



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.



Paz &
Felicidad.org



Rel-Salud
Red Latinoamericana de
Psicología clínica y de la Salud



APRECIANDO EL SIMPLE HECHO DEL DOLOR HUMANO

Encontrar Riqueza, Significado y
Propósito en el Dolor.

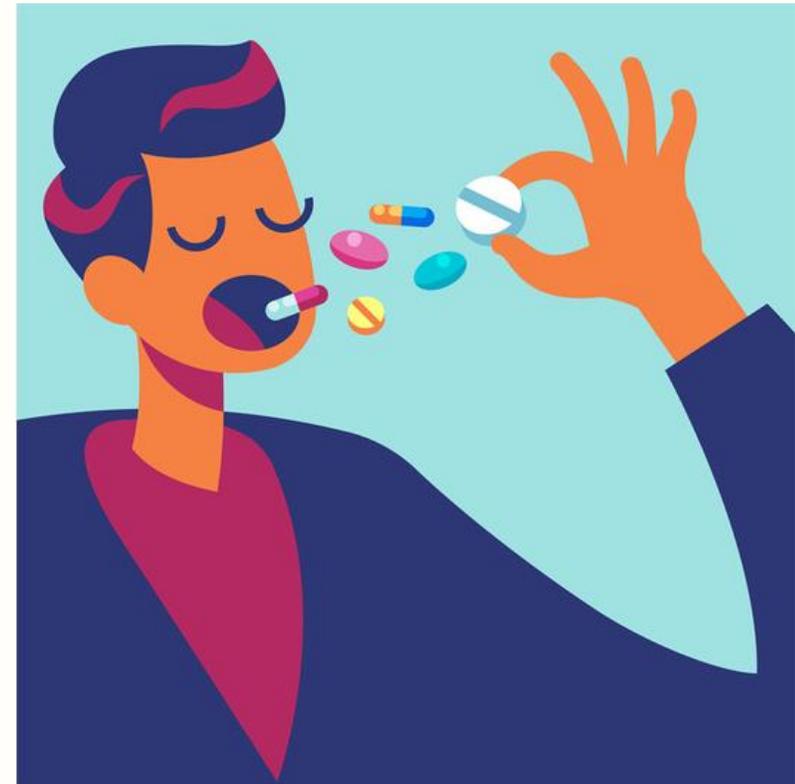
Un artículo de Kelly Wilson

*Vivimos en una cultura
a la que no le gusta
mucho el dolor.*



Las muestras de ello están en todas partes.

Los comerciales nos preguntan si nos sentimos ansiosos o tristes y luego nos venden fármacos si la respuesta es sí.



Los redactores de la nueva quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales están listos para transformar el duelo en una enfermedad.



Pero hay otra cosa que podemos hacer:

*Podemos hacer
una pausa.*



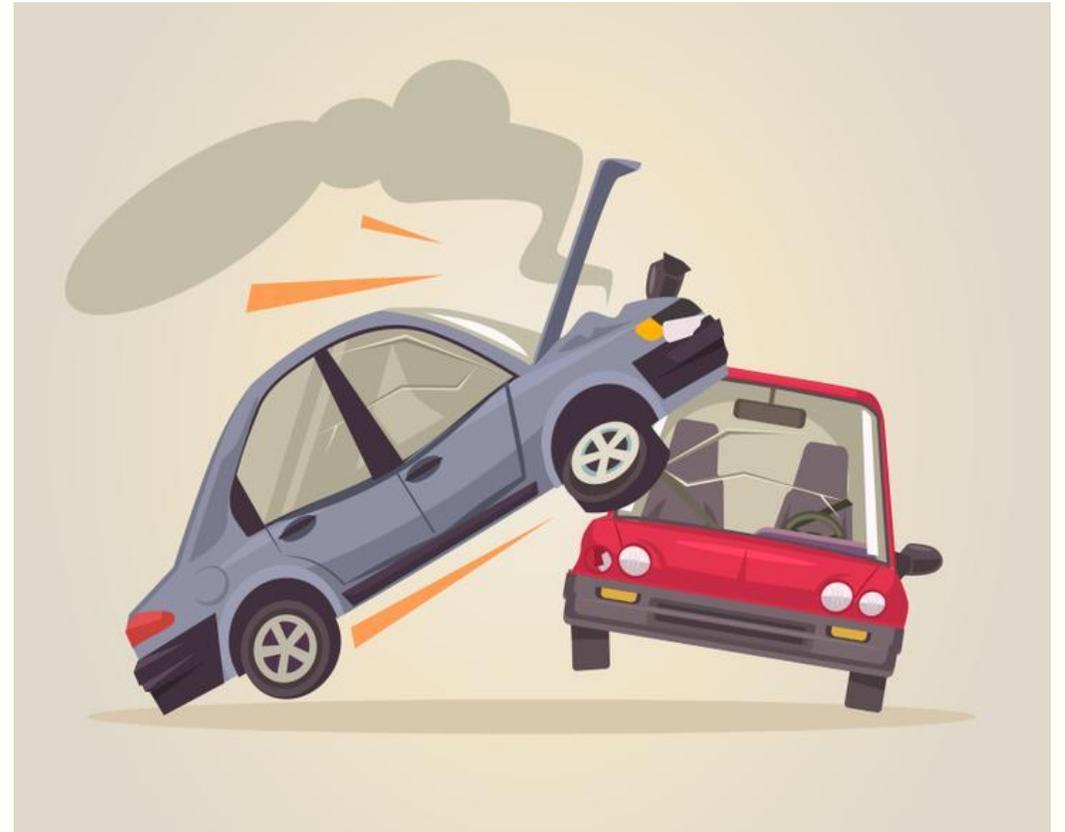
*Podemos
tomarnos un
tiempo.*

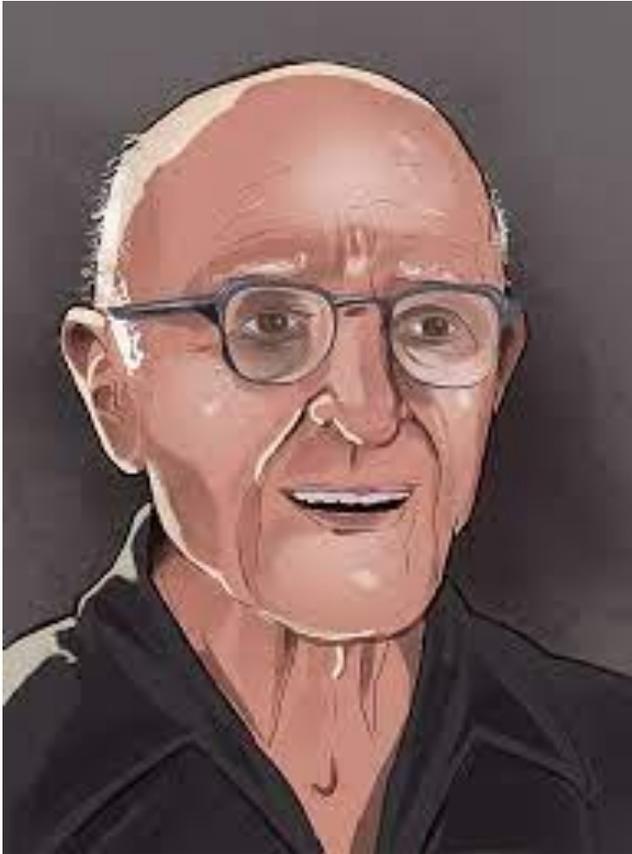


*Podemos apreciar
el simple hecho
del dolor humano.*



Hace unos años, estaba conversando acerca de un cliente que había perdido un hijo en un accidente automovilístico.





Carl Rogers en su libro emblemático de 1961 *El proceso de convertirse en persona* dijo: "Aquello que es más personal es lo que resulta más general". Yo tomé en serio esa advertencia.

Entonces, al enterarme de la pérdida de este niño, parecía oportuno analizar con profundidad mi propia experiencia antes de responder.

