

El miedo duele

Anatomía de las emociones.
Cómo te enferma o te cura
aquello que sientes

Dr. David Ponce

Prólogo de Víctor Amela



La información presentada en esta obra es material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de enfermedad o dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse simplemente educativo. El autor y el editor están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Primera edición en esta colección: agosto de 2024

© David Ponce, 2024

© del prólogo, Víctor Amela, 2024

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2024

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1.ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B 14843-2024

ISBN: 978-84-10243-31-6

IBIC: VF

Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:

Isabel González (@muchacha_pinta)

Fotocomposición y realización de cubierta:

Grafime S. L.

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Sagrafic

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

*A mi esposa y mis hijas por ayudarme
y participar activamente en el camino de escribir este,
mi tercer libro. Sus consejos y guía me han inspirado
como siempre a seguir adelante. Os quiero.
Con todo mi cariño y agradecimiento.*

Y a mi querido hermano Xavi.

Prólogo. Mejor reír que temblar, de Víctor Amela . . . 11
Introducción. Este libro tiene un porqué 15

Parte I. Miedo, dolor, anatomía
de las emociones y osteopatía 27

1. La relación básica entre el dolor y el miedo . . . 29
2. La anatomía del dolor y las emociones. 66
3. Pon un osteópata en tu vida. 101

Parte II. Salud, inteligencia emocional
y PNIE 131

4. La inteligencia emocional y la salud. 133
5. Los cuatro pilares de la salud 153
6. Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE):
concepto y aplicación 179

El miedo duele

Parte III. El miedo y mi propia experiencia	199
7. Mi dolor y mis emociones en primera persona	201
<i>Agradecimientos</i>	215

Prólogo

Mejor reír que temblar

Todos queremos salud. ¿Verdad que sí? ¡Desde luego que sí! «Lo importante es tener salud»: nos repetimos esta verdad irrefutable (y más en los ratos en que la salud se quiebra, ¡ay!).

Mi definición de salud ha sido siempre muy primaria: «salud es que no me duela nada». Si bien hoy sostengo esta definición, la he afinado un poco gracias a este libro de David Ponce. Ahí va: «Salud es que no me duela nada... y no tener miedo». Si leéis este libro entenderéis por qué y allanaréis el camino a la salud.

Yo me pongo en manos de David Ponce, osteópata y algo más: es un sabio en todo lo que concierne al funcionamiento del cuerpo humano. David Ponce posee un don: el discernimiento. Te pones en sus manos y te mira con ojo clínico infalible, te escucha, te toca... y descubre de qué pie cojeas. Y te ayuda a sanar.

Hablo desde la experiencia porque —ya digo— me he puesto en manos de David Ponce en muchas ocasiones durante casi dos decenios: ha recompuesto entuertos de mi

El miedo duele

cuerpo, y sus toques y retoques siempre han sido para bien y encima siempre he aprendido algo y he salido confortado en cuerpo y alma.

Ahí vamos: al alma. David Ponce aquilata por escrito su ciencia en este libro, *El miedo duele*, donde afirma que las emociones son la cuarta variable de la ecuación de la salud —con alimentación, ejercicio y descanso—, esa variable que nos conviene abordar y despejar para vivir con salud.

¡Ah, las emociones! Se despejan y se liberan, a veces, con un abrazo: ¡cuánto sana un abrazo de verdad! Otras veces conviene el trabajo que un certero osteópata aplica y receta. Y nadie mejor que David Ponce en el abrazo (¡qué bien abraza!) y en la terapia osteopática... y aún en algo más, muy sanador: nadie cuenta chistes más hilarantes que David Ponce. ¡Qué bien los cuenta, qué risa! Hoy le pido cita aunque no me duela nada: aligero el alma a base de unas risas.

Y ahí está el secreto: este médico de huesos y almas disipa el miedo en ti con su ciencia y su arte, sus conocimientos y su humanidad, su empatía, buen ánimo, humor y sabiduría. Es un artista de la salud, a la vez fisiológica y emocional.

David Ponce me ha ayudado a entender que el miedo —a enfermar, a sufrir, a morir, a fallar, a perder— es la fuente de todas mis enfermedades, fallos y pérdidas: el miedo es la causa de mi muerte antes de la muerte.

