

EL DOLOR FÍSICO COMO MAESTRO: PRÁCTICAS DE VIDA

Todos experimentamos dolor físico en algún momento de nuestras vidas.

El dolor puede ser agudo por un hueso roto, o podría ser continuo por una afección grave y crónica. A menudo, el dolor puede producir una tremenda cantidad de sufrimiento, pero también puede ser un catalizador para el crecimiento y la sabiduría.

Aquí hay cinco prácticas que pueden ayudar a reducir el sufrimiento innecesario con dolor, que también se puede traducir a otras experiencias de la vida, para ayudar a bailar por la vida con más facilidad y alegría, sin importar las circunstancias.

1 Crea una historia positiva

Tu experiencia del dolor está altamente moldeada por las etiquetas y juicios que tu fijas al fenómeno del dolor mismo. El dolor es una sensación física. Más allá de eso, mucho sufrimiento puede provenir de las historias creadas en torno al dolor, tales como:

- El dolor es malo.
- El dolor está haciendo mi vida miserable.
- Con este dolor, nunca podré volver a hacer esta actividad.

Desarrolla una conciencia de las historias que tienes sobre tu dolor. Capta cualquier tendencia de pensamiento negativo y elige convertir tu experiencia de dolor en una historia positiva. Una actitud positiva puede ayudar a reducir el sufrimiento innecesario e incluso puede proporcionar espacio para que tu cuerpo se cure.

Puedes reconstruir tu historia de dolor de varias maneras, incluidas las siguientes.

- Imagina que estás viviendo en el futuro y escribiendo un libro sobre tu experiencia con el dolor.

¿Cómo te hizo esta experiencia más fuerte y construiste tu carácter?

¿Cómo ganaste perspectiva?

¿Cómo pudiste ayudar a otros debido a tu dolor?

Crea una historia de significado y propósito, y luego haz de eso tu realidad.

- Di afirmaciones. Afirmaciones como las siguientes pueden ayudar a reconectar tu cerebro de una manera positiva:

- Experimento todo por una razón, incluyendo mi dolor.
- Mi dolor es un catalizador para ayudarme a desarrollar compasión, perspectiva y sabiduría.
- Soy un alma que vive en este planeta para experimentar y crecer. Abrazo la alegría y el sufrimiento con la misma cantidad de curiosidad:

¿Qué es esta vida, realmente?

¿Y qué puedo aprender de estas interesantes experiencias?

Lección de vida: La práctica de hilar historias positivas se puede aplicar a cualquier experiencia de vida. Toma conciencia de la diferencia entre los meros fenómenos y las historias posteriores que creas, que pueden sesgar tu percepción de los fenómenos. A medida que tomas una decisión consciente para crear historias positivas sobre el fenómeno, puedes encontrar que ayuda a reducir el sufrimiento innecesario en las relaciones, la carrera y otras experiencias de la vida.

2. Respira y ablanda

Tener una aversión al dolor es completamente normal: sientes dolor y lo percibes como incómodo, por lo que quieres alejarte de él. Puedes tensar los músculos y acortar la respiración. Puedes sentirte estresad@ y tener dificultad para dormir. Esta reacción a menudo aumenta el nivel de dolor, lo que luego aumenta la tensión y el dolor. Es un círculo vicioso.

Hay otra forma de reaccionar al dolor que inicialmente puede parecer contradictoria, pero que en última instancia puede ayudarte a romper el ciclo de tensión-dolor. Es posible que hayas sido introducido al enfoque en la clase de yoga: l@s profesores/as de yoga a menudo alientan a los estudiantes a respirar en la incomodidad de un estiramiento. A medida que los estudiantes respiran y se relajan y suavizan alrededor de la incomodidad, a menudo comienza a relajarse.

Acepta tu dolor como parte de tu experiencia. Toma respiraciones largas y lentas y visualiza tu respiración llenando el espacio dentro y alrededor de tu dolor. A medida que tu cuerpo y mente se relajan alrededor del dolor, puedes encontrar que las cualidades del dolor comienzan a cambiar y, tal vez, se disipan.

Lección de vida: ¿Qué circunstancias estás tratando de evitar? Abrázalos.

Respira y ablanda en ellos. La vida puede fluir más suavemente y puedes experimentar una mayor facilidad si abrazas y vives completamente cada momento a medida que viene.

3. Escucha y observa

Tu cuerpo es sabio. Tus síntomas son tus maestros. Particularmente con el dolor crónico, puede ser útil prestar atención a las fluctuaciones de tus síntomas para averiguar qué necesita tu cuerpo para aliviar el dolor.

¿Qué estás haciendo cuando tu dolor se exagera

¿Cómo dormiste la noche anterior?

¿Qué estabas comiendo?

¿Qué estabas pensando y sintiendo?

¿Con quién estabas?

Nunca se sabe qué factor ambiental aleatorio o patrón de pensamiento puede estar contribuyendo al dolor que sientes. Aquieta tu mente y presta atención continua: tu cuerpo está tratando para decirte algo.

Lección de vida: No subestimes la importancia de escuchar. Con fuertes habilidades de escucha y observación, puedes captar sutilezas que de otro modo podría perderse con una mente ocupada, como un indicio de emoción perspicaz de otra persona durante una conversación o un pequeño empujón en sus entrañas sobre una gran decisión de vida.

4. Siente compasión

Esto puede sonar tonto, pero puede ser útil desarrollar una relación consciente con tu dolor. Incluso puedes darle un nombre y tener conversaciones con él, tal vez imaginándolo como un/a niñ@ triste por el que sientes una profunda calidez y compasión.

¿Qué está mal y cómo puedes ayudar a tu cuerpo a sentirte mejor? Dale un abrazo mental a los síntomas infelices en tu cuerpo. Dales un poco de amor. El calor puede transferirse a una parte de ti que necesita amor, cuidado y compasión para sanar.

Lección de vida: Desarrollar compasión no solo se aplica a ti mism@, sino que puede extenderse a tu interacción con los demás. Todos están experimentando su propio sufrimiento. Dales un poco de amor. También puede ayudarlos en su curación.

5. Suelta el control

Cuando se trata de alcanzar objetivos, nuestra sociedad a menudo nos enseña a seguir adelante sin importar qué. Sin esfuerzo no hay recompensa.

¿Tiendes a poner a prueba tus límites físicos y empujar a tu cuerpo a lograr lo que quieres? Puede que no sea una gran idea si tu cuerpo está señalando con dolor que algo anda mal.

Si el dolor aumenta con una actividad o un hábito de vida, entonces desente. Tratar de forzar a tu cuerpo a través del dolor a menudo le da lo contrario de lo que deseas. En lugar de empujar hacia el otro lado, su cuerpo puede apagarse y el dolor podría convertirse en un problema más grave o prolongado. Aprender a bailar con gracia con tu dolor, jugando con tus límites en lugar de forzar tu cuerpo hacia una meta, puede resultar un resultado más positivo.

Lección de vida: Si estás orientad@ a objetivos y te gusta tener el control, a veces puedes intentar empujar la vida en las direcciones que quieres que vaya. A menudo, cuanto más empujas, más la vida retrocede. Deja ir las cosas. Sé sensible a los mensajes que la vida te está enviando y entrégate a las experiencias que debes tener. Sumergirte en el flujo natural de la vida, sin resistencia, puede traerte experiencias que nunca esperabas, y la vida puede ser mucho más interesante y divertida.