

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 120

[2 de octubre 2020]

ÍNDICE

Utilidad del boletín	3
Gozar del trabajo con dolor en el cuerpo	4

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan a info@universidaddevida.online o mediante el formulario de la página web.

Todos los boletines se cuelgan en el “Área del Alumnado” de www.universidaddevida.online junto con el resumen y la grabación de la sesión. Así todo está siempre disponible y agrupado en un único sitio.

En todas las preguntas, se eliminan los datos personales con el objetivo de mantener el anonimato. Las preguntas siempre deben hacer referencia al contenido del curso. No es necesario leerlas todas, solo aquellas que despierten tu interés. Por eso, en el índice escribimos la idea principal de cada pregunta.

Si recibimos varios mails de una misma duda, sólo ponemos uno, pero de manera que conteste a todas las personas que tenían esa dificultad. Además, es útil para las personas que no la habían planteado.

Os rogamos que planteéis dudas sobre el tema y no uséis este espacio para consultas personales: no es un lugar de terapia, ni un consultorio personal.

Por otra parte, si deseáis tratar algún tema concreto en Universidad de Vida, también podéis hacernos llegar vuestra propuesta, ¿de acuerdo?

¿? Gozar del trabajo con dolor en el cuerpo

Hola Sergi, buenas noches,

Muy buenas.

Escuchando tu sesión del lunes, dijiste que el trabajo interior es un camino de gozo y disfrute, porque sino puede llegar a ser muy doloroso.

Si, que el trabajo interior sea un camino gozoso, dependerá de la relación que establezcamos con él. Si, por ejemplo, veo el trabajo como la única opción para salir del sufrimiento y como algo urgente que debo aplicar ya en mi vida, seguramente sufriré.

En cambio, si aprendo a respetar mis ritmos de trabajo, sin presionarme ni agobiarme, y convirtiendo todo el proceso en una especie de juego, el avance será más ágil y además, lo gozaré.

Te voy a explicar mi caso, por si me puedes ayudar...

¡Adelante!

Cuando llevaba un año y poco trabajando con el desarrollo interior, me di cuenta de que mi pensamiento y mis acciones me producían dolores de cuello y de espalda, y que los calmantes no me hacían nada, por lo cual los dejé.

Bueno, eso ya es una información muy valiosa. Tú te diste cuenta de que determinados pensamientos y acciones podían ser el origen de dichos dolores. Ver la relación entre lo psicológico y lo corporal es síntoma de una mayor comprensión de nosotros mismos/as.

Sin embargo, comprender todos los factores que influyen en un tipo de dolor físico no siempre es tan sencillo. Puede que esos pensamientos y acciones influyeran, es cierto, pero yo no descartaría que pudiera haber otros factores que quizás uno no alcance a comprender.

Y no, no soy adivino, y no tengo ni idea de qué más puede provocarte esos dolores, te lo digo para que no cargues toda la responsabilidad de tus dolores en esos pensamientos. Más que nada para evitar conflictos contigo mismo/a. A menudo veo personas que responsabilizan a sus pensamientos de sus enfermedades y entonces se culpabilizan mucho porque se sienten los causantes de su mal.

Si todos fuéramos personas muy, muy centradas, capaces de hacer este razonamiento: “Bueno, es posible que mis pensamientos influyan en mis dolores, lo tendré en cuenta, a ver si ello me ayuda a ser más consciente de mi mundo interior y a poner a dichos pensamientos en cuarentena”, entonces te diría que todo está fantástico. Está muy bien que veas la posible relación entre pensamientos y dolor físico.

Sin embargo, muchas personas no son capaces de ver esta relación entre mente y cuerpo como una oportunidad de crecimiento y se machacan y culpabilizan, generando todavía más sufrimiento.

Por eso, te sugiero esta actitud en relación a tus dolores: Puede que tus pensamientos tengan influencia, pero no lo des por sentado. Deja la puerta abierta a que existan otros factores que no dependan de ti. Y si realmente tus dolores solo son la consecuencia de tus pensamientos, tómalo como una buena noticia, porque gracias a tu trabajo interior podrás ir revirtiendo la situación, a medida que te des-identifiques de ellos. Pero en este caso recuerda que estos procesos llevan tiempo...

