

Cómo involucrar su dolor emocional

¿Cuál es tu respuesta al dolor emocional? ¿Lo empujas hacia abajo o finges que no está allí o simplemente esperas que desaparezca por sí solo? No nos han enseñado cómo lidiar con eso. Y da miedo enfrentarlo, por lo que recurrimos a resistirlo, negarlo, enmascararlo o culpar a otros. Sugiero tratar de desarrollar una relación con tu dolor emocional. Esa es la única forma en que se puede curar por completo.

Este artículo aborda específicamente el dolor emocional, no el dolor físico. Por lo general, experimentamos dolor emocional en nuestros cuerpos, pero su origen está en nuestros pensamientos y emociones. Ejemplos de dolor emocional serían dolor, tristeza extrema, arrepentimiento, dudas paralizantes, odio a sí mismo, autoestima dañada, vergüenza profunda, ansiedad abrumadora o ira no expresada. La angustia emocional y la angustia mental resultantes a menudo interrumpen nuestras vidas, secuestran nuestro pensamiento, corrompen nuestros comportamientos y se manifiestan en nuestros cuerpos como síntomas relacionados con el estrés. Puede afectarnos enormemente.

El dolor no es nuestro enemigo

Nuestras actitudes hacia nuestro dolor emocional determinarán el cómo lo involucramos. Si lo vemos como aterrador o insoportable, buscaremos evitarlo. La realidad es que no podemos evitarlo ya que reside en nosotros. Por lo tanto, empleamos métodos de afrontamiento como arremeter, autolesionarse, encerrarnos en nosotros mismos, adicciones, comportamientos obsesivos compulsivos o apagar nuestra naturaleza emocional. Estos comportamientos son intentos de controlar o enmascarar nuestro dolor emocional porque no sabemos qué hacer con el dolor que sentimos. Más a menudo, inconscientemente representamos nuestro dolor a través de comportamientos destructivos.

El dolor *en sí* no es nuestro enemigo y no debe verse como tal. El dolor es un subproducto que resulta de un evento originalmente o eventos en curso.

Necesitamos separar los dos como causa y efecto. El dolor en sí mismo es un síntoma de algo que está mal o roto dentro de nosotros. En este sentido, el dolor funciona como un mensajero que nos informa que algo necesita atención. Nuestros cuerpos usan el dolor físico para decirnos que una parte duele y necesita atención, como cuando nos desgarramos un músculo. En este ejemplo, el músculo necesita atención y cuidado. El dolor es secundario y sirve para señalar la causa (la rotura muscular). Del mismo modo, debemos seguir nuestro dolor emocional hasta su origen y abordar la causa.

El dolor es parte de la vida

El dolor es una parte universal y necesaria de la vida, una parte de todo el espectro de la experiencia humana. En mi libro, *Cuatro en el jardín*, Cherished pregunta: "¿Por qué debería experimentar dolor?" Ennoia responde: "El alma alcanza la plena maduración cuando se transforma por la vida, de la cual el dolor es un componente integral". El dolor tiene la capacidad de enseñarnos, madurarnos y transformarnos, si lo dejamos.

Hace veinte años, luché con una baja autoestima severa que me puso en una espiral descendente de devaluarme y rechazarme a mí mismo, y retirarme de los demás. Reconociendo que no podía rescatarme, busqué ayuda. Mi dolor emocional fue un impulso para comprender y abordar los patrones de pensamiento y los eventos desencadenantes que estaban en la raíz de mi dolor. Al final, aprendí a valorarme y aceptarme más, a crear mejores límites y a buscar la afirmación de Dios y no de los demás. Obtuve estos beneficios porque estaba abierto a aprender de mi dolor.

Cambiando nuestra perspectiva

La verdad es que el dolor emocional no necesita destruirte o durar para siempre. Todo dolor llega a su fin y puede ser útil para hacernos mejores personas. 2 Corintios 4:17 dice: "Porque nuestros problemas ligeros y momentáneos nos están logrando una gloria eterna que los supera a todos". Si

quieres profundizar en el propósito espiritual del dolor, lee mi artículo *El Propósito del dolor*.

Mi consejo es que dejemos de juzgar el dolor emocional como algo insoportable u horrible, cuando el dolor en sí mismo es un mensajero neutral. En lugar de concentrarse en su dolor, concéntrese en la causa de su dolor que necesita atención. Cuando cambiamos nuestras actitudes negativas y temerosas hacia el dolor, estamos mejor preparados para enfrentarlo de una manera saludable.

