

## Reescribiendo la narrativa del dolor: la plasticidad narrativa y las trampas del pensamiento excesivo

**Doctutor Resumen:** El drama del que vive con dolor crónico puede verse influenciado por muchos factores que a la vez contribuyen a generar la continuidad en ese sufrimiento. El mantener una narrativa negativa puede ser un factor determinante de ello, al mantener a la persona en un bucle de desesperanza sin salida?por el contrario una narrativa distinta puede representar una salida que de un sentido diferente e incluso mitigue el dolor y el sufrimiento que estas situaciones conllevan. La neurociencia mediante el concepto de neuroplasticidad ofrece una base neurofisiológica plausible a esta perspectiva. Este artículo presenta la importancia de mantener narrativas positivas ante situaciones sin ?salida clínica? y ofrece el testimonio de una experiencia sobre ello transmitida por un médico.

**Rewriting the narrative of pain: narrative plasticity and the pitfalls of overthinking Abstract::** The drama of those who live with chronic pain can be influenced by many factors that at the same time contribute to generating continuity in suffering. Maintaining a negative narrative can be a determining factor in this process, by keeping the person in a hopeless loop with no way out...on the contrary, a different narrative can represent a way out that gives a different meaning and even mitigates the pain and suffering that these situations entail. Neuroscience through the concept of neuroplasticity offers a plausible neurophysiological basis for this perspective. This article presents the importance of maintaining positive narratives in situations without "clinical outcome" and offers the testimony of an experience about it transmitted by a doctor



Las narrativas sombrías y tristes pueden frustrar cualquier intento de tratamiento

La narrativa del dolor, la historia que nos contamos a nosotros mismos, a nuestra familia, amigos y al médico en la consulta, es un aspecto mucho más importante del que podamos imaginar cuando lo que experimentamos es dolor y especialmente cuando este

dolor es crónico. Sin embargo, esto rara vez se aborda. La desolación del que vive con dolor crónico puede surgir de la falta de perspicacia, pero también puede verse influida por factores como el mal humor, la fatiga continua y la frustración, que genera ese sufrimiento continuo. La neurociencia transmite la idea de que "las neuronas que disparan juntas se conectan entre sí" (neuroplasticidad), el peligro de la repetición constante de una narrativa negativa puede sin embargo entenderse fácilmente.

Cuanto más tiempo permanecemos en la misma narrativa (negativa), más se bloquea y puede convertirse en el modelo de nuestra vida, una vida de continuo sufrimiento y desesperanza. Es entonces cuando la propia historia, más que el carácter, como dice el conocido dicho, se convierte en nuestro destino. Con el tiempo, llegamos a ser esa historia que nos seguimos repitiendo en forma de diálogo interno negativo una y otra vez. Socialmente, esta narrativa eventualmente gana terreno entre nuestra red de contactos sociales y su alcance e influencia no hacen más que aumentar con el tiempo. En última instancia, se acepta ampliamente como una nueva normalidad para nosotros y cambia la forma en que los familiares, amigos y compañeros de trabajo reaccionan ante nosotros.

La neuroplasticidad, un concepto clave en esta situación, es la capacidad del sistema nervioso central para cambiar estructural y funcionalmente bajo ciertas condiciones. Es por lo tanto esta neuroplasticidad la oportunidad que tenemos para aprender, crear y sanar. Muchas de las intervenciones no farmacológicas existentes para el dolor crónico dependen de este fenómeno.

Reconozco sin embargo que la plasticidad narrativa, suena al menos algo sospechosa. ¿Podría implicar que nos erigimos como el origen o la causa de los hechos o sobre la verdad los mismos? Si el beneficio o la ventaja pueden acechar en alguna parte de esa noción, ¿deberían aplicarse también al estudio de la propia historia? Es más, ¿puede la evidencia ser igualmente plástica? Tal vez, pero obviamente ese no sería el tipo de evidencia a la que estamos acostumbrados los médicos y en la que uno depositaría su máxima confianza.