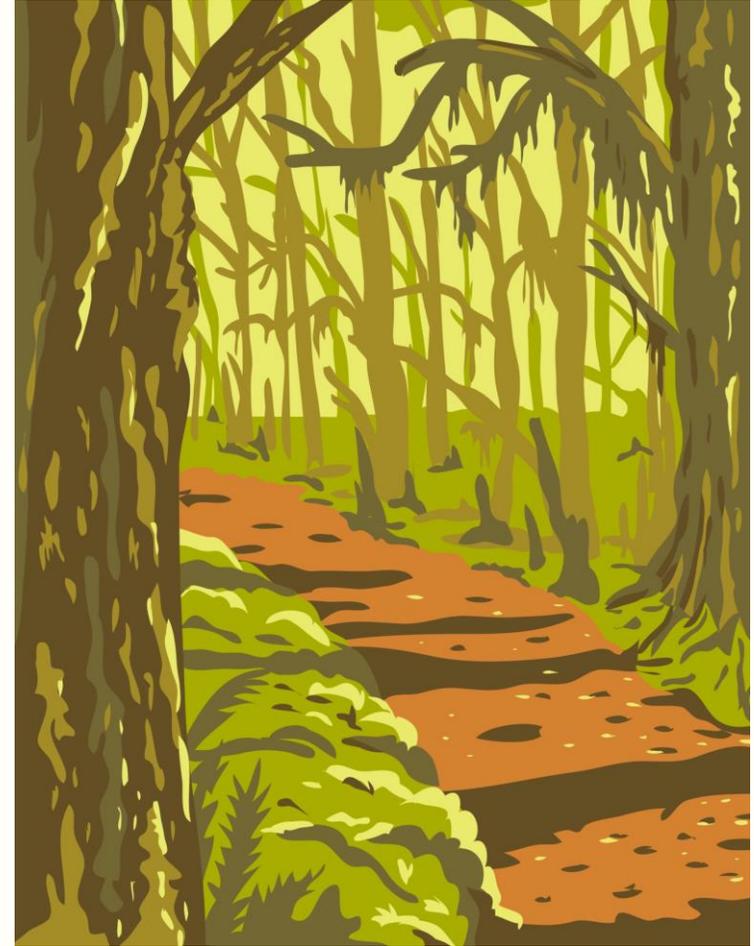


No he perdido un hijo, pero
he perdido a un hermano.
Pensé sobre la pérdida de
Randy y en el significado
de esa pérdida en mi
propia vida.



Mi hermano mayor Randy en el centro, mi hermano menor Dave y yo. A veces creo que puedo ver el mundo entero en esa vieja foto, 1957. Fuente: Foto de Barbara Blencoe.

Los recuerdos de Randy me
llevaron a los profundos y
oscuros bosques de hoja
perenne del oeste de
Washington, donde crecimos.



Hay un olor en el aire en esos bosques húmedos y ricos. Puedes oler la vida y la muerte en igual abundancia.

A veces puede caer un gran árbol de hoja perenne.



Es triste cuando ves una gran
cicutita hermosa que se estrella
en la tierra después de cien
años de crecimiento.



Esos árboles viejos yacen en el bosque durante años en descomposición, y junto a ellos una pequeña hilera ordenada de ocho o diez nuevos árboles pueden crecer a lo largo de ese tronco caído.



Poco a poco, durante décadas, el tronco se incorporará al nuevo crecimiento.



