

Grela Bravo

Psicóloga clínica, mediadora social e intercultural y escritora.

Sobrevivir al dolor

**En *Sobrevivir al dolor* Grela Bravo muestra su testimonio como persona afectada por el dolor crónico y revela cómo aprendió a vivir con él y sobrevivirlo. En esta obra, la autora, trascendiendo la perspectiva científica y clínica, salta la barrera de lo invisible que caracteriza al dolor crónico y da voz a los pacientes aquejados por él, situándolos en el eje de su discurso, bienvenida Grela.**

Hola, ¿qué tal? Gracias.

**Este es su testimonio como persona afectada por el dolor crónico y revela cómo aprender a vivir con él, ¿por qué escribe sobre su dolor crónico?**

Bueno, creo que después de muchos años de convivir con él cualquier paciente pasa por un proceso de aprendizaje, me pareció una oportunidad poder explicarlo en palabras para ayudar a otras personas a acortar ese periodo de aprendizaje, a vivir con su propio dolor.

**¿Defíneme la palabra dolor?**

Ufff, el dolor creo que es un rasgo transversal en nuestra vida, en la vida de todos a nivel individual y a nivel social. El dolor es un estado que puede llegar a convertirse, como en el caso del dolor crónico, en un rasgo.

### **¿Cómo es su dolor?**

Mucha gente me pregunta de qué tipo de dolor hablo en el libro, si es un dolor físico o un dolor emocional y siempre contesto que un dolor lleva a otro porque la consecuencia que tiene el daño físico, al final, acaba siendo un sufrimiento emocional, por lo tanto, creo que, a veces, sobre todo, cuando es un dolor sostenido en el tiempo, uno te conduce a otro.

### **¿Esta es una enfermedad silenciosa, prácticamente, podríamos decir, invisible para aquellos que no lo padecemos?**

Sí, es totalmente invisible y, yo creo que, a pesar de que la padece un tercio de la población mundial, el hecho de que sea invisible la hace todavía más difícil de sobrellevar, porque normalmente podemos entender las patologías ajenas cuando hay una muestra o evidencia física, pero el dolor crónico es invisible y, entonces, hay mucha incompreensión social, es muy difícil entender al paciente de dolor crónico porque no se ve, el dolor no se ve.

### **Como decía Buda: «El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional». ¿Es, pues, la actitud la que mide la distancia entre el dolor y el sufrimiento?**

Sí, esta es, digamos, una cita que quise, especialmente, que fuera el subtítulo del libro porque es el mensaje resumen de todo el libro, aprender a vivir con dolor, intentar despojar el dolor físico que sentimos del sufrimiento que lo magnifica, es la única manera de sobrevivirlo, y cuando al final lo acabas aceptando y entendiendo, emocionalmente, te afecta menos. Es difícil pero creo que ese es el único aprendizaje.

**Usted sufre el dolor en carne propia y, como señala en la introducción del libro, dice que en relación con el dolor hay una especie de tabú consensuado y transcultural en su expresión, ¿por qué existe esa vergüenza, ese pudor, prejuicio?, ¿por qué incomoda?**

Bueno, creo que podría haber una explicación con connotación incluso religiosa, la tradición judío-cristiana, etcétera, es un poco complejo, creo que el dolor a nivel social está muy negado, es un tema tabú y es un tema que no gusta, que incomoda, que normalmente nos enseñan a no mostrarlo, a inhibirlo desde pequeños, como cuando el niño se ha caído y llora, de alguna manera, le damos el mensaje que se contenga, que se reprima. Entonces, claro, vivir con dolor crónico en este código cultural que te enseña justo lo contrario, a que no lo muestres, es complicado y es un tema de educación pero, ya te digo, a nivel colectivo, de aceptar el dolor como una parte más de nuestra realidad y de nuestra vida y poderlo, por lo tanto, expresar.

