

EL PSICÓLOGO QUE BUSCABA LA SERENIDAD. SOBRE LA FELICIDAD Y EL SUFRIMIENTO

Ramón Bayés (2010)
Barcelona: Plataforma Editorial

Tomás Caycho Rodríguez

Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima (Perú)



CÓMO PODEMOS LOS PSICÓLOGOS AYUDAR A LAS PERSONAS A ALIVIAR SU SUFRIMIENTO O ALCANZAR LA FELICIDAD COMO META DE VIDA?

Ramón Bayés es uno de los más importantes científicos en la historia de la psicología española. Profesor Emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona, Doctor Honoris Causa por la UNED, entre otros reconocimientos, es autor de más de 700 publicaciones científicas y de divulgación, la mayoría de ellas en el campo de la salud: Oncología, VIH, geriatría y cuidados paliativos.

Acostumbrados a sus escritos llenos de rigurosidad, propios del método científico, del cual ha sido uno de los principales difusores en España, Bayés nos entrega en esta oportunidad, con un estilo profundo y ameno, un libro en el cual reflexiona acerca de la finalidad de la vida, el tiempo, el dolor y sufrimiento así como la capacidad de superación del ser humano, aspectos que forman parte de los temas que han ocupado su atención en los últimos años. El libro viene a llenar el vacío informativo sobre el tema del sufrimiento y los cuidados paliativos que tanta falta hace en el Perú.

El título "El psicólogo que buscaba la serenidad" da cuenta del estilo casi autobiográfico, invitándonos, a partir de una reflexión acerca de su carrera profesional, los valores y personas que le han servido de guía, a tratar cada uno de los temas del libro. Se trata de un viaje a través de la vida de un psicólogo en busca de la serenidad y la felicidad en el último tramo de su vida. A pesar de esta característica, las reflexiones se fundamentan también en hallazgos empíricos obtenidos de trabajos experimentales con diferentes personas y en diversas situaciones.

El libro está dividido en cinco capítulos. En el primero

de ellos, "El maravilloso color de las lobelias", el autor ofrece un análisis de once ideas (provenientes de científicos, filósofos y teólogos) que han guiado la mayor parte de su vida, tanto académica como personal. Si bien las ideas no tengan la misma importancia para todas las personas, éstas no llegan a ser nada triviales, resultando más bien aleccionadoras.

El segundo capítulo, intitulado "Desde la borrosa huella de mis sandalias sobre la playa, a la inmensidad del mar", pasa revista a los temas que han merecido la atención del autor en los últimos años: El envejecimiento, el tiempo y la muerte. Mientras que el tercero, "Sobre la felicidad y el sufrimiento", brinda orientaciones acerca de lo que podemos hacer los psicólogos para ayudar a las personas a aliviar su sufrimiento o alcanzar la felicidad como meta de vida.

Desde el año 2000, se viene proponiendo un cambio en los objetivos tradicionales de la medicina, insistiendo que el objetivo de la medicina del nuevo siglo no será sólo el evitar la muerte sino también, con la misma importancia, conseguir que los pacientes mueran en paz al llegar la muerte pese a todos los esfuerzos posibles. Cada día miles de personas en el mundo se encuentran padeciendo una enfermedad terminal. ¿Estamos los profesionales de la salud (psicólogos, médicos, enfermeras, etc.) provistos de los recursos emocionales, afectivos y comunicacionales adecuados para lidiar con este tipo de personas y situaciones? No es secreto que muchos profesionales de la salud carecen de las habilidades de comunicación adecuadas, no saben explicar la situación médica que padece su paciente, perciben la muerte como un fracaso, utilizando, en ocasiones vías agresivas en el trato con sus pacientes.

