

ACTITUDES ANTE EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

Manuel Marín Risco

- Partimos de un hecho claro: el dolor y el sufrimiento no son buenos en sí mismos; **en sí es un mal**. Por eso hay una tendencia instintiva a rechazarlo.

- **El sufrimiento siempre es malo. Pero es una experiencia en la que se puede vivir algo positivo.**
- Soy yo quien decide qué voy a hacer, como lo voy a vivir en mi interior.
- Un sufrimiento que no es vivido interiormente queda en algo vacío, que no ayuda.

¿QUE ES EL DOLOR?

- La "Asociación Internacional para el estudio del dolor" lo define como una:



- "Vivencia sensorial y afectiva desagradable, asociada a lesión tisular o potencial que se describe en términos de dicha lesión".

ASPECTOS DEL DOLOR





Manuel Marín Risco

EL SUFRIMIENTO

- Es un desgarramiento interior ante una amenaza y el miedo a estar indefenso, intervienen:
 - La memoria.
 - La inteligencia.
 - La imaginación, que incluye:
 - Lo presente y lo futuro.

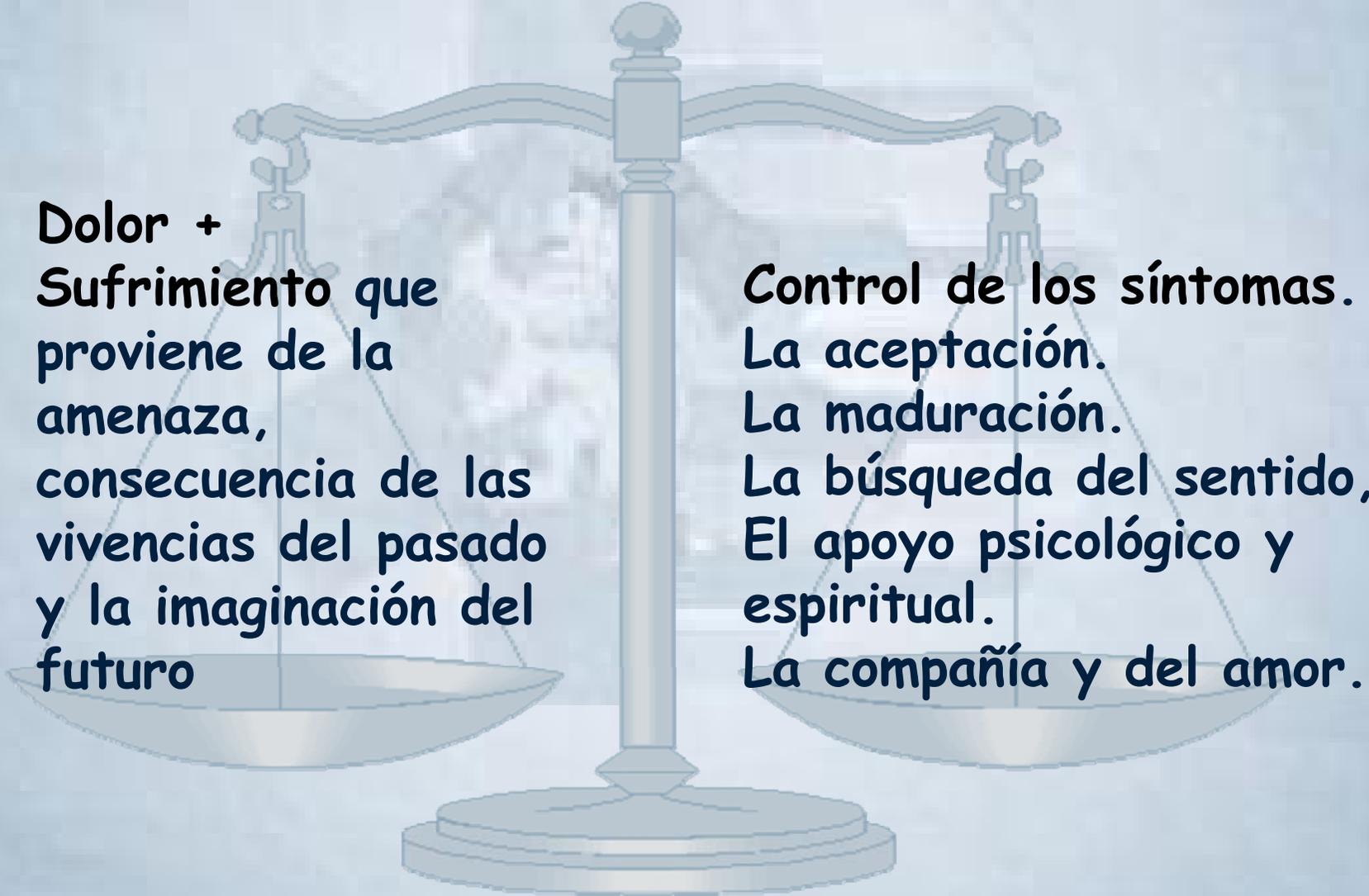
EL SUFRIMIENTO

- Es el dolor anticipatorio, el por venir, el dolor de lo pasado pero actualizado por el recuerdo y el del futuro que se hace presente por la imaginación.



Manuel Marín Risco

EL PUNTO MEDIO DEL SUFRIMIENTO



**Dolor +
Sufrimiento que
proviene de la
amenaza,
consecuencia de las
vivencias del pasado
y la imaginación del
futuro**

**Control de los síntomas.
La aceptación.
La maduración.
La búsqueda del sentido,
El apoyo psicológico y
espiritual.
La compañía y del amor.**

EL PUNTO MEDIO DEL SUFRIMIENTO

- Por ello cuanto mayor peso del sufrimiento, más se debe incrementar los valores del otro para tratar de mantener un equilibrio.

RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

- El sentido del sufrimiento tiene algo de misterioso, es una dura prueba pero puede ser una ocasión de madurar como personas.

RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

~~•Castigo.
•Frustración.
•Muerte.
•Culpabilidad~~

Significado

•Lo pasado - la memoria.
•Lo presente.
•Lo futuro - la imaginación.
¡AMENAZAS!

MIEDOS:

- A la muerte.
- A la vida.
- Pérdida de la integridad física.
- Pérdida del equilibrio emocional.
- Pérdida del concepto de uno mismo.
- A la pérdida de roles.
- A la dependencia.
- A la separación familiar.
