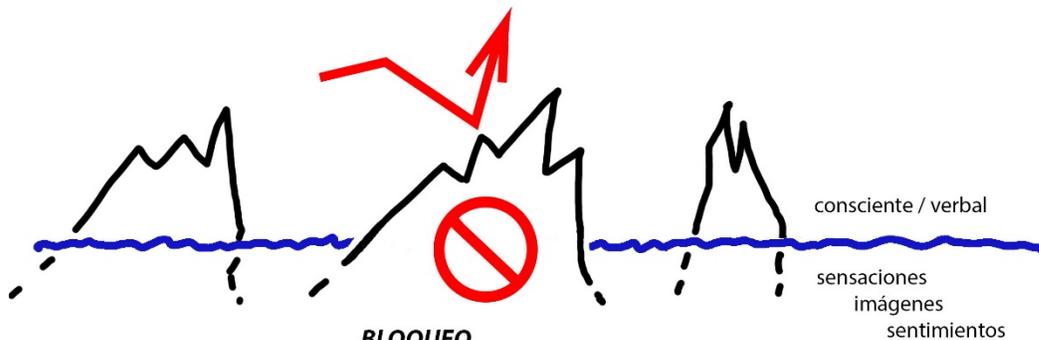


Responder al dolor emocional o físico

Bloqueo / Ahogo / Dejar ir / Acercarse a

por Dave Potter

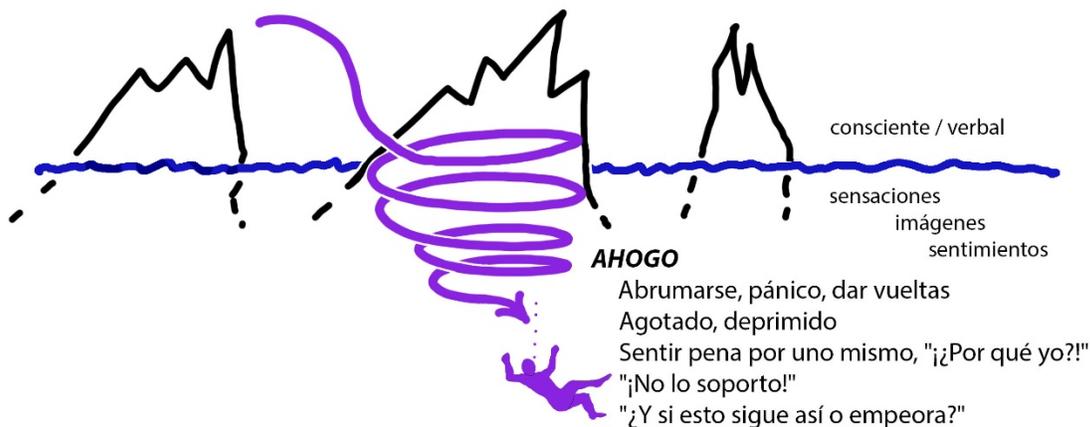
Las dos formas más habituales de responder a un dolor relevante, tanto físico como emocional, son el **Bloqueo** y el **Ahogo**. En "**Bloqueo**", alejamos o negamos nuestra incomodidad adormeciéndola o soportándola con fuerza de voluntad, distrayéndonos o manteniéndonos ocupados, convenciéndonos de que no tenemos un problema y / o auto-medicándonos con alimentos, alcohol o drogas. Esta "solución" es problemática en sí misma y claramente insatisfactoria, no solo por los efectos secundarios indeseables, sino también porque no se ha hecho absolutamente nada para resolver la causa subyacente del dolor:



BLOQUEO

Comer, beber, medicarse
 Mantenerse ocupado, soportar
 Tensarse frente al malestar
 Angustia, fragilidad, impaciencia
 "No permitiré que esto me detenga..."

La segunda respuesta más habitual, "Ahogo", no es una decisión consciente, sino el efecto de carecer de suficientes recursos para lidiar con la situación de dolor. En "Ahogo", la dificultad nos consume: abrumados por la incomodidad y sus miedos y / o juicios asociados. A menudo, acompañando el dolor físico y / o emocional aparecen sentimientos de impotencia y juicio ("¡No puedo soportar esto!", "¿Qué pasa si esto continúa o empeora?", "¿Cómo he/han podido ser tan tonto(s)?!?", Etc.). Al final, podemos sentirnos desesperados e impotentes sobre cómo manejar nuestro propio dolor.

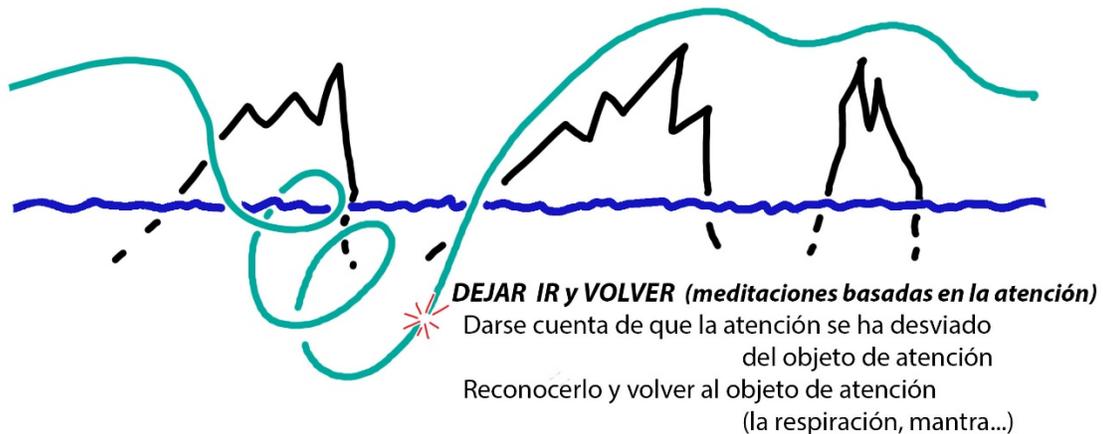


AHOGO

Abrumarse, pánico, dar vueltas
 Agotado, deprimido
 Sentir pena por uno mismo, "¡¿Por qué yo?!"
 "¡No lo soporto!"
 "¿Y si esto sigue así o empeora?"