Lo que podemos decir con más seguridad es que la memoria misma es ciertamente plástica y maleable. Sugiero simplemente que el que lea esto le pida a sus hermanos que le describan brevemente su vida hogareña temprana, la variación en la descripción que puedan ofrecer cada uno a veces puede disipar la creencia de que incluso el lector y sus propios hermanos están relacionados. En la antigua tradición oral, la narración cambiaba según el narrador, el lugar y el período de tiempo en el que la historia se contaba, por lo tanto, una historia podía volver a contarse innumerables veces y, sin embargo, parecer fresca y entretenida. Pero la memoria también se ve afectada por muchos factores, uno de los cuales es el motivo, como si quisiéramos o no calificar favorablemente un evento o fase de nuestra vida, para presentarlo más convenientemente como un 'éxito'.

Nos guste o no, la plasticidad, junto con la incertidumbre y la probabilidad variable, están esencialmente en el corazón de nuestra propia existencia, por lo que podemos seguir adelante y ayudarnos a nosotros mismos aprovechando ese quantum "aún por determinar". Después de todo, vivimos una vida que a menudo es paradójica y anacrónica, nadando en una sopa de dualidad, cuya realidad se describe cada vez más como un ?multiverso?.

Desde el punto de vista de la funcionalidad, la flexibilidad narrativa no solo es necesaria en narraciones oscuras y lúgubres, sino que es posiblemente esencial. En cada uno de esos páramos de nuestra existencia en los que podamos encontrarnos abandonados, tiene que existir al menos la concepción creativa y más tarde el reconocimiento de algún tipo de ?escotilla de escape? hacia resultados más favorables.

A continuación ofrecemos la narración de un médico sobre su propia experiencia de enfermedad y de cómo hizo para tratar de superarla o al menos para vivir aceptablemente con ella:

?Hace varios años tuve la desgracia de estar expuesto a algún tipo de moho. Hasta ese momento, incluso como médico con bastantes años de práctica, tenía poco conocimiento sobre la exposición al moho y no sabía nada de sus efectos aparte de los que produce en los sistemas respiratorio e inmunológico. Las enfermedades relacionadas con el moho, como el dolor crónico, se enseñan mal en las facultades de medicina y abunda la desinformación. Peor aún, más tarde descubrí que, como el 20% de la población, también tenía la estructura genética que casi garantizaba una expresión particularmente grave de los síntomas. Sin dar un relato pormenorizado de mi aparentemente interminable baile de síntomas que me acuciaba, baste decir que mis síntomas eran múltiples, persistentes e intrusivos en mi vida. Aunque logré seguir trabajando, mis días se volvieron cada vez más agotadores y fragmentados. Los tratamientos a los

que me había sometido no parecían cambiar significativamente mi situación. Mi sueño se vió afectado y me aislé a la vez que rumiaba progresivamente cada vez más mi desgracia. Simplemente tenía que encontrar una salida a mi situación, así como a mi narrativa negativa. Si bien no creo en absoluto que esa narrativa fuera la causa de mis problemas, ciertamente reconocía que no me ayudaba en mi situación. He tenido mucha experiencia con la terapia conductual cognitiva, una psicoterapia que se ocupa de cómo nuestros pensamientos y comportamientos influyen en nuestro estado de ánimo y cómo cualquiera de estos puede cambiar a otro diferente. Sabía que la solución estaba escondida en algún lugar de este dominio. Pero, ¿cómo cambiaría mi historia cuando sabía que no podía comprar una cura o solución que no fuera plausible, habiendo tenido el privilegio de mi formación? El momento eureka llegó inesperadamente un día mientras conducía al trabajo. Recordé una película de Guillermo Del Toro, El Laberinto del Fauno, una obra surrealista que muestra a una niña en una España devastada por la guerra civil, que encuentra un respiro a los horrores que está viviendo escapando por medio de su imaginación. Casi por arte de magia, pensé que si tan solo pudiera lograr algo así, posiblemente podría encontrar una salida. Tendría que hacerlo solo, ya que este no era el tipo de estrategia que podía discutir cómodamente con mis médicos, colegas o amigos. El problema era que realmente no podía imaginar lo que implicaría una cura. Con el tiempo, me di cuenta que, dado que no podía predecir el futuro en este caso, tal vez lo que necesitaba era volver a mi pasado. Luego, por un regate mental, tuve la idea de que si pudiera recordar algunas de las emociones que había sentido antes de quedar expuesto y sintomático, de alguna manera podría convertir esos sentimientos en una solución, y eso es exactamente lo que parecía podía funcionar en ese momento. Esta tenue estrategia tenía la ventaja de no tener que navegar por los reinos de lo razonable o lo plausible, ya que estaba enraizada en el inframundo cambiante del estado de ánimo y la emoción, ese guiso primigenio burbujeante, alternante pero omnipresente. No estoy seguro de lo que más tarde me dio la convicción de que esto podría ser la semilla de mi recuperación, pero simplemente sabía que tenía que aferrarme a ese pensamiento.

