

Claudia Amor

**DOLOR**

**Y**

**CICATRICES**

**EN**

**EL ALMA**

**CÓMO CURAR TU CORAZÓN**

**endira**  
Ser

**¡Gracias por empezar a leer las  
primeras páginas de este título!  
Te doy un trato preferente porque lo  
mereces, disfruta de esta lectura y no  
te pierdas la oportunidad de tener este  
gran libro en tus manos.**

**Saludos,  
Editorial Endira**

# Índice

Dedicatoria .....	11
Introducción .....	15
A reflexionar .....	19
¿Qué es el dolor emocional? .....	23
Aferrarse vs. soltar .....	27
El poder de las emociones y sus mani- festaciones en dolor físico .....	35
El proceso de duelo .....	41
¿Has sentido alguna vez que te duele el alma? .....	49
Un dolor que duele y deja cicatriz: La infidelidad .....	53
¿Qué se puede hacer? .....	60
Un dolor que duele y deja cicatriz: La traición de los demás .....	61
¿Qué se puede hacer? .....	66
Un dolor que duele y deja cicatriz: La partida de los hijos .....	69
¿Qué se puede hacer? .....	73
Un dolor que duele y deja cicatriz: La humillación .....	75
¿Qué se puede hacer? .....	81
Un dolor que duele y deja cicatriz: El secuestro .....	83
¿Qué se puede hacer? .....	88
Un dolor que duele y deja cicatriz: La decepción .....	90
¿Qué se puede hacer? .....	97
Un dolor que duele y deja cicatriz: La indiferencia .....	99
¿Qué se puede hacer? .....	104
Un dolor que duele y deja cicatriz: La muerte de un ser querido .....	105

¿Qué se puede hacer? .....	118
Cómo gestionar día a día el dolor emocional .....	120
Encontrar un sentido .....	125
La resiliencia: Una respuesta positiva ante el dolor y la adversidad .....	127
Características que prevalecen en una persona resiliente .....	128
¿Cómo logro ser resiliente? .....	131
Fuentes interactivas de la resiliencia .....	133
Resiliencia en el trabajo .....	137
Resiliencia en la familia .....	138
¿Y Dios? .....	141
Formas de construir la resiliencia .....	142
Algunas preguntas que debes hacerte del pasado .....	145
Continuar el viaje .....	145
Herramientas para sanar .....	148
Reiki .....	148
Flores de Bach .....	149
Meditación .....	150
Oración .....	150
Ejercicio físico .....	151
Psicoterapia .....	152
Asistir a un grupo de apoyo .....	153
Reflexiones sobre la vida y el dolor .....	155
Bibliografía .....	159

# Introducción

¿Te has preguntado alguna vez sobre los porqués del sufrimiento o del dolor, por qué algunas personas se complican la existencia, por qué algunos seres humanos al enfrentarse a la adversidad se vuelven gigantes, y otros se empequeñecen y pasan al desván de la historia? Estos planteamientos internos y destructivos no son necesariamente los adecuados, sino, en todo caso, las preguntas pertinentes serían: ¿Cómo salir adelante ante la adversidad? ¿Cómo aceptar y superar el dolor, sin atarse a la cadena dañina del sufrimiento? ¿Cómo aprender a convivir con nuestra indignancia, nuestro dolor y enfermedad? ¿Cómo traducir el dolor en fruto de aprendizaje?

La vulnerabilidad del ser humano es un tema añejo. La vida es un continuo fluir donde existen los éxitos y fracasos, las lágrimas y las risas, la paz y la guerra, y, de igual manera, la alegría y el dolor.

Desde el momento que nacemos nos vemos afectados por todo lo que se encuentra a nuestro alrededor. Enfrentamos el dolor más grande: salir del lugar en donde estábamos protegidos y resguardados para enfrentar un mundo cambiante y cada vez más agresivo, sin saber cómo serán los padres que nos engendraron, sin conocer cuál será la herencia de nuestra familia, los conflictos presentes, sin conocer toda la aventura de un mundo al cual estaremos expuestos ni predecir nuestras experiencias de vida. Llegamos aquí indefensos, en busca de protección, apoyo, comprensión, respeto, compañía y el anhelado amor.