- A desistir de metas.

DOLOR
PSICOLOGICO

R
O
L
O
D
F
Í
S
I
C
O

SUFRIMIENTO

RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

AMENAZAS

SUFRIMIENTO

ROTORO FÍSICO

RECURSOS PARA AFRONTARLO

AUTOCONTROL

- Controlar el rechazo.
- Controlar la soledad.
- Mejorar el autocontrol.
- Reforzar la autoestima
- Potenciar la comunicación.

- Fármacos analgésicos
- Fármacos coadyuvantes

FUNCIONES ANTROPOLOGICAS

- Aceptación, maduración, buscar un sentido.



RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

- Huir del dolor a toda costa genera más ansiedad y sufrimiento que el propio dolor.
 - **El sufrimiento mal asumido lleva a la desesperanza.**

¿Ojos que no ven, corazón que no sufre?



Manuel Marín Risco

RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

- El sufrimiento implica y evoca en si mismo algo de trascendente.
 - Igual le pasa a otros conceptos;
 - Libertad.
 - Dignidad.
 - Verdad.
 - Amor.



RELACIÓN DOLOR- SUFRIMIENTO

- El sufrimiento forma parte de la naturaleza humana.
 - Tarde o temprano de una o de otra forma todos nos vemos abocados a experimentarlo.

RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

- En emergencias nos enfrentamos muchas veces al sufrimiento de las personas que esperan que les ayudemos.



RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

- Para poder ayudar es necesario que hagamos una reflexión sobre el sufrimiento y su sentido.
 - Si no se hace es fácil desconectar y huir de un trato cercano con el que sufre, por que nos da miedo, nos incomoda.

RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

- Ante el dolor nos podemos hacer estas preguntas:
 - ¿Tiene sentido?.
 - ¿Sirve de algo?.
 - ¿Solo puedo huir?.
 - ¿Puede tener algún sentido una vida llena de sufrimiento?.

RELACIÓN DOLOR-SUFRIMIENTO

- Razonar: "Las tres funciones antropológicas del sufrimiento" según (Yepes, R. 1996).
 1. **Aceptarlo.**
 2. **Comprender que produce una cierta maduración.**
 3. **Necesidad de buscarle un sentido.**

ACEPTACIÓN

- Las cosas son como son, no como nos gustaría que fuesen ni como deberían ser.
 - Ante este hecho podemos adoptar una actitud positiva (aceptarlo) o una actitud negativa (rechazarlo).
- Aceptar el dolor, supone asumirlo como algo que está ahí y que hay que encarar y convertirlo en una tarea.