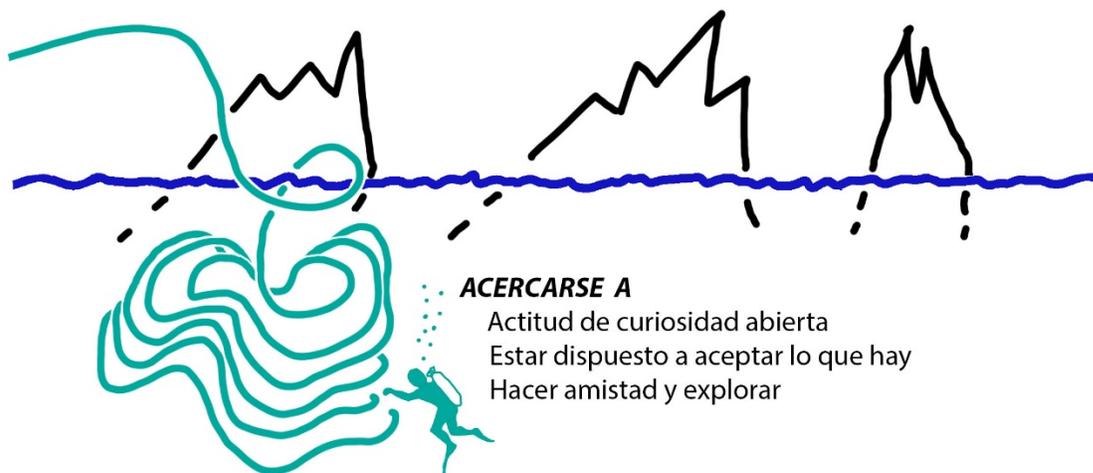
A menudo, no se trata solo de bloqueo o ahogo, sino de alternar entre uno a otro. Por ejemplo, después de un período de sentirse abrumado (*ahogo*), se puede buscar refugio en la comida o auto-medicación (*bloqueo*), que solo es efectivo de forma temporal, después de lo cual comienza otro ciclo de emociones abrumadoras (*ahogo*), y cuando esto nos supera, se produce un escape a través de la distracción (bloqueo), y así sucesivamente. Esto puede ser un ciclo interminable.

Hasta ahora en este curso, cuando se presenta alguna dificultad durante la meditación en forma de pensamiento, emoción o sensación física, simplemente la reconocemos y luego "firme, pero suavemente" volvemos al objeto de atención (por ejemplo, la respiración en la meditación sentada). Esto es común en las meditaciones basadas en la atención, por ejemplo, en la MT (Meditación Trascendental) o en la oración contemplativa cristiana, donde cuando hay una interrupción, se vuelve a repetir el mantra u oración en silencio. A modo aclaratorio en nuestro gráfico, podríamos llamar a esto "**Dejar ir y volver**":



Este enfoque fortalece el enraizamiento, la estabilidad y resiliencia, y puede conducir a estados de concentración (absorción meditativa) muy agradables, incluso dichosos. Y si la toma de conciencia se realiza de una manera verdaderamente no reactiva, y con una breve indagación que explore el área de dificultad, esta realmente puede cambiar o disolverse. Pero si se trata de un patrón arraigado, las dinámicas subyacentes persistirán, para encontrarlas de nuevo, tan fuertes como siempre.

Hay otro enfoque, que llamaremos "**Acercarse a**". Este es un método poderoso, pero va contra el sentido común, porque lo último que creemos que queremos hacer es acercarnos a lo que nos ha estado preocupando. En lugar de alejarnos de la dificultad que ha surgido, nos acercamos a ella. Aunque esta exploración puede parecer intimidante e incómoda, se trata de un proceso amable, y se realiza de una manera especial, basándonos en las habilidades de conciencia y no juicio que hemos desarrollado hasta ahora en este curso.



En "Acercarse a", hay una actitud de curiosidad abierta y una voluntad de estar y explorar lo que venga, incluso si es incómodo. Un resultado, sorprendente y contra el sentido común, al permanecer con algo de esta manera, es que el componente "Tengo que salir de aquí" de la incomodidad disminuye y, a veces, incluso desaparece, incluso estando en contacto con ello. El éxito de acercamientos de este tipo puede revelar patrones problemáticos fuertemente arraigados.

"Acercarse a " emociones o sensaciones difíciles de una manera productiva y no reactiva es un arte en sí mismo, y merece algo de estudio y práctica. Por supuesto, no siempre es posible, en términos de tiempo y ambiente, participar en este tipo de exploración, y puede ser apropiado, si es posible, abandonar la sensación o emoción difícil, hasta que haya tiempo y recursos para afrontar la dificultad (lo que podría ser una forma saludable de "bloqueo").

Las [meditaciones y prácticas informales "Acercarse a"](#) descritas en este curso son una adaptación del Modelo de cinco pasos de Vidyamala Burch. Estas te guían en la exploración de dificultades emocionales y físicas apoyándote en tus recursos personales para ayudar a mantenerte enraizado cuando practicas este enfoque.

Hay otra serie de enfoques que implican "Acercarse a" nuestro mundo interior, incluyendo [Suavizar-Calmar-Permitir](#) (sigueiendo a Kristin Neff) y [RAIN](#) (siguiendo a Tara Brach).