



Aprender de la vida

Los momentos más críticos de la vida pueden ser también los que nos brinden más sabiduría. Por eso, cuando hay dolor, conviene escucharlo

Los seres humanos buscamos encontrar la felicidad y evitar el sufrimiento, pero este es natural e inevitable. Aunque no sea agradable, el sufrimiento es un gran maestro en la escuela de la vida. Así, la pérdida de un trabajo nos da la posibilidad de hacer un balance para ver qué podemos cambiar de cara al futuro, o el sufrimiento por el fallecimiento de seres queridos nos recuerda el valor de la vida y de las personas.

Puede que no sea fácil, pero todos podemos aprender con el sufrimiento. Para ello, y en primer lugar, debemos ser conscientes del sufrimiento, sin negarlo ni reprimirlo. Ello no implica recrearlo o explotarlo con victimismo sino simplemente aceptar que, en esos momentos, hay sufrimiento.

A continuación, es necesario tomar cierta distancia emocional desde la que podamos explorar las causas de nuestro dolor, permitiendo la autocri-

tica, pero sin caer en la culpabilidad. Para ello, es importante trabajar la autocompasión: desarrollar sentimientos de amor hacia uno mismo y cultivar la esperanza de que, tarde o temprano, recuperaremos el equilibrio. Finalmente, debemos aprender a soltar, a no aferrarnos a las ideas ni a las personas, a ser conscientes de que la vida es cambio.

VER NUEVAS POSIBILIDADES

“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”, dijo Buda. Sufrimos en la medida en la que rechazamos ciertas características de nuestra persona o vida. Cuando aceptamos la realidad, esta se transforma dando lugar a nuevas posibilidades. Sufrir es conectar con la naturaleza humana y, por ello, brinda esa fuente de sabiduría.

ANDRÉS MARTÍN ASUERO
EXPERTO EN DESARROLLO PERSONAL