

“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento innecesario tiene solución”

ENTREVISTA DR. GARCÍA CAMPAYO

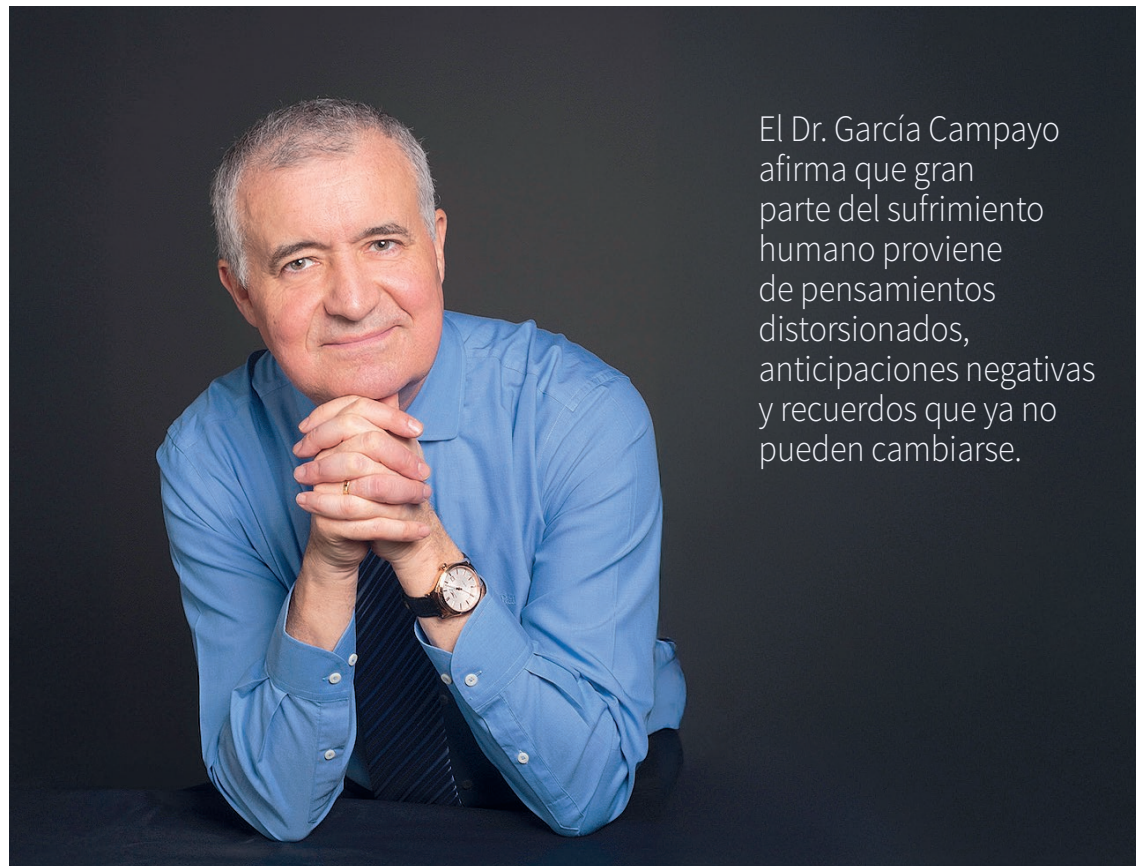
El Dr. Javier García Campayo presenta “Adiós al sufrimiento inútil”, un libro práctico que explora causas y soluciones del malestar, ofreciendo técnicas accesibles para transformar dolor y pérdidas en aprendizaje vital. Hablamos con él.

No es muy habitual hablar sobre el sufrimiento. ¿Qué le ha llevado a escribir este nuevo libro “Adiós al sufrimiento inútil”?

Hace dos años publiqué “Parar para vivir mejor”, donde desarrollaba técnicas psicológicas como mindfulness, compasión, aceptación, psicología positiva o conectar con el sentido de la vida. Ese libro proponía soluciones. Este nuevo libro se centra en las causas: ¿qué tipos de sufrimiento experimentamos? Una vez identificados, podemos aplicar la solución específica.

Usted dice que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento innecesario tiene solución. ¿Sufrimos más de lo que deberíamos?

Sin duda sufrimos mucho más de lo necesario. No somos conscientes del poder de una mente entrenada que evitaría generar rumiaciones y emociones como ansiedad o tristeza. Mucho sufrimiento surge al anticipar situaciones negativas que no ocurren o al recordar hechos



El Dr. García Campayo afirma que gran parte del sufrimiento humano proviene de pensamientos distorsionados, anticipaciones negativas y recuerdos que ya no pueden cambiarse.

pasados inmodificables. También por interpretar la realidad con un sesgo negativo.

