



¿SE PUEDE ESTAR BIEN CUANDO SE ESTÁ MAL?

En alguna ocasión la vida nos hace parar el ritmo con una enfermedad, una operación o una recuperación.

Esta parada suele venir de la mano de alguna lección que la vida nos quiere presentar, vivir más despacio, aprender a tener paciencia, humildad o agradecimiento por la salud cuando la teníamos y por los que nos acompañan en los momentos duros.

Y ¿qué hacemos, pensamos y sentimos cuando estamos enfermos? El principal sentimiento es el miedo, que podría apaciguarse con información, empatía y vínculo. Éste desencadena pensamientos y dudas: ¿Me va a doler?, ¿va a durar mucho?, ¿será algo malo?, ¿me curaré?, ¿volveré a poder hacer lo de antes?, ¿podré llevar una vida normal?, ¿cómo afectará a mi familia?, ¿cuál será la evolución a partir de ahora?... Todo son incógnitas para las que no tenemos respuestas.

A veces son los pensamientos los que desencadenan el miedo. En ocasiones proviene de información que hemos escuchado, de ver enfermar a los demás, de frases que hemos oído, o de la falta de información.

Una emoción se equilibra con otra emoción. La emoción antagonista del miedo es el amor.

¿Cómo podríamos ayudar a superar este miedo? Mimando todo el entorno médico que rodea al paciente, considerándolo de una manera integral, teniendo en cuenta sus conocimientos, sentimientos y necesidades.

Podríamos cuidar físicamente el ambiente, en lugar de llenar las salas de los hospitales de carteles de qué hacer ante enfermedades, o de salas frías, y en su lugar poner posters con imágenes y frases positivas, donde pueda descansar la vista.

Sobre la relación sanitario y paciente es importante que sea afable. Entiendo que el paciente por falta de educación en unos casos o por sus propias emociones no ayuda a ello.

El paciente debe tener información y hay que dársela, eligiendo cuánta, cómo y cuándo, desde una posición empática. Una relación que tenga en cuenta «las tres or»: humor, amor, y dolor. Que ofrezca la tranquilidad de que esto pasará, que sienta compañía y comprensión sana sobre el dolor. A veces es necesario intentar sacar una sonrisa que haga la situación más llevadera. Y finalmente tacto, mucho tacto y si se puede, contacto.

Es curioso, que muchas veces se dan varios folios para firmar antes de una intervención quirúrgica pero no se ofrece información básica de cómo va a evolucionar la enfermedad, de lo que es normal y de lo que no lo es. ¿Esta información por escrito es imprescindible cuando se tra-

ta de personas mayores, que se quedan totalmente bloqueadas en el médico y no entienden ninguna de las indicaciones y prescripciones sugeridas.

Además de miedo se siente rabia, rabia de depender para moverte, para ir al servicio, por la impotencia de la limitación. Por la lentitud de la recuperación. La rabia hay que entenderla y expresarla de manera saludable.

Se trata de humanizar como dice el Dr. Gabriel Heras de la HUCI (Sí con H, Humanización de las Unidades de Cuidados Intensivos). Si una persona está esperando por ejemplo cuatro horas a que su familiar salga de un quirófano, se le puede informar cada dos horas para tranquilizarle, o al menos, si pide información, ser amable y comprensible con ello.

Ya nos decía Hipócrates que

es más importante conocer a la persona que tiene la enfermedad que a la enfermedad que tiene la persona.

Cuando se va a realizar una cura dolorosa es importante ayudar con técnicas de respiración, avisar del tiempo que es previsible que dure el dolor, o al menos sentir empatía por el paciente. Hace poco cuando me quitaron un drenaje, la persona que lo hizo, me comentó: «vas a sentir esto, vamos eso creo, porque yo nunca he pasado por ello». Suelo decir que para ser buen maestro ayuda haber sido mal estudiante, y añadiría que, para ser buen sanitario, sería bueno haber pasado por varias enfermedades, intervenciones y curas, que ayuden a entender las necesidades que se tienen en esos momentos.

