

¿Por qué registrarse? [Regístrate](#) [Iniciar sesión](#)

EL PAÍS.COM | El País semanal

Lunes, 4/4/2011, 10:24 h

[Inicio](#) [Internacional](#) [España](#) [Deportes](#) [Economía](#) [Tecnología](#) [Cultura](#) [Gente y TV](#) | [Sociedad](#) | [Opinión](#) [Blogs](#) [In English](#)

[Educación](#) | [Salud](#) | [Ciencia](#) | [El Viajero](#) | [El País semanal](#) | [Domingo](#)

[ELPAÍS.com](#) > [Sociedad](#) > [El País semanal](#)

7 de 18 en El País semanal [anterior](#) [siguiente](#)

## REPORTAJE: PSICOLOGÍA

# ¿Sufrir es inevitable?

MIRIAM SUBIRANA 03/04/2011

Vota | Resultado 106 votos



68

[Recomendar](#) 58

*Aunque crea malestar, muchas personas pueden convertirse en adictas al sufrimiento. La mejor opción es no temer a mirar en uno mismo, aceptar los cambios y poder observar desde el desapego para tener una perspectiva clara que ayude a ver la dirección correcta.*

El dolor y el placer nos impulsan a la acción, al deseo y al cambio. Ambos pueden crear adicción. El dolor lo sentimos en el cuerpo. A nivel emocional y mental experimentamos sufrimiento. Un sufrir que surge en la mente por pensar negativamente de uno mismo, de los demás y de la vida misma, viviendo con rabia, en la frustración y sumergido en las quejas.

La noticia en otros webs

- [webs en español](#)
- [en otros idiomas](#)

**"El dolor viene como una señal, para informarnos de que algo se ha desviado de la normalidad y requiere de nuestra atención"**

**"Hay personas que se aíslan en su tristeza. En el fondo quieren cariño y ayuda. Pero se encierran dificultando ese apoyo"**

Cuando uno se vuelve adicto a estas formas de sufrir llega a identificarse con ellas. Intentar superarlas puede sentirse como una amenaza hacia su propia identidad. No se ve a sí mismo dejando de sufrir. Muchas personas no quieren o no saben cómo salir de ese estado.

Hay personas que se aíslan en su tristeza y dolor. Exclaman: "No me entiendes". Se separan de las personas que pueden ayudarle. En el fondo quieren su cariño y ayuda. Pero se encierran dificultando e incluso impidiéndose ese apoyo. Quieren ayuda, pero bloquean la posibilidad de aceptarla. Estas emociones negativas se transforman en rasgos comunes del paisaje de nuestra vida cotidiana. Rechazamos la idea de eliminarlos, con la creencia de que es natural sufrir y que eso es la realidad, y somos incapaces de imaginar la vida sin nuestra dosis diaria de

negatividad y de adrenalina.

SIN MIEDO

**"Dile a tu corazón que el miedo a sufrir es peor que el sufrimiento mismo" (Paulo Coelho)**

Impartí un curso de pensamiento positivo y meditación a un joven entusiasmado con sus aprendizajes en clase. Su madre, al verle tan satisfecho, también se apuntó. En pocas sesiones se sentía mucho más tranquila. Aun así, decidió dejar de meditar y abandonó el curso a medias porque estaba dejando de sufrir y de tener miedo por lo que les podía pasar a sus siete hijos. La meditación estaba despertando en ella un amor libre de miedos que le provocó un choque interno: creía que amar a alguien es sufrir por él.

En nombre del amor sufrimos. En vez de amar desde un espacio de libertad, intentamos ayudar desde la preocupación y el miedo, y así agobiamos, controlamos y dependemos. No dejamos ser.

