

LIBROS

DOLOR. 2007;22:237



¡Ojalá se inventara un termómetro para medir el dolor! Con esta invención, no conseguiríamos acabar directamente con el dolor, pero sí con la incompreensión que sienten las muchísimas personas que lo sufren. Esa sensación de que los demás no alcanzan a imaginarse el dolor que padecemos, desaparecería si lo pudiéramos mostrar a través de ese termómetro.

El dolor no suele caminar solo, anda cogido de la mano de esa sensación de incompreensión y de otras desagradables emociones: el sentimiento de inutilidad, la pérdida de ilusiones... Estos compañeros del dolor aumentan la ansiedad y la tristeza, y estas emociones cierran un círculo vicioso porque a su vez incrementan nuestro dolor.

El objetivo de este libro es enseñar técnicas que se han mostrado eficaces en muchas investigaciones para tratar las emociones negativas que comporta el dolor y de esta forma, indirectamente, disminuirlo. Estas técnicas son muy diversas y nos enseñan desde cómo relajarnos hasta cómo organizar nuestro tiempo, pasando

por cómo debemos mejorar nuestras relaciones con los demás, cómo reconocer los valores reales de nuestras vidas y cómo conseguir acorralar nuestros pensamientos negativos.

Todas estas técnicas se describen con un lenguaje fácil y envueltas de anécdotas, ejemplos, cuentos y ejercicios.

Temáticas que aborda (índice del libro):

- Tu dolor es real. Cómo actúan las técnicas psicológicas en el tratamiento del dolor.
- Las barreras en tu camino. Cómo identificar los obstáculos psicológicos que nos impiden el cambio.
- Las armas de tus pensamientos. Cómo conseguir que los pensamientos negativos nos afecten menos.
- La casa que te construyes. Cómo reconocer la realidad que nos hemos construido.
- El jardín de tus valores. Cómo clarificar nuestros valores vitales.
- El puente que te separa de los demás. Cómo mejorar las relaciones con los que nos rodean.
- El rincón donde relajarte. Cómo aprender a relajarnos.
- El reloj que marca tu tiempo. Cómo organizar nuestro tiempo.
- Nuestra elección.

Autora

Jenny Moix es profesora titular de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona y miembro del Grupo de Investigación en Estrés y Salud de esta misma institución.