ajenos y los propios), aceptar nuestras inseguridades, dejar partir el pasado y caminar por nosotros mismos. Antes de juzgar a nadie pongámonos en su lugar. Antes de señalar al otro reconozcamos nuestros errores y aprendamos de ellos. El yoga empieza a dar señales de madurez en Occidente, y nosotros con él.

SOBRE EL PRESENTE VOLUMEN

Este libro es una necesidad para mí y, por qué no decirlo, una obligación autoimpuesta. Estas páginas son un acercamiento a los valores terapéuticos del yoga desde una visión integral del dolor, un dolor que siempre me ha acompañado adoptando diferentes rostros y cualidades. Este libro responde a la necesidad de enmendar los propios errores y entender los ajenos, de comprender el dolor propio para respetar el de los demás. Comencé a escribirlo sin saber dónde me metía pero con muchas ganas de aprender. No ha sido fácil, pero si la publicación de este libro contribuye a desactivar el dolor innecesario, el esfuerzo habrá valido la pena. Lo comparto con la intención de que les sea útil.

Termino este viaje con la certeza de que, pase lo que pase y siempre que haya elección, el camino por el que quiero transitar ahora no es el del dolor. El dolor desgasta inevitablemente y, aunque nos hace más fuertes, cautos y realistas, no es un buen lugar para establecer nuestro hogar.

El libro se organiza en dos partes. En la primera, tras una breve introducción, nos adentramos en el dolor desde múltiples puntos de vista. Nos introducimos en las cualidades terapéuticas del hatha yoga y la meditación para terminar repasando los orígenes del yoga terapéutico. En la segunda parte se aborda la salud en el contexto del yoga, la necesidad de un yoga anatómico y de cómo manejar patologías concretas. Terminaremos con los testimonios de algunos profesores en activo que amablemente han querido compartir sus experiencias con nosotros. Todos ellos han sido formados en nuestra escuela y dan testimonio del éxito con el que se pueden aplicar las técnicas del yoga terapéutico en contextos tan diversos como el de la salud mental, el deporte, el arte o la educación.

AGRADECIMIENTOS

Es este un libro abierto en sus contenidos y desarrollo. Espero sinceramente que su lectura les haga reflexionar tanto como a mí, que les sea útil y que este esfuerzo sume valor a nuestro trabajo. Puedo haberme equivocado en algún dato: cualquier sugerencia o información serán bienvenidas.

Quiero dar las gracias a las personas que han participado, de una manera u otra y en muchos casos sin saberlo, en la elaboración de este libro.

También quiero agradecer especialmente la magnífica labor editorial de Alianza y sobre todo el buen hacer profesional de su directora, Valeria Ciompi. También agradecer a Carlos Javier González Serrano, editor de gran sensibilidad, su implicación en el proceso de dar forma a este proyecto. Quiero dar las gracias a Isabel Alfaya por su inestimable amistad y participación en el origen y desarrollo de los contenidos de este libro.

Siempre, mi más profundo agradecimiento a las personas que en estos años no han dejado de asistir a mis clases y cursos de formación, porque ellos son la inspiración, el motor y la motivación para seguir desarrollando mi trabajo. Muchas gracias.

PRIMERA PARTE

2. COMPRENDER EL DOLOR

Cuando escuchamos la palabra *dolor* se nos encoje el cuerpo y automáticamente sentimos rechazo. De primeras, nadie quiere sentir dolor. El dolor es un asunto complejo y cargado de contradicciones que nos afecta a todos. Hay un discurso cuestionable que está muy de moda, cargado de buenas intenciones pero que nos deja desprotegidos frente a situaciones potencialmente tóxicas. El lema publicitario «Para ser feliz hay que eliminar el dolor de la faz de la tierra» es la manzana envenenada del cuento. Muchos han sido inducidos a pensar así y han convertido el dolor en su peor pesadilla. El dolor es el chivo expiatorio que nos sirve para externalizar los problemas, algo muy habitual cuando no sabemos qué hacer. Pero la realidad es que sin la capacidad de experimentar dolor, quedaríamos expuestos a todo tipo de situaciones difíciles.