Primeros pasos de la relación

El dolor emocional es parte del paquete que recibimos, como nuestras familias. Cuando éramos jóvenes, aprendimos a convivir con los miembros de nuestra familia junto con todos sus rasgos desagradables. Del mismo modo, podemos aprender a convivir con el dolor emocional. No encerramos a nuestros hermanos para no tener que lidiar con ellos. En cambio, encontramos formas de navegar nuestra relación con ellos. Por lo tanto, no bloqueamos nuestro dolor, sino que permitimos que tenga espacio para existir. En *Four in the Garden*, Cherished reflexiona sobre su dolor emocional: "Decidí no esconderlo ni esconderme de él, sino simplemente mantenerlo a la vista y dejar que así sea. Si lo mantuviera a la intemperie, como una mariquita en mi palma, tal vez se iría volando. Mientras que un insecto que se mantiene en un recipiente cerrado permanece en la oscuridad y nunca escapa".

Cuando comenzamos una relación con nuestro dolor emocional, comenzamos tomados de la mano. Eso significa comprometerlo y no evitarlo. Nos abrimos a el dolor. No lo juzgamos, sino que le damos permiso para estar presente en nuestras vidas.

Compromiso total

Una vez que nos sentimos cómodos tomados de la mano con nuestro dolor emocional, lo llevamos más allá. Aumentamos nuestro compromiso al aprender a sentarnos con él. En esta etapa, nos permitimos sentirlo, sin juzgarlo. El objetivo de este ejercicio es entenderlo. ¿Dónde reside en mi cuerpo? ¿Cuál es su energía, textura y temperatura? ¿Cómo me afecta a mí y a mis pensamientos y comportamientos? NO preguntamos cómo deshacernos de él. En cambio, lo estudiamos con curiosidad y objetividad. Como durante el noviazgo o las citas, lo conocemos. Un beneficio de este paso es que nuestro dolor emocional se vuelve menos misterioso para nosotros y, por lo tanto, menos amenazante. Lo vemos por lo que es, no por una amenaza inminente y aterradora.

Yendo más allá, aprendemos a mantener nuestro dolor emocional con compasión. Todo lo que es parte de nosotros, incluido nuestro dolor, merece nuestra misericordia y gracia, así como la misericordia y gracia de Dios. Es la falta de misericordia y gracia lo que convierte los asuntos en monstruos. Cuando sostenemos nuestro dolor con compasión, le damos valor y permiso para involucrarnos.

También aprendemos a nutrir nuestra relación con nuestro dolor emocional. Con esto quiero decir que le damos libertad y la oportunidad de abrirnos. Para usar una analogía de citas, hacemos que las personas se abran a nosotros cuando abandonamos nuestras defensas y cambiamos nuestro enfoque de nosotros mismos hacia el otro. Cuando dejamos caer nuestras defensas y prestamos atención a nuestro dolor, se abrirá a nosotros y nos mostrará por qué está allí y qué creencias lo rodean. Al involucrar amorosamente nuestro dolor, creamos un espacio donde puede hablarnos y enseñarnos sobre nosotros mismos.

Esto no es fácil de hacer. Se necesita una gran cantidad de coraje, paciencia y compasión. No menos que cualquier otra relación en la que valga la pena

invertir.

El viaje del dolor

Aunque dije que el dolor emocional es parte de nosotros, no tiene la intención de seguir siendo parte de nosotros. El dolor tiene que hacer un viaje y podemos ayudarlo en su viaje. Lo equiparo a una toxina en nuestros cuerpos. La defensa natural de nuestros cuerpos es expulsar la toxina. Del mismo modo, nuestras almas buscan empujar nuestro dolor emocional hacia afuera para salir de nuestros seres. Recuerdo que una señora me dijo que había tenido un horrible accidente automovilístico en el que las astillas de vidrio habían entrado en su cuerpo. Años más tarde, pequeños fragmentos de vidrio comenzaron a salir a través de su piel. Su cuerpo había estado empujando lentamente el vidrio fuera de su cuerpo con el tiempo. Nuestras almas desean hacer lo mismo con nuestras emociones dolorosas.

Empujamos las cosas porque nos duelen o nos asustan. Si seguimos haciéndolo, evitamos que hagan su viaje exterior natural para salir. En cambio, podemos cooperar con el proceso y ayudar a nuestro dolor emocional a completar su viaje y salir definitivamente. Para procesar nuestro dolor, permitimos que emerja. Esto puede dar miedo porque es cuando nuestro dolor emocional se siente de manera más prominente y más real para nosotros. La ayuda de un terapeuta o consejero puede ser necesaria para este paso. Si sentimos completamente nuestro dolor, entonces le damos una salida y lo ayudamos en su viaje hacia el exterior.

No te desanimes ni te sorprendas cuando surja un dolor emocional pasado de la nada. Esto generalmente es algo bueno. Significa que tu dolor está listo para comenzar su viaje y que tú estás listo para enfrentarlo. Por supuesto, no lo empujes hacia abajo. Ha surgido por una razón y te corresponde descubrir la razón. Permítele permanecer, compromételo con Dios y deja que te hable sobre su presencia en tu vida. No tiene por qué aterrorizarte. En cambio, prepárate para un viaje de descubrimiento y curación.