Bayés nos invita a una reflexión acerca del sufrimiento. Lo define como "la consecuencia, dinámica y cambiante, de la interacción, en contextos específicos, entre la percepción de amenaza y la percepción de re-

Correspondencia: Tomás Caycho. Av. Pettit Thouars, 248. Lima. Perú. E-mail: tppcaycho@gmail.com



cursos, modulada por el estado de ánimo. Cuanto más amenazadora la parezca al enfermo, al estudiante, al profesor –a cualquier persona– una situación y cuanto menos control crea tener sobre ella, mayor será su sufrimiento” (p. 134). Es clara así la relación entre el sufrimiento y la percepción de control, diferenciado del dolor. Es así, que no todas las personas que sufren padecen dolor ni todas las personas que padecen dolor sufren. Es así que el sufrimiento, en personas terminales, estaría relacionado con el desconocimiento del origen del dolor, su percepción de amenaza y la creencia de que no puede ser aliviado, es decir, cuando no vislumbran posibilidad de control en el futuro. Sufrimiento, tiempo y control se encuentran íntimamente ligados.

De la lectura de los capítulos se colige que tanto sufrimiento y muerte son fenómenos universales. La muerte es un fenómeno natural e inevitable que afectará, tarde o temprano, a todas las personas, incluidos los psicólogos. Las causas del sufrimiento son innumerables y diferentes para cada persona y en cada etapa de su vida. Controlar los síntomas orgánicos de las situaciones terminales es importante pero no suficiente para eliminar el sufrimiento, para esto será necesario que el paciente perciba una disminución de la valoración negativa de la situación amenazante. El mismo autor nos dice: “Si queremos aliviar el sufrimiento y facilitar el camino hacia la serenidad hay que aprender no sólo a explorar a los seres humanos como personas, sino también ayudarles, en lo posible, a adquirir control sobre la situación en que se encuentran” (p. 134).

El acompañamiento comprometido del profesional de la salud y la identificación con el paciente puede ser el instrumento necesario para conseguir paliar el sufrimiento y ayudarlo a buscar sentido a los días vividos. Esto implica adentrarse en los procesos psicológicos y emocionales del proceso de morir, las relaciones entre los enfermos terminales, los familiares que sufrirán la pérdida y los profesionales de la salud. Hacer, en este caso, uso adecuado y eficaz del counselling es primordial.

Los últimos dos capítulos, “Porque soy psicólogo y no un electricista, un playboy, un gnomo, un ciempiés, un gusano, una nube o un simple atardecer” y “Crepúsculo en el círculo polar” nos habla de las personas y motivaciones que empujaron a nuestro autor a la elección de la profesión a la cual dedicaría cerca de 50 años de trabajo tesonero. El libro finaliza con una selección cronológica de las publicaciones (libros y artículos) más importantes del autor, la cual brinda una visión de su transcurrir intelectual.

En conjunto, la obra permite ver en perspectiva la complejidad del camino de una persona en busca de la felicidad y el sentido de la vida, así como la variedad de caminos que brinda la psicología científica para dar solución a problemas de la compleja realidad humana. La pertinencia del libro para la psicología estriba en la amplitud con la que son tratados los temas, recordándonos la complejidad de la persona y las situaciones a la que nos enfrentamos aquellos interesados en comprender la vida, el sufrimiento y las ganas de vivir. Detectar, evitar y combatir eficientemente la ansiedad y depresión propias de esta situación, son tareas propias de los psicólogos.

El libro es sumamente importante y útil para los científicos del comportamiento y todos los profesionales de la salud cuya práctica clínica implica una interacción constante con enfermos terminales y sus familias, que buscan una vía más allá del manual técnico especializado. Es también adecuado para el entrenamiento de futuros profesionales de la salud cuya comprensión de la vivencia de la enfermedad debe ser tan científica como sensible. Bayés nos hace atractivo el mundo de la ciencia sumando la sensibilidad y el rigor científico a cada una de sus palabras. De manera similar, la sencillez y claridad en el uso del lenguaje, hace de este texto uno de fácil lectura para estudiantes y profesionales de diversas áreas de la salud. Es una obra que motiva a reflexionar acerca de la vida, la salud, la enfermedad, el sufrimiento y la felicidad, y sobre las propias prácticas negativas de muchos de nosotros en la práctica clínica.

