GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Se sufre demasiado. Cómo dejar de sufrir

Actualidad Empresarial | 02/12/2022 | 00:00

Se vive en una sociedad en la cual el sufrimiento está muy integrado e incluso justificado y aceptado como una manera de vivir ciertas situaciones.

Hay una frase que Pedro Serrano, coach motivacional, tiene muy presente en su día a día y que tiene 2.500 años de antigüedad y refleja que esta manera de posicionarse en la vida siempre ha estado presente. Esta procede de un ser iluminado como Buda y dice: «el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional».

Ambos aspectos forman parte de la vida de las personas y suelen ir muy de la mano, pero no son lo mismo.

El dolor es algo natural, real, que está muy presente y aparece de muchas maneras se quiera o no. Existen múltiples tipos de dolor, desde el dolor físico, al dolor emocional y mental, un dolor que se experimenta cuando hay una pérdida de un ser querido, un amor que se acaba, o circunstancias adversas de vida que descolocan y generan dolor.

Hay una tendencia natural en las personas a evitar el dolor, pero el dolor es también una experiencia de vida, que una vez pasada puede aportar muchos aprendizajes. Pasar por el dolor para luego sanar, son caminos que se deben transitar en muchas ocasiones, les guste o no a las personas.

Otro tema es el sufrimiento, que es el efecto que genera el dolor inicialmente, pero que es opcional sobre todo en duración e intensidad. Es muy subjetivo y se puede mantener en el tiempo muchísimo tiempo después de que haya pasado el acontecimiento que causó el dolor.

El sufrimiento se mantiene en el tiempo de manera asistida por medio de las emociones y pensamientos que de manera consciente o a veces inconscientemente provocamos.

Recordar los acontecimientos que provocaron el dolor, desencadena en la mente y cuerpo reacciones que conectan a las personas nuevamente con esa experiencia. Y, para la mente, es igual de real que cuando pasó realmente, por lo que se vuelve a experimentar ese sufrimiento aun no siendo verídico en ese momento.

Esa acción continuada genera un hábito que, con el tiempo y de manera repetida, puede llegar a convertirse en un rasgo de la personalidad. Así se puede identificar y reconocer al tipo de

personas que se instalan en el victimismo, en el resentimiento y en la búsqueda de culpables.

El victimismo alimenta el sufrimiento, evade al individuo de ser responsable y lo aleja de la aceptación. Las personas en esta situación siempre tienen un «por qué a mí» constante y no aceptan la situación que les produce el dolor, no se enfrentan a él, sino que se instalan en la queja. Buscan a la persona que los saque de esa situación, gustan de llamar la atención y, en ocasiones, manipulan al entorno por medio de ese sufrimiento.

En el estado de víctima, el pasado tiene más peso que el presente, siendo esta creencia profundamente dañina para la persona que está en esta situación.

Sufrir es no soltar, no aceptar, no responsabilizarse y es un gran peso que se lleva en las espaldas y que únicamente depende de la persona. Es un inmovilismo, incómodo que muchas veces se llega a normalizar, llegando a convertirse en una manera de vivir.

Otra gran fuente de sufrimiento es el apego, apegarse a alguien o a algo siempre termina produciendo sufrimiento. Y lo peor de todo es que la mayoría de las personas no saben que tienen esos apegos o no los perciben como algo negativo.

¿Cómo dejar de sufrir?

Según Carl Jung, «lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma». En ese sentido, la aceptación es el primer paso para que se produzca la transformación. Para superar algún hecho, lo primordial es aceptar que se está sufriendo, aceptar lo que es, lo que hay, tal y como es, se tenga o no control sobre ello. Sin embargo, hay que tener en cuenta que aceptar no es resignarse, como tampoco lo es estar de acuerdo. Simplemente, es aceptar sin resistencia lo que hay, lo que es.

Hay una reconocida frase de gran ayuda en este aspecto que dice que; todo lo que no se acepta, hace sufrir. En ese sentido, se propone este ejercicio: Pensar en un tema que les haga sufrir y, a continuación, reflexionar qué no se acepta de ese tema… y, seguramente, se verá que es algo que todavía no se ha aceptado.

En las sesiones de coaching, el tema del sufrimiento está presente muy a menudo y con buenas preguntas, el coach hace consciente a la persona, de cosas que todavía no ha aceptado, que todavía no ha soltado y que le producen sufrimiento.

En otras ocasiones, se pueden descubrir apegos, que consciente o inconscientemente les tienen dependientes y hasta esclavizados.

Los apegos son grandes generadores de sufrimiento y son muy variados, ya que existen desde

apegos a personas, cosas, situaciones, a estados emocionales, etc. Las personas lo quieren todo siempre y en todo momento y sin eso no son felices, sufren y creen de manera equivocada que apegarse les da felicidad.

El apego es la herramienta preferida del ego, por lo que cultivar el desapego es también un ejercicio, una práctica que se debe tener muy presente en el día a día.

Hay que ser conscientes de que el desapego es el arte de soltar, de dejar ir, de fluir y no resistirse, de ser independiente y libre emocionalmente.

No es que todo dé igual o que nada importe, como erróneamente se llega a juzgar este término, el desapego busca que nada posea a la persona, que no sea dependiente de nadie ni de nada.

Desapegarse no es nada fácil ni rápido, pero es el camino y el antídoto para dejar de sufrir. Además, sana otras muchas cosas como la ira y el rencor, la ansiedad en las expectativas no cumplidas, dependencias emocionales, dependencias materiales, miedos por el que dirán…

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/191143-se-sufre-demasiado-como-dejar-de-sufrir.htm