**¿Qué consejos nos daría para sobrevivir a él, sobrellevarlo y, en consecuencia, vivir mejor?**

Bueno, yo como psicóloga, en cada circunstancia personal, siempre aconsejo que una parte fundamental para poder sobrevivir y aceptarlo es expresarlo y compartirlo, poder explicar a las personas de tu entorno lo que sientes y cómo te sientes, digamos como si, entre comillas, les educaras en tu enfermedad o en tu situación para que, de esta manera, también les ayudes a que te comprendan un poco mejor y, poco a poco, se va naturalizando, se va normalizando y, éste, es un buen bálsamo. Evidentemente, la sensación física, el daño no se elimina, pero, como te digo, ayuda a sobrellevarlo mejor porque, al menos, no lo padeces en silencio.

**En ningún caso es un libro técnico, muestra la cara más íntima y personal de la enfermedad, en este caso, de su enfermedad. ¿Siente que se ha desnudado al completo al escribir el libro, Grela?**

Pues sí totalmente. En cierto modo, es una liberación pero también se siente mucho vértigo y responsabilidad, primero por intentar aunar o personificar en mi propia experiencia la voz de un colectivo tan basto y heterogéneo como es el de los pacientes de dolor crónico, pero, por otro lado, también, en una liberación de convertir mi propia experiencia de dolor en una oportunidad analgésica para los demás.

### **¿La mujer soporta mejor el dolor que el hombre?**

Pues no lo sé. No me gustaría entrar en connotaciones de género, pero, probablemente, tiene que ver con temas culturales y de roles. Las mujeres, a lo mejor, porque por naturaleza biológica nos enfrentamos a situaciones físicamente más dolorosas, probablemente tengamos un umbral al dolor un poco más elevado, luego, a nivel conductual, suele haber una actitud más de estoicismo frente al dolor que en el caso del hombre.

**La música, Grela, a veces, nos sirve de bálsamo para apaciguar ese dolor. Siempre pedimos a nuestros invitados que nos escojan un tema. Ha elegido *Mediterráneo* de Joan Manuel Serrat, ¿por qué esta canción?**



Bueno, yo creo, que esta canción, para mí, es como un pequeño himno de vida. En todos los momentos y situaciones importantes de mi vida, elijo esta canción porque me emociona profundamente, ya que me considero una mujer totalmente mediterránea en todos los sentidos. Me encanta Joan Manuel Serrat y el mar, por todo lo que simboliza a nivel personal y creativo, como autora, como artista.

**Grela Bravo ha desarrollado su labor profesional en los ámbitos sanitario, social, cultural y de la comunicación. El pasado 9 de mayo, participó en calidad de paciente, en el congreso «Minorca**

**World Medicine Park Sine Dolore», evento que reunió a más de 1000 profesionales de medicina.**

**Fue la primera vez que un paciente intervenía. ¿Qué nos puede contar de esa experiencia?**

Fue una experiencia muy gratificante a nivel personal y profesional, fue un reto porque, como has comentado, es la primera vez que en un evento puramente científico podía participar de manera activa una persona que no fuera médico. Yo, en ese caso, no participaba en calidad de psicóloga, sino de paciente, por lo tanto pienso que tiene un valor simbólico por el que se abre una ventana a los testimonios de los propios pacientes, y pienso, también, que la medicina está haciendo un cambio de rumbo al incorporar en el proceso clínico y terapéutico la voz, la opinión y el criterio del propio paciente. Para mí fue, pues, una oportunidad y un privilegio.

**Grela Bravo, entre otros, es autora de *Voces Prestadas*, una obra que recoge testimonios de violencia de género y sexual. Es gestora cultural, crea y dirige un blog multidisciplinar de encuentro artístico en todas sus posibles facetas, *articularte.com* ¿Qué es exactamente articularte?**

Bueno yo siempre digo que articularte es mi playa porque, como explico en el libro, surgió para poder continuar expresando y canalizando mi energía, pero en otro plano. Cuando la enfermedad ya había avanzado bastante en mí a nivel de síntomas, y como siempre he sido una persona muy inquieta, muy activa, entonces decidí empezar a compartir digitalmente o virtualmente cosas que me inquietaban y pensé convertirlo en un lugar de encuentro de todas aquellas cosas que me gustan, como la fotografía, el diseño, el arte, la literatura... Esa es una gran ágora en Internet, un espacio creativo, de expresión y de encuentro de las cosas que hago con otros artistas, con otros autores, de intercambio cultural.