Esa muerte inevitable un día llegará, y hoy he decidido que más divertido será que me encuentre vivo que muerto, es decir, mejor riendo de un chiste que temblando de miedo.

Mejor reír que temblar

David Ponce pisa la senda que filósofos estoicos señalaron: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Al dolor, con buen humor, buen ánimo y la osteopatía de Ponce, lo vamos a poner en su sitio, un sitio pequeñito. Sin miedo, el dolor se empequeñece. Por eso, leyendo *El miedo duele* entenderás —igual que yo he entendido— el trabajo que te toca, lector: atravesar tu miedo para encontrarte al otro lado con un cuerpo que no llora, una espalda que no sufre, una vida que no duele ya.

Y qué bien que, mientras tanto, siempre tengamos a mano las manos, la sonrisa, el abrazo y los chistes de David Ponce.

VÍCTOR AMELA

Introducción

Este libro tiene un porqué

«El miedo es un sufrimiento que produce la espera de un mal».

ARISTÓTELES

Antes de entrar en materia me vais a permitir que me explique.

Pongamos (sin miedo) las cartas sobre la mesa.

Empezamos.

Treinta y cuatro años son muchos años. Tiempo suficiente para adquirir una experiencia y una visión personal y tiempo suficiente también para tener la necesidad de compartir ambas cosas. Eso es exactamente lo que se me pasó por la cabeza en el año 2008 cuando, tras tres décadas ejerciendo la medicina osteopática, puse en negro sobre blanco algunas de mis inquietudes sobre la relación entre el dolor de espalda y las emociones que provoca. Evidentemente lo titulé *El dolor de espalda y las emociones*, y se acabó publicando dos años más tarde... ¿para qué perseguir un título

El miedo duele

rebuscado si el objetivo siempre ha sido divulgar de una forma clara y directa?

En mi ejercicio profesional, constantemente he sentido gran interés y una manifiesta atracción por esa relación plausible entre lo que sentimos, lo que vivimos, lo que hacemos (y cómo lo percibimos individualmente) y la conexión que existe entre estas maneras de vivir con la buena o mala salud de nuestro cuerpo físico. Dicho de otra manera, siempre me han fascinado las dos caras de una misma moneda (el yin y el yan, el Joker y Batman, el Dr. Jekyll y Mr. Hyde, lo blanco y lo negro) en nuestra salud. Una parte, digamos, emocional/vital (que no puede tocarse, pero puede interpretarse) y otra parte física (que puede tocarse, moldearse y diagnosticarse de una forma holística). Emoción y físico. Cuerpo y mente, vasos comunicantes siempre.

Pero mi necesidad de comunicarse no acabó en mi primera incursión literaria. Mi segundo intento en forma de libro, publicado dos años después que el primero, y con otro título muy coherente con mis ideas generales de salud, *Más amor y menos ibuprofeno*, versaba en esta ocasión alrededor de otro mal, el de cabeza, pero también seguía profundizando en esa dualidad intrínseca entre dolor y emoción, entre cuerpo y psique.

Ambos trabajos vienen a resumir la importancia de estas dos grandes enfermedades que sufre el mundo: el dolor de espalda y el de cabeza. ¿Y por qué centrarme en esos dos dolores? Pues muy sencillo: son las dos patologías con más incidencia mundial y con mayor gasto sanitario en todo el

Este libro tiene un porqué

globo, y cualquiera de nosotros las puede padecer y padece en algún momento de su vida. ¿Nunca te ha dolido la espalda? ¿Jamás la cabeza? No digas mentiras. Según la revista especializada *The Lancet Rheumatology*, un nuevo estudio llevado a cabo por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, estima que aproximadamente 620 millones de personas sufren dolor lumbar en todo el mundo, una dolencia que para 2050 afectará a casi el 10% de la población mundial. Respecto al dolor de cabeza, en 2022, se publicó en *The Journal of Headache and Pain* que el 52% de la población del planeta sufre una molestia de ese tipo cada año; y de esa cantidad, el 14% son migrañas... ¡Guau! Esos datos fueron recopilados por investigadores de la Universidad de Noruega de Ciencia y Tecnología (NTNU) revisando 357 publicaciones de entre 1961 y finales del año 2020 para estimar esa incidencia global.