Dentro de miles de posibilidades millones de células se unieron, estas formaron un ser único e irreplicable, y esto no es una coincidencia o un hecho al azar, el ser humano nunca tiene experiencias de coincidencias porque en la vida hay un orden inalterable, todo lo que está

“es” y tiene una razón, una razón no por inventarse sino al contrario; una razón por descubrirse. Un “sentido” que nos hace aspirar a un ideal de vida.

Generalmente estamos listos para enfrentar los éxitos; es más grata la alegría que el dolor, la salud que la enfermedad, la ganancia que la pérdida, la lealtad que la traición. Nadie nos enseñó que también se presentan situaciones de pérdida y sufrimiento, ni mucho menos cómo enfrentarlas para seguir adelante.

La vida exige no ser uno más, demanda que se realice el proceso de unicidad e individuación: que cada uno asuma el liderazgo de su vida, que llene el vacío, cansancio y frustración ante tanta pérdida; obviamente es necesario que la persona posea una estructura de pensamiento que genere el bien-ser para su bien-estar a partir del autoconocimiento, la confrontación, la compasión y el entendimiento de sí misma encontrando la capacidad de perfeccionamiento y gobierno personal.

Todo lo que en su vida el ser humano acumula en experiencias, los conflictos de la niñez, los fracasos, la incomprensión de nuestros padres, la depresión de nuestros tiempos, la necesidad de sentirse querido y aceptado, el trabajo rutinario y las ganas de no vivir, giran herméticamente durante días, meses e incluso años, y en ocasiones fingimos que no existen, preferimos callar y tratar de hacer frente a la frustración que eso genera, llenando vacíos con vacíos; y al final ¿qué queda? Queda solamente el hombre mismo y su “dignidad”, aquel que tiene que hacer frente a las situaciones más adversas, aquel que no puede cambiar un pasado que ha influido en su vida, pero que aún no lo determina; queda su riqueza en experiencia, la madurez de descubrir el sentido intrínseco de esas experiencias que lo han tocado.

El dolor y el sufrimiento son parte de nuestra naturaleza, son también un misterio, son herencia humana, consecuencia de nuestra temporalidad y ciertamente

jamás ha existido un solo ser humano que no haya vivido estas experiencias.

Sería bueno comprender que nadie tiene el monopolio del dolor ni del sufrimiento, que no somos los únicos que sufrimos o sentimos ese dolor.

Este libro pretende reconocer que las personas estamos muchas veces desprotegidas y desamparadas, y que somos vulnerables ante la fuerza de algún acontecimiento inesperado que puede ocasionarnos daño físico o emocional, pero que absolutamente todos podemos poseer un escudo protector, la resiliencia, para evitar que esas fuerzas actúen despiadadamente sobre nosotros y convertirlas en oportunidad de mejora personal.

¿Deseas saber cómo descubrir este escudo protector? Adelante, demos inicio, no solo a la lectura, sino al descubrimiento de tu valioso poder personal ante las adversidades más dolorosas.

## *A reflexionar*

Todos, a lo largo de nuestra vida, libramos batallas como consecuencia de decisiones mal tomadas, emociones mal gestionadas, desamor, rupturas, estrés, crisis existenciales o simplemente porque la vida nos coloca ante situaciones en que no sabemos cómo actuar, y de esas batallas nos quedan cicatrices en el alma, que a veces nos negamos a cerrar.

Todos tenemos que afrontar determinadas situaciones generadoras de tensiones y conflictos. Existen acontecimientos que son especialmente estresantes, como la muerte de la pareja, la separación y el divorcio, el fallecimiento de seres queridos, traiciones, los despidos o reajustes en el trabajo y la jubilación. Lo que tienen en común todas estas circunstancias es que nos obligan a adaptarnos, nos apremian para que aceptemos los cambios que conllevan, lo que implica, por una

parte, incorporar algo nuevo –que de entrada nos da miedo– y, por otra, dejar que se vaya algo que conocemos - que aunque doloroso resulta a la vez tranquilizador, o así debería ser-.

Frente a los cambios, reaccionamos, no solo según nuestra personalidad, más o menos adaptable, flexible y tolerante, sino también a partir de un sistema de creencias que interiorizamos fundamentalmente durante la infancia. Personalidad y creencias constituyen estructuras mentales que a menudo se sienten amenazadas ante los cambios, y como consecuencia se da cierto rechazo y resistencia a ellos. Ya decía el filósofo griego Epiceto que no son los sucesos en sí mismos lo que aflige a los hombres, sino las opiniones y pensamientos que de ellos tenemos.