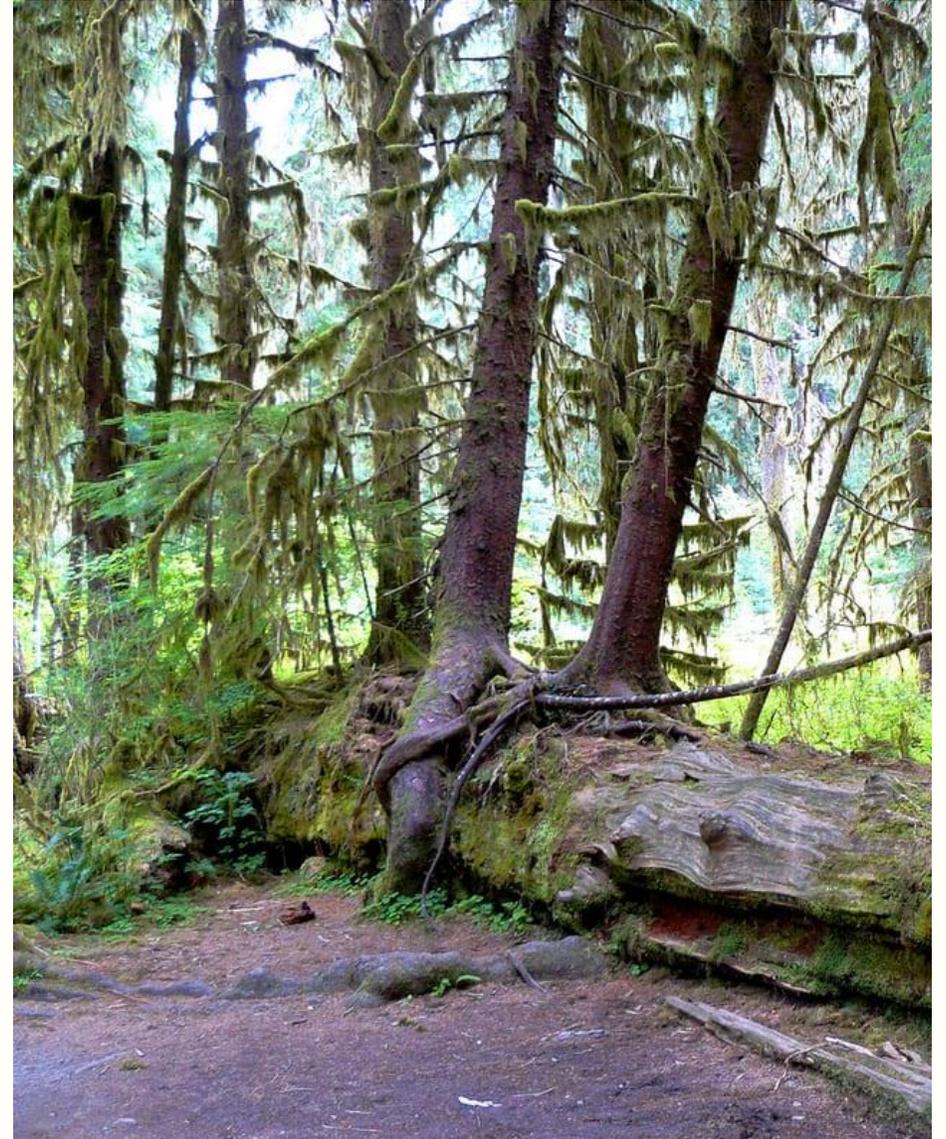
Estos árboles caídos se llaman Nurse Log (un árbol caído que, al descomponerse, proporciona sombra o apoyo a otras plantas, así como agua, grosor de musgo, hojarasca, micorrizas, protección contra enfermedades, nutrientes y luz solar.)



Resulta que es muy difícil para un árbol nuevo encontrar un buen lugar para germinar y crecer en el suelo del bosque. La luz es baja y los helechos compiten por un poco de espacio y luz que puedan reunir.



Esos árboles caídos dan a las semillas un lugar sobre los helechos con un poco más de luz, humedad y alimento. Si tú observas bien en esas hileras de árboles, puedes reconocerlos mucho después de que el viejo árbol se haya hundido en el suelo del bosque.



**A veces, en la vida, las cosas nuevas
crecen de las cosas que han caído, no
lejos de ellas.**

*Me pregunto, si algo nuevo podría surgir de la
tragedia de perder un hijo,
¿qué podría crecer allí?*

**Y me pregunto sobre las personas que están leyendo
esto ahora mismo.**

¿Qué es lo que conocen sobre las pérdidas?

¿Y sobre cosas que se pierden en forma irreparable ?

*Me pregunto si estarías
dispuesto a detenerte un
momento para reconocer
esa pérdida, para verla de
frente cuando llegue.*



Si pudieras cultivar algo
nuevo y hermoso de esa
pérdida, eso podría honrar lo
que ha caído,
¿qué podría ser eso?



