

# Evadiendo el dolor



El dolor es parte de la vida, tarde o temprano nos toparemos con él y es de nosotros de quien depende si se queda a vivir o cumple su ciclo y se va. *Encontremos, protegidamente, diferentes formas de relacionarnos con él, saludablemente, aprendiendo.*



Muchas personas afirmarían que es imposible evadir *el dolor*, pues cuando lo hemos sentido de forma profunda, sabemos que a donde vayamos, *lo llevamos con nosotros*, pegado a la piel, adherido

al respirar; sin embargo, existen muchos mecanismos psicológicos y emocionales que nos llevan a desconectarnos de él, evitando *que cumpla con su misión*, la cual, contrario a lo que nos han contado, o nos hemos contado, no es estoica ni desastrosa, entonces ¿Qué es el dolor?

Existen diferentes perspectivas, pero desde la psicología humanista, se dice que el dolor emocional (en este caso, al igual que el físico) tiene el importante objeto *de informar que algo está mal y es necesario atenderlo y/o cuidar que no se lastime o hiera más*. Es una especie de alerta que nos informa que algo anda fuera de lo saludable y hay que ir

despacio.

Si el dolor no existirá, o lo apagamos definitivamente, dejaríamos de darnos cuenta de muchas cosas. Por ejemplo: pensemos en una persona que ha perdido la sensibilidad en la piel, *se lastima* y como no existe el dolor, tarda mucho en darse cuenta que *tiene* una herida, por lo tanto, pierde *la oportunidad de atenderla inmediatamente y prevenir una infección*. Ahora, si *continua* sin *sensibilidad*, al momento de curarla, puede lastimarla mucho más, ya que no tienen esa alerta nerviosa que le haría ir con cuidado o que le indica que esta lastimando y no sanando.

Con las emociones pasa *exactamente* igual, muchas personas *deciden* no *vivir el dolor* por la incomodidad (me quedo corta con esta palabra) que genera, y por lo tanto, *llevan a cabo acciones* que les permiten, distraer, atarantar, adormecer o apagar el dolor



momentáneamente, como: no estar en casa, llenarse de trabajo o actividades sociales, conseguir una nueva pareja, irse de vacaciones, evitar hablar de ello, ocupar su mente para no pensar en lo sucedido y un enorme etc.

Las razones para evadir van desde el temor, hasta la cultura, pasando por la famosísima negación. Los intentos de huir *desafortunadamente traen más* consecuencias negativas que *beneficios*.



momento, pero en realidad no es *una solución*, ya que los motivos que



nos llevan a determinados caminos son lejanos *al crecimiento personal*, el disfrute o el placer de hacer; es una paradoja, pues al querer evadirlo nos atamos a él al estar al pendiente de que no nos alcance. *Cuando el dolor toca la puerta*, podemos decidir no *abrirle*, sin embargo, debemos estar conscientes que eso no hará que se vaya, muy al contrario, se quedara esperando, y un buen día, se nos puede olvidar que ahí estaba, abriremos la puerta y se meterá en nuestras vidas cuando menos lo necesitamos. La complejidad de esta espera es que mientras no le abríamos la puerta, el dolor crecía, se infectaba, hasta convertirse en sufrimiento, como decía Sidhartha Gautama *“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”*

Quizá la mejor recomendación es el *autoconocimiento*, *reconocer nuestros recursos internos y fortalezas*, saber con que contamos para enfrentar las situaciones complejas de la vida. Si nosotros desconocemos o dudamos de nuestro potencial, *seguramente* iremos a la guerra sin fusil, teniendo un arsenal en casa. Por otro lado, reconocernos poseedores de la inmensa fortaleza que tenemos; Milton Erickson decía que *los*



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

*problemas son proporcionales a los recursos que tenemos para resolverlos, así que no hay nada*

*más grande que tú, aunque así parezca.* Comprendo muy bien que en momentos complicados se dude de ello, esos días en los que duele vivir, respirar y pensar, esos días en los que muchos aseguramos que nos duele hasta las puntas del cabello, pero si hoy estás leyendo esto, si tu corazón esta latiendo, si has respirado, quiere decir que *has logrado superar muchos momentos complicados* del pasado, y que aunque parecían insorteables, *lo lograste, así que los que estén por venir no deben ser la excepción.*

*Que las espinas no te impidan disfrutar de las flores, el dolor es parte de la vida y enfrentarlo con todo lo que somos, es quizá la opción más saludable, sin lastimarnos o lastimar a alguien más innecesariamente.*



**Psic. Eveline González Dublán**

Eveline ha aprendido mucho del dolor recientemente, se siente más fuerte, aunque a veces vulnerable. Pero hoy sabe que vivir ciertas experiencias le permiten comprender mucho mejor cuando sus pacientes le dicen sentir dolor o desesperación y agradece que en particular, vivir estas circunstancias no solo la fortalezcan como persona, sino como profesional.

**\*¡Que las púas no te impidan disfrutar del erizo!**

**PROXIMO BOLETIN: "PÉRDIDAS EN EL ADULTO MAYOR"**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o **escribenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

[www.milagrosaninos.com](http://www.milagrosaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698