Nos encerramos en el interior de nuestra celda de cristal, a solas con nuestro carcelero, que son las emociones negativas, con el único propósito de que todo pase, de regocijarnos en el dolor más extremo, de que el tiempo lo cure sin enfrentarnos a nuestros verdaderos miedos o esperando a que alguien, normalmente la persona que nos ha hecho daño, venga a salvarnos.

¿Cuántas veces nos hemos sentido traicionados y hemos sido incapaces de perdonar por nuestro resentimiento? O simplemente, no hemos sido capaces de enfrentarnos a nuestros miedos, porque han resurgido viejos fantasmas.

Nuestras inseguridades y complejos salen a la luz y parece que no se van, la rabia, la tristeza y el dolor son emociones que a veces dejamos que se queden con nosotros sin darnos cuenta de que somos los únicos responsables de ello.

Normalmente, lo que nos duele no es ya lo que nos hacen, sino quién nos lo hace, porque generalmente aquellos a quien más amamos son con los que más sufrimos. Basta recordar que a mayor vínculo afectivo, mayor apego emocional.



El dolor de la indiferencia, de la no reacción, de sentirnos infravalorados, humillados, traicionados e incomprendidos, son los sentimientos más vividos por el ser humano.

Para afrontar nuestras debilidades tenemos que poner a prueba nuestras fortalezas, y eso solo podemos hacerlo siendo los héroes de nuestra propia historia. Pero, a veces estamos cansados de esperar, de no recibir aquello que nos gustaría, de mentiras, de decepciones, de confiar en que todo va a salir bien; cansados de luchar, de ser detallistas con todo el mundo y que nadie lo sea con nosotros... de usar máscaras y de fingir que todo va a salir bien, de querer desaparecer.

“Un antiguo indio Cherokee dijo a su nieto: hijo mío, dentro de cada uno de nosotros hay una batalla entre dos lobos. Uno es Malvado, que es la ira, la envidia, el resentimiento, la inferioridad, las mentiras y el ego. El otro es Benévolo, que es la dicha, la paz, el amor, la esperanza, la humildad, la bondad, la empatía y la verdad.

El niño pensó un poco y preguntó ¿Abuelo, qué lobo gana? El anciano respondió: “el que alimentas”.

Pensando en esta historia, me di cuenta que la existencia de las cicatrices se debe probablemente a que la batalla la ganó Malvado. Esto me hace recordar la frase célebre “Perdono, pero no olvido”, eso es que no se perdona en realidad y alimentamos más a Malvado que a Benévolo. Desde entonces, cuando me encuentro ante ciertas adversidades me pregunto: ¿A qué lobo quieres alimentar?

Todos sabemos lo que es el sufrimiento, pero las estrategias y recursos usados nos permiten cerrar heridas, de ahí que alimentemos a Benévolo porque ¿para qué tanto sufrimiento? ¿Te sirve de algo? ¿Compensa lo sufrido? ¿Lo mereces aun sabiendo que tu vida es corta? Recuerda tu vida no está asegurada.

A la única conclusión a la que llego, es que no sirve de nada sufrir por sufrir. El dolor tiene que suceder y el

sufrimiento lo alimentas. ¿Sabes cuál es la diferencia? El dolor vive un digno proceso de duelo, y el sufrimiento lo alimentas aun cuando a pesar del tiempo, apoyo y amor recibidos sigues enganchado con el Malvado, ocasionándote la autocompasión. El dolor se vuelve sufrimiento cuando nuestros pensamientos y nuestra actitud ante la vida lo alimentan en lugar de vivirlo, expresarlo y manejarlo adecuadamente.

Sufrir es hacer crónico el dolor. En este sentido el sufrimiento siempre es patológico. El sufrimiento es racional aunque no sea inteligente. Induce a la parálisis, quiere permanecer, vivir del pasado y para colmo necesita testigos.

El dolor en cambio es silencioso, implica aceptación, estar en contacto con lo que sentimos, con la carencia y con el vacío que dejó lo ausente o lo perdido. El dolor se conecta con un sentimiento: la tristeza. Una emoción normal y saludable. La tristeza puede generar una crisis, pero permite luego que uno vuelva a estar completo. La diferencia más importante entre uno y otro es que el dolor siempre tiene un final, en cambio el sufrimiento podría no terminar nunca. Y la manera en que podría perpetuarse es en una enfermedad llamada: DEPRESIÓN, la cual es una enfermedad de naturaleza psicológica, que incluye un trastorno del estado de ánimo (Puedes encontrar más información en mi libro *Los cinco cánceres del alma y su prevención*).