En cualquier caso, deja la puerta abierta...

En estos 4 últimos años, creo que he avanzado en mi trabajo interior. Sé que hay una gran diferencia en mí, en comparación a cuando empecé.

Que bien que te des cuenta de los cambios que se van dando en ti gracias al trabajo. Eso reforzará tus pasos y tu caminar.

Hago la presencia todo lo que puedo, cada vez que lo recuerdo, ahora ya muchas veces al día, lo que pasa es que los pensamientos se van con cualquier distracción y entonces el cuerpo me avisa de que no vaya por ahí. Me avisa con dolores de cuello y espalda. Los dolores ahora son más continuos pero también menos fuertes que hace 4 años. Pero están ahí. Eso me hace perder el control. El dolor me supera. Y además, si tomo algo, tampoco me hace nada.

De entrada mi más sincera enhorabuena por haber conseguido integrar la práctica de la presencia en tu vida cotidiana. Para mí, esa es una muy buena semilla para la transformación real en un ser humano.

Además, te das cuenta de que tus pensamientos te sacan del presente. Eso también es un buen síntoma de avance.

En tu caso, puedes aprovechar los dolores como un potente despertador. Cuando aparezcan, puedes acordarte de que has perdido la presencia, y volver a recuperarla.

Si has comprendido la importancia de estar presente, es posible que puedas incluso llegar a agradecer a tus dolores que te recuerden que no estabas en presencia. Ya sé que suena muy fuerte dicho así. Pero al final, todo lo que me ayuda a enfocarme en lo esencial es aprovechable, sufrimiento y dolores incluidos.

Esto no significa que debemos despreocuparnos de los dolores y verlos solo como una ayuda para el trabajo. Ello es compatible con ocuparnos de ellos, en la medida de lo posible, e intentar que mejoren. Aquí cada uno debe elegir como se ocupa de ellos: con calmantes (que dices que en tu caso no te hacen nada), o con masajes, o con terapias, etc. Aquí, como sabes, la oferta es muy grande.

Y te pregunto: ¿cómo se puede llevar esto? Porque me supera. Ante cualquier inconveniente de la vida, aparecen los pensamientos y con ellos, los dolores.

También debemos entender que el trabajo no es un tipo de terapia. Puede ayudar a mejorar ciertos trastornos, es cierto, pero no es su objetivo principal.

El objetivo del trabajo no es que mejoren tus dolores, es que te reconozcas en lo que eres.

Ahora bien, en tu caso, dices que los dolores no te permiten gozar de tu trabajo. Y me preguntas cómo puedes hacerlo mientras ellos sigan presentes.

Aquí mi sugerencia es que cuando aparezcan los dolores, practiques con la autoobservación.

Mantén todo lo que puedas tu observador activo. Observa tus dolores sin juzgarlos. Observa tus reacciones mentales y sentimentales a tus dolores, sin juzgarlas. Observa tus quejas interiores sin juzgarlas. Observa tus justificaciones, sin juzgarlas. Aprovecha el dolor para desarrollar y consolidar tu observador.

Es muy distinto identificarse con un pensamiento negativo acerca de lo mal que lo estamos pasando, que darse cuenta de ese pensamiento negativo. En el primer caso, tu yo está absorbido por el pensamiento. Eres ese pensamiento. En el segundo caso, hay algo más en ti, además del pensamiento. Está el testimonio neutro que simplemente lo observa.

Procura situar tu sensación de yo en ese observador. Eso te permitirá des-identificarte de toda la marabunta que se produce en tu interior. En algunos casos, esa creciente des-identificación de pensamientos y sensaciones podría incluso mejorar tus dolores. Pero esto último no te lo creas. No tengo ni idea de si será tu caso.

Aunque intento gozar del camino, que lo consigo muchas veces, y me rio mucho, con todo esto me cuesta bastante. Aunque como te he dicho, los dolores fuertes se van distanciando. Si me puedes ayudar te lo agradecería muchísimo.

Bueno, no sé si alguna de las cosas que te he dicho te podrá ser de utilidad. Así lo espero.

Un fuerte abrazo.

