

De la tristeza al dolor

Por Jorge A. Oriza Vargas © 275-2015

Con el gusto y la satisfacción de escribir ininterrumpidamente, semana a semana, mis cápsulas ADEF, desde el mes de septiembre del 2009 hasta esta fecha, hoy les comparto precisamente la satisfacción de cumplir **seis años** desde el inicio de estos ensayos, que comparto semanalmente, con mis lectores. Gracias a quienes me han hecho el favor de leer algunos de estos artículos, y por lo pronto, les reitero mi interés de seguir escribiendo un artículo semanal.

Les agradeceré, si gustan, mencionarme temas de interés que no haya yo abordado, y con gusto lo haré; por supuesto, tratándose de *relaciones humanas, valores e inteligencia emocional, en el matrimonio, en el liderazgo o en la empresa*, que son los temas que distinguen los contenidos de mis libros.

Precisamente, hoy retomaré un tema que me apasiona, y por ello, lo he tratado en diversas ocasiones y enfoques¹; porque representa una parte esencial de nuestra naturaleza humana. Me refiero a las emociones, y el papel que tienen en nuestra vida. Hemos comentado en diversas ocasiones, que las emociones, en su origen, no son ni buenas ni malas; simplemente están ahí como un recurso natural, necesario para nuestra adaptación y supervivencia². Nuestra insistencia al diferenciarlas de los sentimientos –que sí pueden tener el calificativo moral, de buenos o malos- se debe a que no es conveniente verlas como un evento discreto, estático, sino como un proceso dinámico y complejo, que depende del tiempo, o que se realiza en el transcurrir del tiempo, y de otras variables psicológicas en nuestra mente.

Así por ejemplo, la ira o enojo que momentáneamente sentimos (emoción), se puede transformar en un sentimiento de rencor o de odio, formado en el tiempo posterior al momento inicial; la ausencia de valores como el amor o el perdón, serían entre otras variables psicológicas, los responsables de que “sintamos” ese rencor o ese odio hacia determinada persona por más tiempo del disparo emocional inicial. Lo mismo sucede con las demás emociones; hoy trataré brevemente el proceso emocional de la tristeza al dolor.

El dolor entonces, no es una emoción; es de hecho un sentimiento o un conjunto de sentimientos que prevalecen en nuestra mente, a raíz de una experiencia de tristeza intensa, ya sea por la pérdida de un trabajo, la separación de la pareja, o la muerte de un ser querido, por ejemplo. Pero la emoción básica que inicia el proceso, es la tristeza, aunque en estos casos, se vuelve sentimiento rápidamente porque difícilmente se supera. Aquí algunas reflexiones al respecto.

¹ Por ejemplo, ver las cápsulas ADEF 5, 18, 49, 67, 7686, 104-106, 109, y otras posteriores.

² Revisar el concepto básico en la cápsula ADEF no.5 (2009): Emociones y sentimientos

- Entender la complejidad de nuestras respuestas emocionales, es un primer paso de autoconciencia; en función del tiempo, de recuerdos, de creencias, de la tristeza inicial pueden derivarse o relacionarse paralelamente, varios sentimientos, como desilusión, enojo, culpa, vergüenza, etc. Analizar cada uno de ellos, para tratar de contrarrestarlos, es por supuesto importante, porque entre más tiempo se queden, más daño nos hacen y van fortaleciendo el sentimiento de dolor.
- Por supuesto, la inteligencia emocional, la madurez emocional, es una fortaleza para resolver o gestionar adecuadamente cada una de las emociones y sentimientos asociados a la experiencia generadora del proceso. Autoconocimiento y autoconciencia, como decía, para pasar después a la regulación y dominio personal, sin olvidar la necesaria empatía con quienes estén –en su caso- en el origen del problema. Y generar optimismo, amor, comprensión, perdón, son sentimientos positivos que pueden contrarrestar a los negativos.
- Sin embargo, en muchas ocasiones el dolor, se asocia con sufrimiento y se puede volver crónico y nos puede hacer mucho daño, si no se toman medidas; por eso conviene consultar fuentes autorizadas para gestionar inteligentemente las legítimas fases o etapas por las que transita toda la tristeza asociada al dolor. Desde la etapa de duelo, la más necesaria al inicio de la experiencia, pero que debe ser superada, hasta la fase de aceptación; el menor tiempo que transcurra entre ellas, dependerá de dos cosas: que hayamos desarrollado suficiente madurez o inteligencia emocional, o que en su caso, reconociendo la complejidad del proceso, recurramos a ayuda profesional.
- Por supuesto, el esfuerzo de inteligencia emocional es fundamental, y por eso, se pueden revisar las recomendaciones prácticas³ para aplicarlas en la gestión de emociones y sentimientos como éstos. Aunque pareciera un argumento simplista, se debe intentar con nuestra inteligencia emocional, no permitir que nuestras experiencias de tristeza, generen dolor, ni los sentimientos asociados de amargura, desilusión, depresión, etc. Cortar lo más pronto posible, redundará en nuestra salud emocional y física, pues está más que comprobado, que los procesos bioquímicos asociados a estas emociones, ocasionan notables alteraciones en nuestra salud.

En fin, este es un tema complejo, pero le dejo las ideas básicas; hay mucha información sobre el tema en la red; consúltela para completar su visión de las cosas. Hasta la próxima.

³ Más ideas al respecto las puede leer en la cápsula ADEF 44, sobre Inteligencia emocional práctica.



Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.