## *¿Qué es el dolor emocional?*

El dolor es la reacción que tenemos en respuesta a una muerte o pérdida. Este dolor puede afectar nuestro cuerpo, mente, emociones y espíritu.

El dolor emocional es la herida que nadie ve y que tarda más en curar. Todos nosotros tenemos alguna, o más de una. Sin embargo, lejos de verlas como derrotas o símbolos de debilidad, debemos aprender a recono-

cerlas como parte de nuestra esencia, de nuestra vida.

A lo largo de nuestro ciclo vital hemos experimentado triunfos y decepciones, fracasos y éxitos, salud y enfermedad, lealtad y traición. Nadie es inmune al dolor, pero solo unos pocos son capaces de transformar ese dolor en un aprendizaje: la resiliencia.

Porque tú no eres tus derrotas, ni tus pérdidas. Tú eres la persona que ha logrado mirar cara a cara a la adversidad para hacerle frente y avanzar. Esto es algo que nos cuesta mucho descubrir, porque el dolor emocional siempre lastima y nos recuerda “dónde está la herida”.

En esta vida suele haber dos tipos de personas:

- Aquellas que interiorizan su dolor emocional y lo van gestionando día a día con valentía y superación personal. Son personalidades que no se dejan vencer y que guardan sus cicatrices sabiendo que son parte de sus vivencias y de su evolución en aprendizajes. Son personas valientes, admirables, líderes, agradecidas y egoístas (ser egoísta para ser feliz no es malo, de mi libro *“50 lecciones que transformarán tu vida en éxito”*)

- Aquellas otras personas que han hecho de su dolor emocional su rencor personal. Se sienten tan lastimadas que generan malestar a quienes están a su alrededor. Han dejado de confiar en ellas mismas y en los demás y ven el día a día con negativismo y amargura. Son personas vacías, rencorosas y destructivas.

Suele decirse también que quien no ha sentido dolor emocional no sabe aún qué es la vida. No obstante, no hace falta caer en estos extremos. Cada uno de nosotros vivimos la existencia que nos toca y debemos asumir aquello que la vida nos trae, con responsabilidad, dignidad y compromiso hacia uno mismo y hacia la propia vida.

El dolor emocional es siempre esa herida interna que de no gestionarse de forma adecuada, puede traducirse a su vez en enfermedades. Es a lo que se llama “somatizar”, es decir, cuando un problema emocional nos su-

pera, todo nuestro organismo sufre las consecuencias hasta el punto de sufrir dolencias físicas.

La persona que somatiza suele ser alguien que se muestra muy dependiente en sus relaciones sociales; pide continuamente apoyo emocional y puede irritarse con facilidad cuando siente que no recibe atención suficiente. Puede incluso ser descrito como alguien con afán de protagonismo y manipulador. De esta manera le es posible manifestar un sufrimiento que no puede expresar de otra manera; incluso puede conseguir algunas ganancias como influir en otras personas o manejar ciertas situaciones desfavorables.

Algunos de los síntomas que pueden sufrir las personas que padecen somatización son tan diversos como molestos y desagradables. Se han podido describir los siguientes, aunque se cree que pueden existir más todavía:

Dolor:

- Dolores de cabeza
- Dolor de espalda
- Dolor articular
- Dolor en el pecho
- Latidos cardíacos irregulares
- Dolor en brazos o en piernas
- Dolor al orinar

Síntomas gastrointestinales

- Náuseas
- Distensión
- Vómitos
- Diarrea

Trastornos sexuales:

- Incapacidad para mantener una erección (hombres)
- Periodos irregulares (mujeres)
- Sangrado menstrual excesivo (mujeres)
- Dolores menstruales (mujeres)

Síntomas neurológicos:

- Parálisis
- Debilidad
- Pérdida de equilibrio
- Dificultad para deglutir
- Pérdida de la voz
- Incapacidad para controlar la necesidad de orinar
- Delirios o alucinaciones
- Pérdida del tacto
- Incapacidad para sentir dolor
- Amnesia (pérdida de la memoria)
- Ceguera temporal
- Sordera temporal
- Convulsiones

Todos, de alguna forma, hemos pasado por épocas difíciles en que el sufrimiento ha pasado del pensamiento y del mundo emocional hasta nuestro frágil envoltorio físico.