Me siento así por mi hermano mayor Randy, a quien perdimos por suicido hace muchos años.

Los pequeños árboles no comenzaron a crecer de inmediato.



Pero los minutos, las horas y los días desde hace unos años se han llenado hasta el tope. Y casi veinticinco años después, todavía puedo ver la cara de Randy, especialmente su sonrisa torcida.



Cuando miro todo lo que he cultivado en mi vida desde entonces, personas y proyectos que se levantan a lo largo de los años como plantas de semillero, seguidas de la tragedia, me pregunto si él estaría orgulloso de mí. Si él se sentiría honrado por mi recuerdo sobre él.

Mi propia pequeña hilera de árboles se puede encontrar en mis alumnos, en los clientes y en las personas de todo el mundo que se han unido a mí en una conversación sobre el significado y el propósito, sobre lo dulce y lo triste de la vida.



Cuidando mi jardín con un poco de ayuda de mi amigo Giovanni Meselli, Bressanone, Italia 2010 Fuente: foto de Mauro Leoni, 2010.

Creo que se lo debemos a nuestros clientes, a nuestros amigos, familiares y compañeros, por hacer algo mejor que patologizar o demonizar la tristeza que seguramente nos visitará a todos un día.

El amor y la pérdida se vierten desde el mismo recipiente.

**No hay manera de alejarnos de lo que
hemos perdido sin apartarnos de lo que
hemos amado.**

Invito a la gente, a los
estudiantes, a los clientes, a ti,
a que descansen en mi pequeño
jardín donde la apreciación del
dolor no es una enfermedad.



Permítete sentirte como en casa y respira.



Permítete sentirte completo.



Deja que una conversación crezca.

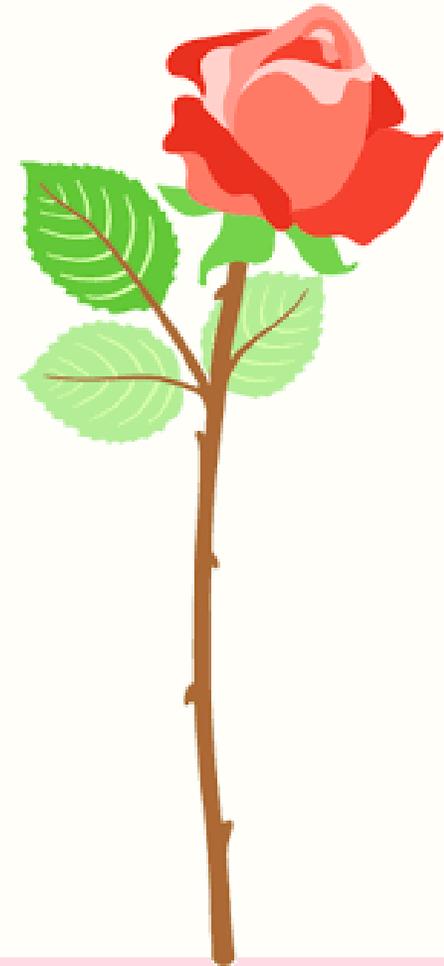


*Permítete preguntarte qué cosas nuevas
podrían crecer a partir de la rica arcilla de la
vida.*

John Erskine lo dijo bellamente en su poema " Acteón" de 1906.

Una sequía de Lethe por un mundo de dolor.

*Un pacto fácil; sin embargo mantengo la espina,
para conservar la rosa.*



¿Randy, si estas escuchando? Por favor,
recuerda que todavía me acuerdo de ti y cuido
un pequeño jardín en tu honor.

Namaste a todos desde Oxford, Mississippi,

Kelly Wilson



Kelly Wilson



Es co-autor de *Things Might Go Terribly Horribly Wrong*, 2010, *Mindfulness for Two*, 2009, and *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, 1999. Associate Professor of Psychology at the University of Mississippi and Founder of Onelife Education and Training, LLC copyright, 2010, Kelly G. Wilson (Photo in Italy by Mauro Leoni, 2010).

El artículo es una traducción de Faby García y Jorge Aguilar de:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-one-life/201009/appreciating-the-plain-fact-human-sorrow>



Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)