Cuando hay demasiado dolor no podemos asentarnos en nuestro poder verdadero y experimentar nuestra energía de amor. El miedo al amor y a la grandeza de lo que puede conseguir con su poder le impide levantarse para recuperar su potencial. Tememos nuestra grandeza, y este miedo nos mantiene en un estado restringido y

### Última Hora

Semanas después del terremoto llegan nuevas fotos de la destrucción, de la devastada población costera de Ofunato. El número de muertos se ha elevado hoy a 12.157 y otras 15.496 personas siguen desaparecidas. (Foto: DENNIS M. SABANGAN, EFE)



EL PAÍS

Menos de 1 minuto

**Conector Ipad para USB y tarjetas**  
Precio 43.99 €



doloroso. Solo el poder del amor verdadero puede ayudarnos a sacar el sufrimiento reprimido del subconsciente a la conciencia consciente. El amor no se aferra a las cosas: libera el pasado y desbloquea la energía.

SOLO SI LO PERMITE

### "Nadie puede herirte sin tu consentimiento" (Eleanor Roosevelt)

Lo que nos daña, mucho más que lo que nos ocurre, es nuestro consentimiento a lo que nos sucede. Nadie le puede herir, excepto si usted lo permite. ¿Cómo lo permite? Siendo una aspiradora que hace suyo todo lo del otro, lo bueno y lo malo. Sus expectativas y su insatisfacción constante le llevan a esperar del otro. Y esto le abre a sufrir, sus deseos se multiplican y permanece el vacío interior.

Revise sus expectativas, sus deseos, sus proyecciones, y entre en su silencio interior para aprender a soltar. Abra su corazón y deje que salga el dolor. No lo necesita. No lo justifique. No acumule más sufrimientos.

Un estado emocional, mental y espiritual sano rebosa de paz, amor y bienestar. El estado normal del cuerpo es de salud. Cuando enferma, siente malestar y/o dolor. El dolor viene como una señal, para informarnos de que algo se ha desviado de la normalidad y requiere de nuestra atención. Por tanto, aunque pueda parecer que el dolor causa sufrimiento, la paradoja es que está sirviendo como una señal para prevenir complicaciones mayores y para que pueda dar tratamiento inmediato al mal.

El sufrimiento es un mensajero. Nos señala que tenemos los ojos cerrados frente a nuestra verdadera naturaleza espiritual. Lo que ocurre es que en lugar de escuchar, con frecuencia tapamos y negamos que el problema existe o lo justificamos, con lo que no permitimos que se disuelva. Lo importante es percibir que se puede convertir en un estímulo para la transformación.

Cuando sufrimos, buscamos el origen del malestar. Pero la tendencia es buscar culpables fuera de nosotros. Para sanar el dolor hemos de ir hacia el interior. Solo así nos daremos cuenta de que quizá las causas están en nuestra manera repetitiva de pensar, en nuestras actitudes defensivas o en nuestra incomprensión de nuestras relaciones y del mundo que nos rodea. Aceptar y tolerar nos sana, y una parte consiste en ver el sufrimiento como un proceso de aprendizaje. Tolerar no es aguantar, sino comprender y amar. Desde ahí crece la compasión.

LA MENTE COMO CALMANTE

### "El sufrimiento deriva del apego" (Julio César)

El dolor físico, emocional o mental invita a incrementar el poder interior y a desapegarte. En el dolor físico, el aprendizaje del desapego facilita soltar el "nudo" y calmar la sensación de dolor. Este entrenamiento empieza por concentrar la energía en el interior del centro de la frente, detrás de los ojos, tener pensamientos de paz y desde este punto, considerado como el tercer ojo, irradiar rayos pacíficos por todo el cuerpo. Después de enfocar la energía en el centro de la frente, te desapegas del cuerpo, te centras en crear paz. Con tu mente calmas el dolor.

La solución espiritual es impedir que aparezcan las emociones que nos llevan al sufrimiento extrayendo del núcleo de nuestra conciencia cualidades de amor y paz, empleándolas en pensamientos y actitudes con motivación de entrega dirigidas al mundo que nos rodea. Se trata de concentrarnos en nuestras cualidades positivas naturales y no obsesionarse ni dar espacio a las negativas para que estas se vayan disolviendo.

Cuando vive una situación que le está provocando dolor, establícese entrando en el silencio. Observe de dónde viene ese dolor para soltarlo. La respuesta suele estar relacionada con la forma en que los demás actúan con usted. Sus deseos y expectativas le atrapan en el dolor. No acepta lo que es tal como es.