Cada persona reacciona de manera diferente ante una misma situación.

Mientras una persona se desmorona ante el dolor que está viviendo, otra puede encararlo de una manera distinta y salir fortalecida y más madura. Una puede actuar de manera agresiva e inmadura, mientras otra puede autorregular su situación.

De hecho cada situación la vivimos de diferente manera, e incluso la misma persona que reacciona bien en una ocasión, puede responder muy mal en otra.

La intensidad y duración del dolor que sentimos y nuestra manera de reaccionar ante las situaciones dolorosas, no depende de la importancia de dicha situación.

Dependen de:

- Nuestra personalidad
- Fortaleza afectiva
- Estado físico y emocional de ese momento

- Las experiencias vividas en el pasado, principalmente durante la niñez
- Nuestras creencias sobre nosotros mismos
- El significado que le damos al dolor
- El apoyo social que tenemos
- Nuestra capacidad para: reconocer, aceptar y expresar nuestras emociones

## *Aferrarse vs. Soltar*

El dolor es inevitable, pero eso no significa que debemos rendirnos a ese malestar emocional. La vida sigue su curso y merecemos seguir respirando, seguir ilusionándonos con esperanza, seguir disfrutando el gran regalo de la vida, porque aun así la vida es bella.

Debemos aprender a soltar para volver a vivir. Si una persona se aferra a su pasado muere un poco cada día. Aprender a soltar es lo que nos va a permitir crecer, desarrollarnos y volver a ser felices después de una pérdida o una situación dolorosa, y es algo que todos podemos lograr, si nos lo proponemos.

¿Tiendes a aferrarte al pasado, a las personas o a algunas situaciones, aun cuando te hacen sufrir, o has hecho algo para aprender a soltar? Analiza por favor, si lo haces quizás descubras algo inimaginable.

Dejar ir es como la naturaleza del sauce. Fluir es ser flexible, es entrar en sincronía con el plan perfecto de Dios, con el Universo, es quitar lo que estorba (aunque aparentemente sea bueno, como lo puede ser el mismo sentimiento de extrañar a alguien) y de esa manera permitirnos recibir todas las bendiciones que están a nuestro alcance. La persona que no suelta no valora ni disfruta las bendiciones del presente.

No soltamos para olvidar o para dar carpetazo al pasado. Tampoco lo hacemos para no tener cosas archi-

vadas o por aburrimiento. No se deja ir solo por falta de amor o de cariño a algo o a alguien. No se deja ir para evitar toparnos con nuestra realidad; es tanto el miedo a vivir, que es más cómodo quedarse con lo que se vivió lidiando día a día y renegando de la vida, por todo y por nada.

Aprender a dejar ir es quitarle el poder negativo a esa situación que vivimos. Es desapegarnos de todo aquello que no nos deja avanzar o que ya no es, sin dejar de recibir la lección que eso nos arroja. Porque claro está, todas las experiencias tienen un mensaje que darnos, pero al recibirlo, lo importante es quedarnos con sus enseñanzas pero sin retener al mensajero.

Una amiga me compartía lo difícil que le estaba siendo mudarse a otra ciudad. Le pesaba darse cuenta de que debía abandonar muchas cosas que representaban su trabajo, sudor y sacrificio de muchos años, como sus muebles, su automóvil, su departamento, su ropa y más.

Si alcanzamos a ver un poco de su mundo, su aparente “dolor” surgía al estar enfocada totalmente en el sentimiento y poder que le daba a sus cosas materiales. Sin eso, se sentía vacía.

Al final del día son solo cosas y pueden o no estar, y realmente no pasa nada. Pero lo que a ella le importaba no eran las cosas en sí, sino lo que ella interpretaba en su mente, sobre todo en relación a sus apegos.

Es como si llega una paloma mensajera a la puerta de nuestra casa, y después de recibir su noticia la encerramos en una jaula. Esa paloma llegó con un propósito muy concreto, te dice lo que necesitas saber y después ella tiene la posibilidad de volar a otros cielos. Por más que la quieras retener, ya estás forzando el propósito natural de su vida.