En la actualidad, y mientras le daba vueltas a la temática del libro que tienes entre manos, pensaba en que si tuviera que volver a escribir esos dos textos me plantearía hacerlo desde lo que yo llamo los cuatro pilares de la salud. Porque, aunque hablemos de dolor de espalda, y hablemos de dolor de cabeza, hay cuatro pilares en los que nuestra salud debe construir sus cimientos y así definir de forma cuidadosa cuáles son los criterios básicos para tener una buena salud general. Esos cimientos son la importancia de la alimentación, el valor del ejercicio físico, la evidente ayuda de un descanso adecuado (dormir bien) y, finalmente, y no menos importante

El miedo duele

como queda manifiesto en esta introducción, la estabilidad emocional. En el libro *El dolor de espalda y las emociones* ya te hablé de todo ello, pero en este necesito añadir y reflexionar mucho más en el cuidado del equilibrio mental/emocional.

No voy a descubrir nada si te digo que en el siglo XXI vivimos a una velocidad insana. Por ejemplo, nuestro cerebro está expuesto a un exceso de *inputs* informativos. Algunos ejemplos son esas redes sociales que te «invitan» a estar siempre presente, ese *scroll* infinito del diseño de algunas webs y apps cuyo objetivo es tenerte enganchado a los titulares que se visualizan progresivamente y sin final, ese estrés de estar en todos los sitios siempre, esa necesidad enfermiza de no perderse nada, ese maldito FOMO (Fear Of Missing Out)... Nuestro tiempo de ocio está cada vez más dirigido, es más escaso y menos libre. ¿Cuánto tiempo llevas sin sentarte a escuchar un disco desde el principio hasta el final?, ¿cuánto tiempo llevas sin centrarte solo en leer un buen libro (o uno malo también) y que no seas interrumpido por un pitido/zumbido que te reclama mirar un mensaje de WhatsApp en tu móvil? Estamos perdiendo, sin duda alguna, la capacidad de concentración, focalización y atención. Y le sumo que, por ende, descansamos peor en general. Sí, es cierto, pasamos aproximadamente veinticinco años de nuestra vida durmiendo, y eso nos podría indicar que tanto descanso es sinónimo de una buena salud... pero el problema real es que estamos perdiendo la aptitud de saber descansar. En el siglo actual hemos de reaprender demasiadas cosas: a descansar bien, a comer mejor, a hacer un ejercicio idóneo

Este libro tiene un porqué

para cada persona. Porque, en general (no digo que todo el mundo lo haga así, ¡menos mal!), lo que hacemos es irnos a la cama y no descansar porque justo antes de ir a dormir hemos estado expuestos a la pantalla del móvil, lo que hacemos es comer rápido y sin masticar porque tenemos otra reunión en cinco minutos...

Por no hablar de nuestras visitas al gimnasio «machacándonos», más para aliviar nuestra conciencia que para ejercitarnos adecuadamente. No podemos olvidar que el ejercicio físico forma parte de nuestra vida saludable y en eso también estamos, en líneas generales y como sociedad, empeorando. Nuestros ancestros tenían que moverse para recolectar, cazar y sobrevivir, y la actividad física era básica y sobre todo era natural. Hoy apretamos un botón de una aplicación y pedimos que nos traigan la comida a casa, que normalmente acostumbra a ser comida basura. «Un día es un día», decimos. «Mañana voy al gimnasio y lo quemo», pensamos. Hemos perdido la capacidad de movernos de una forma natural. Vamos al gimnasio, y es estupendo hacerlo, pero es algo que está apuntado en nuestra agenda como una obligación. Y las obligaciones son algo que, a la larga, percibimos como algo negativo.

En el discurso de graduación de la Universidad de Kenyon en 2005, el malogrado escritor David Foster Wallace se arrancaba con una parábola que dice así:

Dos peces jóvenes nadan uno junto al otro cuando se topan con un pez más viejo nadando en sentido contrario. Saluda a los dos jóvenes y les dice: «Buenos días, muchachos. ¿Qué tal