EL DOLOR PUEDE PRODUCIR UNA CIERTA MADURACIÓN



- El hombre que sufre comprende mejor lo vulnerable y efímero de la existencia.

EL DOLOR PUEDE PRODUCIR UNA CIERTA MADURACIÓN

- Por la experiencia, se puede comprender lo que es **verdaderamente importante**, y lo que no.
- **Nos hace más tolerantes.**

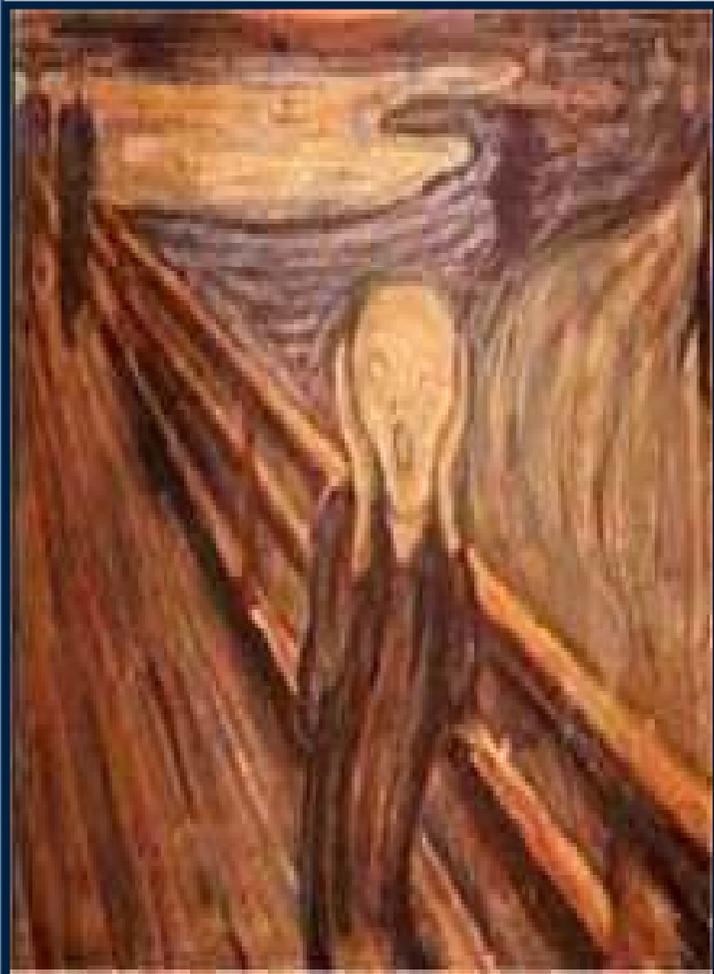
EL DOLOR PUEDE PRODUCIR UNA CIERTA MADURACIÓN

- Fuente de humanización personal, de solidaridad, de **comprender mejor a los demás** con sus limitaciones, sus defectos y sus sufrimientos.
- Fuente de **abnegación y generosidad**.
- El sufrimiento abre una vía hacia lo trascendente y un cambio de valores.

LA POSIBILIDAD DE ENCONTRARLE UN SENTIDO

- El dolor puede contribuir al perfeccionamiento de la persona pues le ayuda a preguntarse por el sentido de la vida... El sentido del dolor es consecuencia del sentido de la vida.

LA POSIBILIDAD DE ENCONTRARLE UN SENTIDO



- “El hombre no se destruye por sufrir; el hombre se destruye por sufrir sin ningún sentido”.

(V. Frankl)

Manuel Marín Risco

CONSIDERACIONES FINALES

- «Hay que tener siempre presente el componente interior de dolor moral, dolor interior o sufrimiento por lo que hay que introducir en la lucha las tres dimensiones que hemos expuesto»

Aceptación-Maduración-Darle sentido

CONCLUSIONES

- Lo que más nos ayuda es el apoyo familiar, amigos y creencias (es el amor).



Manuel Marín Risco

CONCLUSIONES

- Valoración : hay una diferencia positiva entre el antes y el después de usar nuestros recursos (psicologicos) y tratamientos (fisicos), mejorando el dolor, la ansiedad, etc.... En definitiva el sufrimiento.

Contra el dolor.

.... OPIOIDES

Contra el sufrimiento,

.... AMOR