¿Que podríamos hacer los pacientes? Debemos combatir la enfermedad junto con el

médico. Un trabajo conjunto en el que cada uno haga su parte. Desde el lugar del paciente, necesitamos usar la relajación, las técnicas de respiración. Los días previos a una intervención o tratamiento duro, obligarnos a ver imágenes positivas, comedias, leer libros positivos, compartirlos con gente de confianza y, ya para medalla, compartirlos con los sanitarios o algún psicólogo. Tenemos que usar de manera inteligente la música, pues puede servir para levantarnos el ánimo.

Es importante soñar, pensar positivamente en el mañana, tener proyectos, una razón para sanar. Dicen que soñar es unir en el cerebro el alma y el corazón. ¡Unámoslo pues!

Nos indica Marian Rojas que «La actitud es un factor clave en la salud. Una actitud adecuada puede ser la medicina natural más poderosa a nuestro alcance. Los datos clínicos manifiestan que los sentimientos positivos y el apoyo emocional de personas cercanas ponen un poder curativo incuestionable». El modo en que pensamos y sentimos condiciona nuestra calidad y cantidad de vida.

No ayuda el... «tranquilo que no pasa nada» o «ánimate», o «no es para tanto». Esto es una falta de conexión emocional. Nunca nadie se ha calmado por decirle cálmate. Ayuda más decir, «es normal que sientas eso», «¿te puedo ayudar en algo?» o «voy a intentar que sea lo más fácil posible».

No nos llevamos muy bien con la incertidumbre, y cuando algo se sale del guion nos perturba. ¡Ah! Y lo de «estar bien» habría que matizarlo, pues a veces no se puede estar bien, bien. Se trata de una aceptación emocional y física, algo así como colaborar con lo inevitable. De tener cierta paz dentro del malestar. De no pedirle a la vida más de lo que nos puede dar. Nos dice Javier Urra, que a quien la vida le basta, no carece de nada.

Y aprendiendo de los japoneses, si nos preguntan qué tal estamos, podemos decir «aún no estoy bien». La clave está en el «aún».

INTERESANTE REFLEXIÓN

Le pregunté a uno de mis amigos que ha cruzado los 60 años, qué tipo de cambio estaba sintiendo.

«Después de amar a mis padres, mis hermanos, mi cónyuge, mis hijos, mis nietos, ahora he comenzado a amarme a mí mismo. Me acabo de dar cuenta de que no soy 'Atlas'. El mundo no descansa sobre mis hombros».

Ahora dejé de negociar con vendedores. Después de todo, unos pocos céntimos más no van a hacer un agujero en mi bolsillo, pero podría ayudar al pobre hombre a ahorrar para las cuotas escolares de su hija.

Pago al taxista sin esperar el cambio. El dinero extra podría traer una sonrisa en su rostro. Después de todo, él está trabajando mucho más duro que yo.

Dejé de decirles a los ancianos que ya me han contado esa historia muchas veces. Después de todo, la historia los hace caminar por el camino de la memoria y revivir el pasado.

He aprendido a no corregir a las personas, incluso cuando sé que están equivocadas. Después de todo, la responsabilidad de hacer que todos sean perfectos no está en mí. La paz es más preciosa que la perfección.

Doy elogios libre y generosamente. Después de todo, mejora el estado de ánimo no solo para el receptor, sino también para mí.

He aprendido a no molestarme por una arruga o una mancha en mi camisa. Después de todo, la personalidad habla más que las apariencias.

Me alejo de las personas que no me valoran. Después de todo, puede que no sepan mi valía, pero yo sí.

Me mantengo tranquilo cuando alguien juega a la política sucia para superarme en la carrera de ratas. Después de todo, no soy una rata y tampoco estoy en ninguna carrera.

Estoy aprendiendo a no sentir vergüenza por mis emociones. Después de todo, son mis emociones las que me hacen humano.

He aprendido que es mejor dejar caer el ego que romper una relación. Después de todo, mi ego me mantendrá distante, mientras que con las relaciones nunca estaré solo.

He aprendido a vivir cada día como si fuera el último. Después de todo, podría ser el último.

Estoy haciendo lo que me hace feliz. Después de todo, soy responsable de mi felicidad y me la debo

