

## AFRONTAMIENTO DEL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

La actitud madura ante el dolor y el sufrimiento es aceptarlo como un hecho que afecta a todos los seres humanos sin distinción. **Pensar que la vida sólo es alegría, placer y felicidad permanente sólo nos llevará a sufrir mayores niveles de sufrimiento.**

Hay que luchar por superar el dolor y el sufrimiento con los medios a nuestro alcance con la medicina, la ayuda psicológica o distrayéndonos con otras preocupaciones; **pero nada de esto nos servirá si rechazamos radicalmente el sufrimiento como un hecho absurdo que no debiera de existir, viéndolo como algo que no tiene cabida en nuestra existencia.**

**Tampoco sirve rebelarse contra el sufrimiento intentando suprimirlo con pseudorremedios, como proyectándolo en forma de culpa hacia los demás ("la culpa de todo el sufrimiento que estoy pasando la tiene...")**. No sirve el refugiarse en el alcohol, las drogas, pues sólo ayudarán a ocultarlo momentáneamente y luego seguro que aparecerá con mayor fuerza y agresividad.

**¿Qué hacer para intentar afrontar la presencia del dolor y el sufrimiento en nuestra vida?**

1.- **Acepta que el dolor y el sufrimiento forman parte de la vida humana.** En la medida que reconocemos nuestra capacidad para aceptarlo nos libramos ya en parte del dolor, y en cierta medida, también lo superamos.

2.- **Como el dolor y el sufrimiento forman parte de la vida humana, tengo que aceptarlos incorporándolos a nuestros pensamientos y sentimientos y considerarlos como un componente natural más de nuestra vida.** Tenemos que aprender a aceptar el dolor cuando no podemos suprimirlo. Si aceptamos el dolor y la muerte como parte de la vida, llegaremos a esos últimos momentos con mucha paz interior.

3.- **Tenemos que aprender a convivir con el dolor y la felicidad,** con los momentos buenos y malos de la existencia.

4.- **Deja que el dolor tenga su momento. Hay personas que siempre están pensando y preocupados por dolores futuros que probablemente nunca llegan, pero que les hace sufrir cada día. Tenemos que acostumbrarnos a ver las cosas en positivo, no en negativo.**

Muchas veces son los pensamientos irracionales los que nos hacen sufrir mucho. **Veamos las cuatro creencias irracionales que nos hacen sufrir:**

1.- **Necesidad absoluta de algo:** "No puedo ser feliz en tal o cual circunstancia; por ello necesito absolutamente que cambien las cosas..." O también: "Para ser feliz necesito que me aprecien y me reconozcan como persona honesta y competente todos los que me rodean..."

2.- **Considerar terribles ciertas situaciones,** pensando que en determinadas circunstancias no hay más remedio que sentirse horrible y espantosamente mal.

3.- **Considerarse incapacitado para soportar situaciones, sintiéndose incapaz de sufrir, soportar o tolerar determinadas condiciones adversas:** "Me siento completamente incapaz y no puedo soportar tales o cuáles conductas en las personas que me rodean."

4.- **Condenarse y despreciarse a sí mismo y a los demás pensando que cuando cometo determinados errores o fallos o los que cometen otras personas es porque yo soy malo.**

**¿Qué ideas tenemos que estimular para ir aprendiendo a superar el dolor y el sufrimiento?**

1.- Por muy difícil y duro que sea lo que estás pasando, **ten en cuenta que podemos llegar a ser felices, aunque la situación no cambie con rapidez.**

2.- **Puedes y debes pensar que ninguna situación, por terrible u horrenda que me pueda parecer, puede llevarme necesariamente a sentirme absolutamente mal.**

3.- Debo asumir prudentemente que **no es evidente que carezca de capacidad para soportar determinadas situaciones por adversas que sean.**

4.- **No debo sentirme inútil o estúpido a causa de los fallos o fracasos aislados; soy más que todos ellos juntos.**

**Para aprender y superar el dolor y el sufrimiento tenemos que contestarnos a nosotros mismos las siguientes preguntas:**

1.- **¿Por qué necesito que cambie la situación desagradable para sentirme razonablemente feliz?**

2.- **¿Qué me impide considerar la situación que me está haciendo sufrir simplemente desagradable en vez de horrible.**

3.- **¿Qué evidencia tengo y en qué me baso para pensar que soy totalmente incapaz para soportar la situación que me está haciendo sufrir?**

4.- **¿De dónde saco que, por haber fallado o fracasado en otras situaciones de mi vida, soy absolutamente inútil para todo, o qué me autoriza a pensar que determinada persona (familiar, amigo, compañero) es absolutamente incapaz de cambiar de actitud y comportarse como una persona honesta y no despreciable?**

**Si nos acostumbramos a racionalizar nuestro dolor y sufrimiento llegaremos a superarlo.**

**Nos dolerá pero no nos desanimará. Nos hará sufrir la situación, pero no nos hundirá la vida.**

**Si aprendemos a analizar nuestras ideas y sentimientos iremos poco a poco aprendiendo a lograr nuestra felicidad en la vida.**

#### **ALGUNAS FRASES PARA PENSAR:**

- ¡Cuántas personas creen haber sufrido porque hicieron sufrir!

- También el dolor desea desahogarse; el hombre abrumado por el dolor no siente vergüenza de sus lágrimas.

- Breve es el dolor si es grave; si es largo, es ligero.

- Deben saber sufrir: sabiendo a sufrir se sufre menos.

- La vida no tiene dolores para quien entiende a tiempo su sentido.

- El hombre es un aprendiz y el dolor es su maestro; ninguno se conoce a fondo hasta que ha sufrido.

- Las almas tienen un centenar de sentidos para sentir el mal y uno sólo para el bien.

- Desgraciado el que no habla: sofoca el corazón henchido y acaba por destrozarlo.

- La aflicción hace de una hora diez.