En el libro explica que hay diferentes tipos de sufrimiento. ¿Cuáles son? ¿Cuál es más fácil evitar?

Hay tres tipos. El primero es el dolor físico, asociado a enfermedades o envejecimiento. Se trata con fármacos, pero también con técnicas psicológicas que reducen el aspecto cognitivo y emocional. Después está el sufrimiento psicológico, inevita-

ble o evitable. El inevitable es, por ejemplo, la muerte de un ser querido. El evitable surge de pensamientos distorsionados: “No podré seguir viviendo sin esa persona”. Ese es el primero a trabajar, haciéndonos conscientes de que son ideas irreales. También hay técnicas para que el sufrimiento inevitable sea más soportable y nos permita crecer.

¿Es posible que nos enganchemos al sufrimiento?

Sí. La mayoría de las veces de forma involuntaria, porque creemos que preocuparnos nos ayuda a controlar lo que tememos. Si esperamos 15 días el resultado de una prueba médica, pensamos continuamente en ello, aunque sea inútil porque no modificará nada. Con entrenamiento en mindfulness podríamos dejar de anticipar hasta conocer el resultado, pero no podemos evitarlo.

En otras ocasiones buscamos inconscientemente el sufrimiento como expiación. Nos sentimos culpables y creemos que lo merecemos. Los seres humanos somos complejos, pero esa complejidad a menudo la usamos para sufrir más.

Una de las cosas que más sufrimiento produce son las pérdidas. No solo personas, también juventud, belleza o trabajo. ¿Somos conscientes de ello?

Sí, somos conscientes, pero solemos gestionarlo negando que ocurrirá. La psicoterapia propone aceptar la impermanencia, el cambio y el paso del tiempo. Así disfrutamos cada momento y descubrimos que cada etapa tiene belleza y felicidad. Aunque nuestra sociedad anhela la juventud, los estudios muestran que los mayores de 50 años son más felices porque alcanzan madurez emocional. Cada situación tiene su luz y sus inconvenientes, hay que aprender a disfrutarlas todas.

Usted es psiquiatra. ¿Qué técnicas utiliza con sus pacientes para manejar el dolor?

El dolor es sensorial, cognitivo y emocional. La dimensión sensorial mejora con fármacos, pero lo que más sufrimiento produce es lo cognitivo y emocional: pensamientos de catastrofismo y rechazo, emociones desagradables. Eso predice el consumo de analgésicos y la discapacidad. Estos dos com-

ponentes se trabajan con mindfulness o terapias cognitivas. Se aprende a estar con el dolor sin anticipar cómo será mañana, adaptándose al momento y agradeciendo los ratos de menor intensidad.

Su libro es eminentemente práctico. ¿A qué nos ayuda leerlo? ¿Qué encontrará el lector?

Está pensado para cualquier persona, porque todos sufrimos en mayor o menor medida. Puede ser un buen antídoto para disminuirlo. También puede compartirse con el entorno, que, si está receptivo, podrá aplicar algunas técnicas. El lector hallará situaciones de la vida diaria y formas de manejarlas para sufrir menos, ilustradas con casos reales con los que identificarse.

¿Cree que podemos transformar el dolor en aprendizaje? ¿Cómo?

Siempre es posible, pero hay que estar entrenado con técnicas como las que describimos. De lo contrario, el sufrimiento puede devastar: volvernos más enfadados, desconfiados, aislados o agresivos. Para generar aprendizaje es fundamental tener un sentido claro de la vida y ser conscientes de que todos sufrimos, lo que nos iguala. Eso nos ayuda a apreciar más la vida y a los demás. Pese al sufrimiento, la vida es hermosa y vale la pena vivirla. Deberíamos unirnos para disminuirlo entre todos.

En el libro habla de experiencias de pacientes. ¿Nos puede contar alguna personal que le haya hecho reflexionar sobre el sufrimiento evitable?

Sí. Cuando tenía 8 años mi madre estuvo a punto de morir. Se despidió de mi hermano y de mí, y estuvimos días llorándola. Sin embargo, se recuperó. Esa vivencia, que otros ven como un drama, para mí fue lo mejor que pudo pasarme. La sensación de impermanencia y de sentido de la vida quedó grabada en mí y ha marcado todo lo que he hecho después.