Te lo explico de una forma más práctica, pensando en cualquier separación de pareja o de algún ser querido:

Si esa persona ya no está, duele, y mucho, es muy válido. Por más cursos, conferencias o libros que leas siempre está la esperanza de volver a verlo, abrazarlo, estar con él o con ella. Alguien en alguna ocasión me compartía su experiencia sobre su padre que llevaba más de 8 años enfermo, confesando su mezcla de emociones. Por un lado su parte humana y mortal diciéndole que le encantaría verlo sano, caminando, hablando y abrazándolos a todos, y por otra, su parte espiritual diciéndole que todo estará bien, que él ya está en paz y listo para irse en cualquier momento, que nos lo han “prestado” por estos ocho años más y eso para ellos es un milagro. En este “dejar ir” prolongado, también han recibido muchas bendiciones y su padre hoy se ha convertido en un gran maestro que con su silencio invita todos los días a valorar cada instante.

Dentro de esa despedida existen también valiosas oportunidades.

En este aprendizaje de soltar no es que lo humano esté peleado con lo espiritual o viceversa; de hecho debemos encontrar un balance en las dos áreas.

En una pérdida es importante reconocer que duele, pero también que esa persona (experiencia, ciudad o trabajo) ya cumplió su misión o su ciclo de vida y que deja regalos importantes, aunque ya no “esté” de forma tan directa.

Existen ciertos mitos que nos dificultan soltar y por los cuales muchas personas siguen acumulando y engrandeciendo monumentos al pasado, y de esa forma impiden emprender nuevas etapas.

Lo que mucha gente cree:

**Mito:** Es difícil, casi imposible

**Realidad:** Sí así lo crees, así será. Tus pensamientos serán tu realidad. Desde luego que no es un proceso sencillo ni se da de la noche a la mañana, pero definitivamente colocas más piedras en el trayecto si tu atención y pensamiento están encaminados a que soltar es



una labor descomunal, titánica. Con la ayuda y voluntad necesarias se vuelve más fácil de lo que crees.

**Mito:** Me siento culpable

**Realidad:** La culpa paraliza. El sentirte culpable no te ayuda a que sea más sencillo, sino todo lo contrario. Normalmente no es tanto que nos preocupe el extrañar la experiencia, la cosa o a la persona, sino lo que más nos cuesta es perder el control, por eso nos resistimos tanto. Recuerda que en la vida nada te pertenece.

**Mito:** No voy a encontrar a nadie o nada igual

**Realidad:** Desde luego que no encontrarás nada ni nadie igual, porque precisamente ésa es la idea. El estar comparando situaciones, posesiones o personas solo nos esclaviza. Precisamente dejas ir porque te esperan nuevas y mejores oportunidades.

**Mito:** No sientes lo mismo que yo, por eso lo dices tan fácil

**Realidad:** Nadie siente lo mismo que otro, cada quien tiene su montaña de emociones. El proceso del “dejar ir” es similar en la mayoría de los seres humanos. No importa si los demás no te entienden o si no sienten igual que tú. Lo que importa es que tú estés dispuesto a vivir de una forma extraordinaria y que vivas más ligero de equipaje.

**Mito:** Si lo suelto, no voy a soportar

**Realidad:** Si dejas ir difícilmente no te dolerá, a veces es menos, a veces es más. Lo que sí te garantizo es que si te das la oportunidad de sanar, esa experiencia cicatrizará y poco a poco desaparecerá. Te aclaro que lo que no desaparece es el recuerdo porque ya forma parte de tu libro de vida; desaparece el dolor al recordarlo. No conozco persona que no se sienta mejor después de quitarse algo que le pesa tanto. Más vale un final (aunque sea un poco trágico y doloroso) a una tragedia sin final.

A lo largo de la vida vivimos todo tipo de situaciones, independientemente de que éstas sean positivas o

negativas, alegres o tristes, con frecuencia tendemos a aferrarnos a ellas. Actuar así, es un error.

Nos guste o no, lo aceptemos o lo rechacemos, nada es permanente en la vida, todo cambia y ante este hecho tenemos dos opciones:

- Podemos fluir con los cambios o
- Podemos quedar atrapados en relaciones, sentimientos y momentos dolorosos, lo que nos impide seguir avanzando y disfrutar de la vida.

