

Tú eres más que el dolor que estás sintiendo

Tú eres más que el dolor que estás sintiendo. Eres más que ese sufrimiento que surge desde lo más profundo de tu alma. **No eres tu dolor, ni tu sufrimiento.**



Eres mucho más que un sentimiento, por invasivo que sea. Piensa que no naciste con este dolor y que has vivido mucho tiempo sin haberlo conocido. Por tanto TÚ eres

más grande que todo esto. Tu persona abarca más mundos que ese en el que te has adentrado.

Quizá muchas veces te hayas visto entrando (o más bien cayendo) en un pozo profundo donde has sentido que la oscuridad y la incertidumbre eran tus únicas compañeras. Precisamente porque eso es lo único que ves, porque es lo que te rodea, piensas que no hay nada más. Que se acabó. **Piensas que estás abocado a una vida de negrura y desasosiego constante.** Sin cambios. Como en una espiral agónica y eterna...

Esta es una sensación normal cuando uno está metido dentro de ese pozo. Miras hacia arriba y la salida te parece inalcanzable, miras a los lados y solo hay paredes que nos impiden ver el exterior... **Cuando uno «no puede» ver el exterior, es muy difícil que consiga explorar a este como**

medio para distraerse y crecer.

El dolor en nuestra vida tiene un sentido que hemos de poder escuchar

De ahí la impotencia tan inmensa que sentimos cuando caemos hasta estas profundidades, de ahí también la frustración de los amigos y familiares que quieren ayudarte.

¡Tienes que salir! ¡No puedes estar así!... Da la sensación de que para los demás, caer en ese pozo no tiene sentido, porque ellos ven muy fácil desde lo alto el camino de salida. Incluso pueden culpar a la persona que está en el pozo porque piensan que han elegido estar ahí

Precisamente toda caída alberga un sentido y, cuanto más grande es, más tiempo de asimilación necesita. Un diálogo interno con uno mismo, desde la honestidad y desde la verdad. **Escucharse, incluso recibiendo palabras que hacen crujir nuestro interior, son actos de valentía.** No hablamos de quedarnos estancados en este pozo negro y oscuro, pero sí de entender qué ha precipitado nuestra caída en él.

Desde ahí, y solo desde ahí, podremos comprender esta etapa de nuestra vida con sentido. Porque es una etapa. Una etapa que debíamos vivir y por la que debíamos caminar. Una vez comprendido el sentido de esta experiencia en nuestra vida, en la globalidad de nuestra vida, podremos estar preparados para evolucionar y vivirnos como un TODO. No solo como nuestro dolor.

Ignorar el mensaje del dolor no debería ser el camino a seguir

La manera de acatar el dolor no es ignorándolo. Es entendiendo aquello que nos está queriendo decir. Como cuando tenemos

alguna enfermedad leve... para saber cómo erradicarla hay que entender qué enfermedad es y por qué ha aparecido. Una vez ahí podremos tratar los síntomas. Pero **de nada sirve eliminar el síntoma sin poder entender por qué ha aparecido o, mejor dicho, PARA QUÉ ha aparecido.**

La psicología que trabaja el ámbito de la prevención se dedica precisamente a esto. Entender cómo se ha originado un problema. Una vez entendido este podremos trabajar para que no vuelva a suceder

Por todo ello todos somos más que nuestro dolor. **El dolor tan solo (y no es para menos...) nos habla de quiénes somos, de aquello que nos falta,** de aquello que hemos de cambiar o de aquello que hemos de aceptar muchas veces...

Pasa de la visión de túnel a una más amplia y realista

Como, por ejemplo, en el duelo por un ser querido. La muerte es una realidad que hemos de asumir. No podemos eliminar ese dolor, **no tiene sentido ir en contra de una tristeza completamente lógica.** Es un trance que hemos de asumir e integrar en nuestro relato.

Ese punto «oscuro» en nuestra vida acaba dándonos, paradójicamente, mucha luz. Nos da una visión más lúcida y real de la persona que somos. Somos MÁS que ello. Aumentemos el campo de visión. Hay más allá de este pozo negro.

Hay más luces, hay más pasiones, hay vivencias y experiencias, hay ilusiones y hay deseos por cumplir. Pero **es importante entender que si solo ves negro es porque estás en ese momento del camino.** No porque no haya nada más, no porque todo esté perdido.

Si tienes claro que tu visión es limitada estás dando un paso inmenso

Es simplemente que solo estás mirando con ese caleidoscopio de «túnel» con el que tantas veces miramos las cosas. Entendiendo esto ganarás más espacio y más visión. Poco a poco irás volviendo a ver todo lo que está a tu alrededor. **Tan solo es cuestión de que puedas entender esto desde una visión más realista y global.**

«Solo en la misma medida en que el hombre se compromete al cumplimiento del sentido de su vida, en esa misma medida se autorrealiza»

-Víctor Frankl-

Desde aquí mandamos mucho ánimo a todas las personas que se encuentren en este pasaje de la vida. El dolor así como viene termina yéndose.

Fuente: lamenteesmaravillosa.