En situaciones de relaciones o circunstancias difíciles, la práctica del desapego reduce e incluso termina con el dolor. Puede estar involucrado cuando las cuerdas emocionales están enredadas o en manos de otro. O bien puede ser un observador desapegado con una perspectiva clara que le ayude a dar los pasos necesarios en la dirección correcta, la que le desenreda emocionalmente y clarifica su mente. Si está atrapado emocionalmente, el sufrimiento permanece y el dolor crece, provocándole amargura y malestar. Reacciona desde la angustia en vez de la compasión.

Lo más visto

1. Islandia enjaula a sus banqueros
2. Japón admite que controlar la radiación llevará varios meses
3. Sampedro se indigna y reacciona
4. Rubalcaba es el candidato preferido
5. Irurita, el obispo que no fue mártir
6. Lorenzo y la carrera imposible
7. Valdés dicta sentencia
8. El amigo que lo sabía era Bono
9. Nadal-Djokovic, desafío histórico
10. Demasiado teatro para Charlie Sheen

Listado completo

En silencio, con desapego, verá con claridad cómo en algunos casos ha sido su ego el que se ha dolido. El ego y el apego crean ataduras e imposiciones hacia otros, le coaccionan a actuar en contra de sus valores y le quitan libertad. Es necesario darse cuenta y aceptar la causa para pasar a fortalecer su poder de transformarlo. Para disolverlo se puede involucrar en acciones elevadas, sirviendo o cuidando a otros. En vez de sentir el dolor como un martirio, veamos cómo nos invita a escuchar su llamada; a comprender con aceptación, tolerancia y compasión; a soltar y a desapegarnos; a amar con libertad dejando ser y hacer sin expectativas; a ser solidarios y a servir al prójimo.

 <p><b>Promo Foster Hollywood</b> Invita a quién tu quieras a cenar en Foster Hollywood by the face <a href="http://www.quienlahacelapaga.es">www.quienlahacelapaga.es</a></p>	 <p><b>Gas + Luz = doble ahorro</b> Cambia la luz a Gas Natural Fenosa: 50% dto. fijo gas + 15% fijo luz. Resto condiciones en <a href="http://www.planes.gasnaturalfenosa.es">www.planes.gasnaturalfenosa.es</a></p>	 <p><b>¡Haz lo que te gusta!</b> Miles de destinos y horarios al mejor precio. Entra en <a href="http://www.alsa.es">alsa.es</a></p>
---	--	---

ads by ELPAÍS

Vota | Resultado ★★★★★ 106 votos | 7 de 18 en El País semanal | [anterior](#)

 Imprimir |
  Estadística |
  Enviar |
 Compartir: [siguiente](#)

 Corregir |
  Derechos |
      

Puedes utilizar el teclado:  Texto |  Artículo

**OTRAS EDICIONES**

Publicado en Edición Impresa en la sección de El País Semanal

Versión texto accesible

Edición de Bolsillo, edición para PDA/PSP ó Móvil

Edición Impresa en PDF  - 03-04-2011

**Última hora**

- Lo último**
- 10:09 Hacienda agiliza el proceso del borrador y empezará las devoluciones el miércoles
  - 09:54 En verano habrá miniportátiles con Chrome
  - 09:29 El jurado del crimen del 'narco' Leónidas Vargas ya tiene veredicto
  - 09:10 El paro vuelve a subir en marzo y empaña el primer avance de la afiliación en ocho meses
  - 09:07 Las vibraciones de la revolución en el norte de Africa llegan a Asia Central
- [Ver más noticias](#)

**Videos** | Fotos | Gráficos



Kevin Garnett guía a los Celtics con 23 puntos y 8 rebotes - 09:26



Los Spurs se reconcilian con el triunfo gracias a un gran George Hill (29 puntos) - 09:14



Los Spurs se reconcilian con el triunfo gracias a un gran George Hill (29 puntos) - 09:14

[Otros vídeos](#)  