Entonces sucedió.

Casi diez meses después, todavía puedo recordar con claridad caminar de regreso a mi oficina desde el bar donde almorzaba al mediodía. De repente me llené de júbilo, reconociendo una pizca de fragmentos emocionales olvidados hace mucho tiempo de días anteriores al inicio de mi enfermedad, sin importancia en ese momento porque constituían la normalidad. A diferencia del poeta que se encontró sorprendido por la alegría después de mucho tiempo de duelo por la muerte de su hija, a mí me sorprendió más ese reconocimiento. Fue el débil descubrimiento de un yo anterior, más integrado, como si pasara momentánea y fugazmente en un taxi, ajeno e intocable, pero aun así un reconfortante recordatorio de que mi objetivo estaba un poco más al alcance de la mano. Podría haber sido agradable haber intercambiado algunas palabras, como preguntar cómo iban las cosas, o un simple asentimiento de que al menos estaba en el camino correcto. ¿Fue la aparente unidad y cordura de un yo anterior, desprovisto de amargura, o el escalofriante lapso de tiempo lo que me dejó mudo? Aparte del silencio, no hubo intercambio de gestos ni rastro de una sonrisa o de un ceño fruncido. Ojalá la quimera al menos me hubiera arrojado algo, recuerdo en ese momento anhelando una pista, pero poco después me consoló la certeza de que, en cualquier caso, las palabras, las opiniones y las narraciones son potencialmente tan vinculantes como liberadoras. A pesar de lo fugaz y silencioso en que se desarrolló el evento, fue una experiencia profundamente conmovedora. Con el tiempo, esos elementos emocionales se fusionaron en formas más familiares y duraderas. Estoy convencido de que este fue el heraldo de mi recuperación en formas que no puedo explicar completamente. ¿Fue el reconocimiento anticipado de un yo anterior más robusto y luego la manifestación posterior de un éxito personal suficiente para encender más la esperanza, la confianza y el esfuerzo? Sé que a partir de ese día, me volví más energético, más abierto y agradecido por lo que aún prevalecía en mí, recolectando y acumulando diligentemente las pequeñas ventajas que hicieron avanzar tanto mi narrativa como mi recuperación. En cuanto a la explicación neurológica de la curación en sí, debo dejarla para mentes más concedoras y especializadas?

Esta anécdota personal, es posible que solo unos pocos puedan considerarla convincente, y mucho menos fascinante, a pesar de la seriedad con la que sin duda estará grabada en la memoria de su protagonista. Y, sin embargo, lo que queda de esta historia es la neuroplasticidad y nuestra fascinación infinita que disfraza el profundo asombro que lo maravilloso nos produce sin cesar. ¿Sería una exageración imaginar que innumerables beneficios potenciales y posibilidades de tratamiento permanecen sin ser aún capturados por el escrutinio de los metanálisis o aprobados por el comité de ensayos clínicos de nuestras respectivas disciplinas, de sus fuentes de evidencia o de sus algoritmos de tratamiento ferozmente defendidos?

Estoy convencido de que debemos intentar escapar de nuestras propias narrativas negativas, ya sea un lugar de trabajo tóxico, un colapso financiero o la implosión de una relación. Cuando sintamos que no tenemos adónde ir, tomar la decisión de entretenernos

con la existencia de un túnel mágico, una salida aún por descubrir a través de la espesura de nuestras marañas narrativas. Luego, mediante repetidas visitas mentales a la memoria emocional, en lugar de la visualización, volvemos cada vez más consciente de la probabilidad de diferentes rutas de escape y, en última instancia, esperar su aparición, aunque lo que estamos esperando exactamente no sepamos muy bien lo que es o permanezca desconocido e inasible durante mucho tiempo.

Si creemos realmente que al actuar, podemos cambiar la narrativa y levantar la tapa del ataúd de la oportunidad, es muy probable que en poco tiempo podemos transformar el curso curiosamente en una vía de escape, abierta, disponible y lista para remar hacia aguas más tranquilas.