La Naturaleza dice pocas palabras: El viento fuerte no dura mucho. La lluvia torrencial no cae durante mucho tiempo. Si las palabras de la Naturaleza no permanecen ¿por qué habrían de hacerlo las del hombre? – Lao Tse.

Cuenta una vieja y conocida historia que dos monjes, Tanzan y Ekido, cuando regresaban a su monasterio, les agarró una lluvia torrencial.

Al cabo de un rato, vieron que una mujer joven, vestida con un precioso kimono de seda, vacilaba en cruzar un pequeño torrente que bajaba de la montaña y había inundado por completo el camino.

Tanzan acudió en su ayuda, la cargó en sus brazos, atravesó la corriente y la dejó sana y salva al otro lado del camino. Ekido permaneció en silencio, visiblemente molesto, durante todo el resto del camino.

Por fin, cuando ya llegaban a la puerta del monasterio, Ekido soltó su queja con ira:

—Se supone que los monjes no deben tocar a las mujeres, mucho más si son bellas y jóvenes como la que tú cargaste sobre el agua. No sé cómo pudiste cometer una falta tan grave...

Su queja y sus palabras sorprendieron a Tanzan, que se había olvidado por completo del incidente. Miró fijamente a los ojos de Ekido y le dijo:

—Mira, yo dejé a la mujer allá al otro lado del camino cubierto por el agua, pero parece que tú todavía la sigues cargando.

¿Cómo dejar de cargar? ¿Qué se puede hacer fren-

te a la dificultad? ¿Cómo dejar ir el dolor que causa lo inesperado, lo no programado o lo que no queríamos? ¿Cómo soltar la incertidumbre, la angustia o la tristeza? ¿Cómo aceptar eso que llegó sin que nadie nos preguntara o nos pidiera autorización?

A veces no logramos entender por qué razón o motivo estamos viviendo una situación determinada, sobre todo en un contexto desfavorable. Nuestra mente se pone en un serio conflicto y genera juicios, culpa, cuestionamientos e interpretaciones. Es un mar de pensamientos que circulan a un ritmo acelerado y que parece que nunca van a ceder.

Aprender a soltar significa:

- Dejar de forzar una situación para que se dé como nosotros deseamos que se dé. Con frecuencia queremos lograr esto, a pesar de que no existen los elementos adecuados para que así suceda.

En este aspecto, es importante tener en cuenta que las cosas funcionan por la ley de causa-efecto, por lo tanto, si se dan las causas necesarias, se van a dar los efectos o resultados correspondientes, aunque no estemos de acuerdo o no entendamos lo que sucedió, porque no conocemos las causas y solo vemos los resultados.

- Dejar de luchar para mantener una situación que no tiene suficiente sustento para ello.

Recuerda que todo tiene un fin, pero ese final es el principio de algo nuevo, en lo que nosotros podemos influir, para obtener el máximo beneficio posible. Por lo tanto, es importante aprender a disfrutar de lo positivo y placentero que se nos presenta a lo largo de la vida y aprender de lo negativo, pero sin quedarnos atrapados en esos aspectos, estando conscientes de que el dolor es pasajero y nos ayuda a fortalecernos y a desarrollarnos.

### **¿A qué te estás aferrando?**

Entre las principales experiencias a las que nos pode-

mos aferrar, encontramos:

- Una relación. Esto sucede cuando somos dependientes de alguna persona o no queremos aceptar que una relación ya se terminó.

- Pensamientos negativos o erróneos, que aprendemos a través de los años y que, por rigidez y/o miedo al cambio, no tratamos de modificar.

- Una adicción o mal hábito que nos sentimos incapaces de modificar, debido a una baja autoestima o por falta de la motivación y la disciplina necesarias para hacer el esfuerzo que se requiere.

- Emociones negativas que nos hacen sufrir innecesariamente, por ejemplo, enojo, resentimiento, culpa, etc. Aparentemente, algunos sentimientos pueden darnos la sensación de tener mucha energía, poder o control, lo que hace que nos aferremos a ellos, pero, en realidad, nos desgastan emocionalmente y afectan nuestra conducta de forma muy nociva.

- Una imagen negativa de nosotros mismos, que proviene de un aprendizaje y auto reforzamiento constante.

- Eventos y recuerdos del pasado que nos causan dolor. Con frecuencia, nos aferramos a éstos, porque refuerzan nuestra imagen de víctimas o porque nos mantienen en una posición en la que no tenemos que esforzarnos para enfrentarnos a un presente que no podemos o sabemos manejar.