Es un hecho universal, pero su vivencia es profundamente subjetiva. Tratar con el dolor nos puede hacer madurar, aunque también nos puede destruir lentamente. Es, a la vez, enemigo y aliado. El dolor es un punto incómodo de tratar. A nadie se le ocurre sacar el dolor como tema de conversación en una reunión de amigos un viernes por la tarde. Sin embargo, es también un tema que fascina y deja perplejos a científicos, filósofos, artistas y pensadores de todos los tiempos. Desde los novedosos estudios sobre el dolor crónico de las neurociencias hasta las muchas creaciones artísticas que se han inspirado, mitigado y dado forma a partir del dolor, este y su tratamiento forman parte del desarrollo de todas las culturas.

Vivimos con cierto grado de dolor todos los días. Es un malestar manejable y casi invisible. Apenas lo notamos si no fuera porque a veces se acumula y sale por donde puede. Pretendemos hacernos adultos sin enfrentar el dolor. Quizás por eso los jóvenes maduran tan tarde. Quizás por eso no saben la suerte que tienen. Quizás por eso no se dan cuenta de que tanto bienestar y espacio de confort les está incapacitando para salir ahí fuera y crecer. Ni se nos ocurre pensar que, cuando renunciamos al dolor, estamos renunciando al placer y a la capacidad de vivir. No profundizamos en nada porque no sabemos qué hacer con el malestar que nos generan las dificultades. Perdemos silenciosamente la capacidad de disfrutar de las cosas y nuestras vidas se vuelven planas.

Empecemos nuestro viaje por el dolor con algo fácil. Comencemos por definirlo. En el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* aparecen dos acepciones:

1. «Sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior».
2. «Sentimiento de pena y congoja».

La primera de ellas hace referencia al dolor físico e indirectamente al mundo de las enfermedades y desequilibrios que padece el organismo; la segunda se refiere al mundo complejo y escurridizo de las emociones, la mente y los estados de ánimo. Por ello podemos deducir que el dolor tiene, por un lado, una dimensión objetiva, corporal o material y, por otro, una dimensión subjetiva, sutil y no tan obvia. Analizaremos más adelante la percepción del dolor desde ambas perspectivas y cómo se influyen mutuamente.

Etimológicamente la palabra *dolor* viene del latín y del griego. En ambos casos se hace referencia al castigo que uno recibe por ofender a alguien. Es una manera de reparar un daño, una forma de regular el desequilibrio que nuestros actos han desencadenado. Podemos entender entonces que el dolor es una consecuencia lógica, pero no deseada, de una acción incorrecta. El dolor es molesto. Nos obliga a parar, a pensar y a elaborar otras estrategias de actuación, precedidas por la reflexión. En el peor de los casos aparece cuando menos se lo espera. Nos empuja a cambiar nuestros planes y nos trae de vuelta al presente. Todo dolor lleva consigo una toma de conciencia, aunque sea mínima, de aquello que nos ha causado dolor. Hacemos una valoración de nuestras acciones como adecuadas o inadecuadas según el grado de bienestar o malestar que sentimos a consecuencia de ellas. Podríamos llegar incluso a considerar el dolor como referencia original y subyacente de toda reflexión moral y acción ética, al margen de nuestras creencias e ideologías. Es bueno y deseable aquello que, como mínimo, no nos causa perjuicio. Es malo aquello que causa daños de cualquier índole a nosotros o a nuestro entorno.

El dolor es el síntoma por excelencia de la enfermedad. Cuando aparece sabemos que algo no va bien. Según emerge el dolor a la conciencia, nuestro cuerpo pone en marcha los mecanismos automáticos de protección y defensa. Antes de que nos hayamos dado cuenta, una serie de procesos metabólicos alteran nuestra tensión muscular, temperatura e incluso estado de ánimo. En décimas de segundo todo cambia; lo que antes creíamos importante ahora ya no lo es. Afecta a nuestra manera de pensar y de sentir. Agudiza nuestros sentidos. Emergen a la conciencia contenidos que creíamos olvidados. El fenómeno del dolor es casi tan escurridizo como el de la memoria y la conciencia. El dolor