

THOUGHT FOR THE DAY BY FR. JOHN MOLONEY  
THURSDAY JUNE 11 th 2020  
TITLE OF OUR REFLECTION: DENIAL NEVER HAPPENED.

I don't know about you, but there have been many times in my life when others hurt me and I pretended my hurt did not exist. I would often ignore the elephant sitting across the table from me! I would sit under its weight and pretend it was as light as a feather. The truth I was hoping it would go away before I had to actively take stock and do something about it. Isn't this human nature?

Obviously the pain was real, the betrayal was an actual event, and the offender was someone close to me, but for the sake of survival it was easier to put on a perfect smile and pretend. "It was not happening. "She hurt me"? I might ask as if surprised. "Who me? No way; her comment rolled right off my back. I did not give it a second thought." Then I would bite the bullet. Suck it up. Suffer in silence. Hope it will go away. Flat out denial. "Nothing happened", sprinkled with minimizing; " It was no big deal She did not hurt me that badly";and procrastination; "I'll deal with this just as soon as ...". So we avoid it, postpone it , play it down ,and do nothing about it. We sweep it

under the carpet and just put it off. But where do you think it goes? Does it disappear, never to be seen again? Or does it snowball while we are not looking, growing bigger and bigger, until it is too big to avoid any longer. I think you know the answer.

A short period of denial may be beneficial, providing us with time to adjust to the hurt. In fact this phase can be part of the healing process; being in denial temporarily helps us to cope with the hurt we want to ignore. It gives our mind the opportunity to unconsciously absorb shocking or distressing information at a pace that won't send us into a tailspin.

When denial persists, however, and prevents us from dealing with our pain, it becomes harmful. It's like the weekend warrior, who sprains his ankle on Saturday and tries to be "tough" about it. If he waits a little while to watch and see if the swelling goes down on its own, he's only being prudent. But if he waits till the middle of the week when the ankle is simply too painful to walk on, prudence has turned into carelessness.

Certainly running to the ER every time we stub our toe is counterproductive, but waiting too long to address a real injury can mean it's too late for complete healing. Eventually we cannot ignore it any longer.

I am not saying it is naïve or irresponsible to slip into denial when we are hurt, but when we use denial as a way to cope with and solve our hurts, we are strapping on inner tubes to survive tidal waves! Sure, in the beginning of the storm, we can blissfully float through the situation, letting the inner tubes of denial keep us afloat . But eventually, our hurts will only grow worse, flooding our heads with feelings we will find hard to shake loose. Our inner tubes form holes and, before we know it we will begin to sink from our own denial. If you have ever felt like you were sinking or drowning this is a sign that denial is slipping out of control. Choosing to live with denial is not coping; it's copping out. It is perpetually dancing the same routine over and over again and NEVER GETTING ANYWHERE.

Amen.

(To be continued tomorrow).

Pensamiento del Dia por Padre John Moloney

Jueves, 11 de junio del 2020

Reflexión: La Negación Nunca Pasó

No sé sobre ti, pero ha habido muchas veces en mi vida cuando otros me lastimaron y fingí que mi dolor no existe. A menudo ignoraba al elefante sentado en la mesa ¡enfrente de mí! Me sentaría bajo su peso y fingiría que era tan liviano como una pluma. La verdad es que esperaba que desapareciera antes de tener que hacer un balance activo y hacer algo al respecto. ¿No es esta la naturaleza humana?

Obviamente el dolor era real, la traición fue un evento real, y el delincuente era alguien cercano a mí, pero como acto de sobrevivencia, fue más fácil poner una sonrisa perfecta y fingir que "Eso" no estaba sucediendo. "Ella me hiere"? yo podría preguntar sorprendido. "¿Quién, yo? De ninguna manera; su comentario no me afectó. No lo pensé ni un segundo.

Entonces mordería la bala. Sufrir en silencio. Espero que se vaya, la negación total. "Nada sucedió", espolvoreado con la minimización; "No fue gran cosa, ella no me lastimó tanto ", y la procrastinación; "prefiero lidiar con esto tan pronto como ... ". Entonces lo evitamos, lo posponemos, lo minimizamos y no hacemos nada al respecto. Lo barremos debajo de la alfombra y simplemente lo olvidamos. ¿Pero dónde tú crees que va? ¿Desaparece, para nunca ser visto otra vez? ¿O crece como una bola de nieve mientras no estamos mirando? cada vez más grande, hasta que sea demasiado grande para evitarlo por más tiempo. Yo creo que sabes la respuesta.

Un corto período de negación puede ser beneficioso, ofreciéndonos con tiempo para adaptarnos al dolor. De hecho, este periodo puede ser parte del proceso de curación; estar en negación temporalmente nos ayuda a lidiar con el dolor que queremos ignorar. Da nuestra mente la oportunidad de absorber inconscientemente información impactante o angustiante a un ritmo que no envíanos en picada.

Sin embargo, cuando la negación persiste y nos impide lidiando con nuestro dolor, se vuelve dañino. Es como el guerrero de fin de semana, que se torció el tobillo el sábado y trata de ser "macho" al respecto. Si espera un poco para ver si la hinchazón baja por sí sola, él está solo siendo prudente. Pero si él espera hasta la mitad de la semana cuando el tobillo es simplemente demasiado doloroso para caminar, la prudencia se ha convertido en un descuido.

Ciertamente, corriendo a la sala de emergencias cada vez que tropezamos el dedo del pie es contraproducente, pero esperar demasiado tiempo para abordar una lesión real puede significar que es demasiado tarde para una curación completa. Eventualmente no podemos ignorarlo por más tiempo.

No digo que sea ingenuo o irresponsable caer en la negación cuando estamos heridos, pero cuando usamos la negación como una forma para hacer frente y resolver nuestras heridas, ¡nos estamos dañando a nosotros mismos! Claro al principio de la tormenta, podemos flotar felizmente a través de la situación, dejando que los tubos internos de

la negación nos mantengan a flote. Pero eventualmente, nuestras heridas solo empeorarán, inundando nuestras cabezas con sentimientos que nos resultarán difíciles de soltar. Nuestros los pensamientos forman agujeros y, antes de darnos cuenta, comenzamos a hundirnos en nuestra propia negación. Si alguna vez has sentido que te estabas hundiendo o ahogando, esto es una señal de que la negación está deslizándose fuera de control. Elegir vivir con negación no es albardilla; se está escapando. Baila perpetuamente la misma rutina una y otra vez y **NUNCA TE MOVERAS HACIA ADELANTE.**

Amen

(Se continuará mañana...)