

MUJERES, CON DOLOR CRÓNICO

LIC. MARIELOS
HERNÁNDEZ N. *

* Psicóloga

Dolores de espalda, cabeza, cuello, insomnio, fibromialgia... es interminable la lista de dolencias que presentan algunas mujeres cuyos diagnósticos tienen en común altas cargas de preocupación, dificultad para expresar sentimientos, excesivo autocontrol y problemáticas familiares.

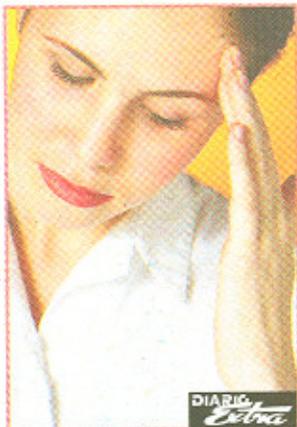
Cuando las experiencias dolorosas no son procesadas adecuadamente, sino que nos exigimos olvidar o hacer como si nada hubiese sucedido, nos exponemos a que el dolor se exprese por medio de otras vías favoreciendo malestares físicos como los citados al principio.

Otra gran desventaja es que aparte de sufrir malestares, podemos caer en vender una imagen distorsionada de sí mismo. Donde los demás no perciban nuestros sentimientos, sino nuestras dolencias físicas; sin asociar que las molestias físicas pueden ser reflejo directo de malestares emocionales.

La falsa creencia respecto a que es mejor aceptado por los demás que guardemos silencio cuando nos sentimos mal o que si damos paso a expresar sentimientos podríamos correr el riesgo a "deprimirnos", han calado profundamente en las personas. Gestando que nos obliguemos a callar y sufrir en silencio, como si esto fuera la mejor alternativa.

Cambiar la forma en que hemos aprendido a manejar nuestras preocupaciones y tensiones si no resulta de la mejor forma, implica que debemos realizar un fuerte trabajo de elaboración que en muchos casos requiere de acompañamiento psicológico.

Las raíces de malos manejos de la tensión pueden provenir de múltiples fuentes, entre ellas



nuestro entorno familiar, las experiencias vividas a nivel individual y por supuesto de situaciones conflictivas que han provocado que asumamos una determinada manera de ser, pensando que esto nos protegería de sufrir.

Grupos familiares en los que se vivió agresión, por ejemplo, pueden gestar que las mujeres asuman como única posibilidad ser pasivas y soportar situaciones que valoran como necesarias para sostener su propio hogar. O en casos bastante comunes, pensando que le hacen un bien a sus hijos, aguantando lo que venga con tal de que el padre de sus

hijos o un compañero se quede en el hogar.

Cambiar toda esta herencia de aprendizaje no es nada sencillo, pues conlleva momentos de muchas dudas y temores. Pues tendemos a pensar que lo conocido aunque nos depare infelicidad, es lo que nos corresponde vivir. Y esta rutina, aún siendo dolorosa, puede transmitirnos cierto conocimiento que nos hace soportable la vida, más no feliz.

Tendremos mejores oportunidades de resolver de manera eficiente nuestras preocupaciones, en la medida en que tomemos algunos riesgos para probar formas distintas de abordar lo que nos provoca tensión.

Acudir a otras personas que puedan apoyarnos y comprender nuestras dificultades, siempre podrá significar una opción para desde una alianza positiva ir buscando paulatinamente cambios.

En circunstancias donde el dolor controla nuestras vidas, debemos ser muy cautos en cuanto al uso de fármacos que aún cuando ayudan a aliviar, no necesariamente nos ayudará a resolver lo que hay de fondo.

Consultorio de Psicología, Citas al tel. 8368-9634. Edificio Cristal, San José Centro.

Visite nuestra página www.psicoterapeutica.com.