Cuando el dolor se atasca

Cuando el dolor emocional no se trata, permanece con nosotros y se aloja en nuestro ser, a veces durante años. Creo que se almacena en nuestro cuerpo a nivel celular. El dolor no resuelto no tiene a dónde ir, no tiene salida, por lo que queda enterrado en nosotros. La tragedia es que termina impregnando nuestras vidas. Afecta nuestros pensamientos y acciones. Y puede enfermarnos porque también afecta nuestro cuerpo y nuestras almas.

Recuerdo vívidamente una ocasión en que estaba haciendo un ejercicio que mi terapeuta me había enseñado, donde coloco mi conciencia en diferentes partes de mi cuerpo. Cuando lo hice con mis muslos, me sentí abrumado por intensos sentimientos de vergüenza. No solo eso, sino que fui bombardeado por recuerdos de vergüenza, todo jugando en una rápida sucesión en mi mente como un libro animado. Para mi sorpresa, descubrí que había almacenado toda esta vergüenza sin resolver y sin procesar en esa parte de mi cuerpo. De alguna manera, había desencadenado la liberación de esos recuerdos dolorosos junto con una intensa inundación de emociones. Había encerrado esos recuerdos y sentimientos dentro de mi cuerpo durante años. Lo que esto me dice es que literalmente llevamos nuestras emociones dolorosas sin resolver con nosotros en nuestros cuerpos.

Una analogía útil es la de los vómitos. En cuanto a mí, odio vomitar más que nada. Cuando tengo congestión estomacal, lucho contra las ganas de vomitar y trato de contenerlo, pero lo que necesito es vomitar. Nuestros cuerpos tienen la misma necesidad apremiante de expulsar las emociones negativas almacenadas dentro de nosotros. Debemos dejar de luchar para contenerlos, y rendirnos al impulso natural y permitir que nuestros cuerpos expulsen esos venenos y nos devuelvan la salud. No queremos quedarnos estancados, sino seguir avanzando incluso cuando es incómodo.

Completando el viaje

Con nuestra ayuda, la asistencia de Dios y la ayuda de otros, el dolor emocional puede completar su viaje exterior. Dejará de encerrarse dentro de nosotros, se liberará para siempre, ya no nos atormentará. La curación es posible, pero significa comprometer sin temor tu dolor emocional. Para procesar tu dolor, debes hacerte amigo de él durante una temporada para comprenderlo y dejar que te enseñe. Cuando te permites sentirlo por completo, le das permiso para volverse real para ti. Cuando nuestro dolor se vuelve real para nosotros, podemos involucrarlo y manejarlo, en lugar de minimizarlo, negarlo o antagonizarlo. Una vez que nuestro dolor se ha encarnado en su verdadera forma, y en una forma menos aterradora, le permitimos hacer su viaje previsto para salir completamente de nosotros.

El deseo de Dios es que seamos claros y llenos de luz (Mateo 6:22), no portadores de equipaje. Sí, PUEDES deshacerte de tu equipaje, pero debes liberar tus archivos adjuntos y liberar tu miedo al vacío y la vulnerabilidad que resulta cuando lo sueltas. A medida que abandonas tu dolor emocional, eres libre de comprometerte más plenamente con la vida y experimentar a Dios en mayor medida, ya que hay menos obstáculos entre tú y Dios. 1 Pedro 5:10 dice: "Después de que hayas sufrido un poco, el Dios de toda gracia, que te ha llamado a su gloria eterna en Cristo, él mismo te restaurará, confirmará, fortalecerá y establecerá". Cuando confiamos nuestro dolor emocional a Dios, puede ser doloroso, pero Dios se compromete a hacernos íntegros y a estar más seguros en Él.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo describirías tu relación con tu dolor emocional?
 2. ¿Qué es lo que más te asusta de comprometer tu dolor emocional?
 3. ¿Qué pedido específico le harías a Dios para que te ayude a dar el primer paso para enfrentar tu dolor emocional?
-

Si le gustan los artículos de inspiración como éste, visite
<http://www.rickhocker.com/articulos.html>

Rick Hocker

Autor de *Cuatro en el Jardín*.

Ganador del premio Readers' libro internacional favorito.

Una fantasía espiritual sobre el poder transformador de la confianza.

Disponible en impresión y libros electrónicos en todas las tiendas en línea.

Correo electrónico: rick@rickhocker.com

Sitio web: www.rickhocker.com

Amazon: www.Amazon.com/DP/0991557700

Facebook: www.facebook.com/RickHockerAuthor