**Hablando de su afición por la fotografía la portada del libro es preciosa, vemos a la modelo Alexandra Vuiu. Una imagen muy bonita que me imagino que ha querido mimar y cuidar por esa gran pasión que siente por la fotografía. ¿Se siente satisfecha con esta portada?**

Totalmente, es una fotografía de Alain Perdomo, un fotógrafo cubano espectacular, un gran fotógrafo, especializado, sobretodo, en cine. Yo le expliqué lo que quería expresar con el libro, y él supo traducir mi sentimiento de una manera totalmente fiel e idéntica a cómo yo quería visualizarlo. Me parece muy bella, una metáfora muy acertada, al menos, desde mi perspectiva de autora.

**Se ha desahogado escribiendo este libro, ha dado paso, me imagino, a la resiliencia, por lo que le pregunto, ¿la batalla seguirá renovándose día a día?**

Sí, en la presentación que hicimos en Barcelona, confesé que era la primera vez que presentaba un libro inacabado, considero que este libro, en realidad, es la introducción para muchos capítulos y muchas otras personas que puedan ir escribiendo ellos mismos y, por lo tanto, es un libro inacabado porque lo tendré que seguir escribiendo el resto de mi vida.

**¿O sea que es obligado seguir, es obligada esa técnica de supervivencia y se puede perfeccionar cada vez más?**

Sí, bueno, yo creo que, como todos los aprendizajes en la vida, el bagaje va sumando y cada día puedo incorporar una herramienta nueva para perfeccionar mi técnica de funambulismo, como digo yo.

**Vemos su fotografía en el libro con una sonrisa serena, ¿detrás de la sonrisa más hermosa se puede esconder el dolor más profundo?**

Esta es una cita que creo que es de la filosofía oriental pero que me regaló hace algún tiempo una amiga, una persona a la que, precisamente, la vida le ha dado varios golpes muy fuertes y sin embargo es una persona que desprende una luz increíble cuando sonrío. Ella me regaló o me recordó esta cita y me pareció muy bonita y acertada, sobre todo, para intentar entender, a veces, que hay detrás de la sonrisa de algunas personas.

**Muchos de los que nos escuchan dirán por sus palabras, por esa serenidad y por todo su mensaje, en definitiva, que ese dolor parece que no lo percatamos, hoy, por ejemplo, ¿es un día de dolor Grela?**

Sí, todos los días son un día de dolor para mí, lo que pasa es que yo, a veces, hago un poco la metáfora de que es como si fuera un sonido sordo que se queda ahí, un pitido piiiiiiii que, a veces, se dispara, ya nunca más habrá silencio absoluto en mi cuerpo.

**Dice el escritor francés Anatole France: «Sabido sufrir se sufre menos». Esa frase la leemos en la página 101 de su libro. ¿Engloba todo lo que hemos dicho?**

Sí, creo que es una cita que podría resumir el mensaje de mi libro.

**Todos los días son un día de dolor, descubriremos en este libro la enfermedad, los síntomas, el dolor crónico y, sobretodo, las emociones. *Sobrevivir al dolor*, Grela Bravo. La actitud mide la distancia entre el dolor y el sufrimiento. Grela gracias por dejarnos compartir ese viaje a través de los sentidos, a través de las emociones y -como ha dicho- ese viaje inacabado que llegará con más mensajes. Gracias por ayudarnos a no perder el norte cuando en nuestro camino, precisamente, se cruza ese dolor. Un abrazo.**

GRELA BRAVO  
SOBREVIVIR AL DOLOR

---

Gracias a ti. Un abrazo.