- Dinero o algunos objetos materiales.

- Esperanzas sin sentido, que no están basadas en la realidad.

- La muerte o pérdida de un ser querido.

### **¿Por qué nos aferramos?**

Entre los principales motivos por los que nos aferramos, encontramos:

- El miedo al cambio y a lo desconocido, que creemos que puede ser muy negativo o difícil de manejar.

- No queremos perder algo que nos gusta y nos causa placer.

- Somos muy rígidos y esta rigidez nos da, equivocadamente, la sensación de control y poder.

- Un sentimiento de apego exagerado y negativo, proveniente de la infancia. Todo bebé desarrolla dicho sentimiento. Si este fue positivo y le dio seguridad al pequeño, cuando llega a la edad adulta es emocionalmente independiente y crea relaciones positivas tanto con las personas, como con las cosas y situaciones. Pero si dicho vínculo fue negativo, es decir, si el niño lo vivió con angustia e inseguridad, cuando crece, sus apegos son exagerados y se vuelven el centro de su vida.

- Una mala autoestima que nos inmoviliza, aun ante lo negativo.

Independientemente de saber el motivo o no, el tratar mantenernos aferrados nos impide crecer, en el mejor de los casos, y nos hace sufrir en la mayor parte de las situaciones. Lo indicado es aprender a soltar.

Actualmente se habla mucho de fluir, lo que significa soltar. Abrir nuestras manos y dejar ir, como la arena que se desliza entre nuestros dedos al abrirlos. Al aprender a soltar, permitimos que todos los sucesos y las personas se muevan a su propio ritmo, que estén con nosotros el tiempo indicado y, si es necesario, que puedan seguir su recorrido, ya que, cuando soltamos, nos liberamos.

## *El poder de las emociones y sus manifestaciones en dolor físico*

Al estar estructurando y escribiendo este libro, tuve el dilema si era pertinente en esta ocasión compartir información relacionada con la comunicación del cuerpo ante la respuesta de una emoción. Creo que debes

conocer cuán importante es identificar el poder de las emociones sobre el cuerpo humano, con el único fin de tomar conciencia, de autorregular y canalizar tus emociones de una mejor manera para estar mejor y enfrentar con valentía lo que la vida te depara.

¿Te has puesto a pensar alguna vez que tu dolor puede ser un dolor emocional? ¿Conoces el poder de las emociones sobre tu cuerpo? Al darme a la tarea de investigar y estudiar descubrí que muchas de las situaciones y muchos de los dolores que me ocurrieron venían de ahí **¡Eran la manifestación de un dolor emocional!** Porque créeme, si no gestionas tus emociones, si no las escuchas, ellas te gritarán en forma de dolor emocional.

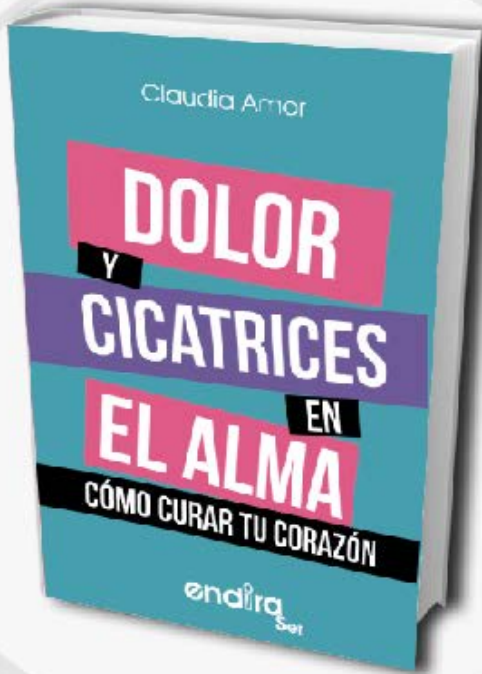
¿Quizá lo que te duele es un dolor emocional?

**¿Quieres continuar leyendo este libro?**

# ¡ADQUIÉRELO!

Dale clic aquí

Envío GRATIS a toda  
la República Mexicana



Encuétralo en tu  
librería favorita

*¿Tienes alguna duda?*

**CONTÁCTANOS**

[lectores@endira.com.mx](mailto:lectores@endira.com.mx)



EditorialEndiraMX