



Las dimensiones del ser humano: El ser humano, un ser limitado

Introducción

Mgtr. Aura Mejía Rosal de Durán
Lunes 6 de julio de 2020

Si fuéramos inmortales, si
nuestra vida no tuviera
fin, si no sufriéramos, tal
vez nunca nos
plantearíamos el porqué
de las cosas.
Jutta Burggraf



El dolor es una realidad de la vida humana

- ▶ En algún momento hemos experimentado la soledad, el fracaso o la desilusión.
- ▶ Quienes decimos sí a la vida, también debemos decir sí al dolor.
- ▶ El sufrimiento es parte de la vida de cada persona.
- ▶ El dolor está presente, de una u otra forma, incluso entre quienes son más felices y exitosos.
- ▶ En el transcurso de nuestra vida, cada uno hemos enfrentado de maneras muy diversas el dolor.



- ▶ Saber sobrellevarlo nos puede servir de impulso y estímulo; de lo contrario, el dolor nos carcome lenta e irremediabilmente.
- ▶ **Actitud de huida:** todo dolor negado retorna y permanece largo tiempo como una experiencia traumática; puede ser la causa de heridas perdurables.
- ▶ Un dolor oculto: la persona se vuelve agria, obsesiva, miedosa, nerviosa o insensible, rechaza la amistad, tiene pesadillas.
- ▶ Queramos o no, tarde o temprano, los recuerdos reaparecen.
- ▶ Es mejor hacer frente directa y conscientemente a la experiencia del dolor.
- ▶ En algunos casos se necesita la ayuda de un psicoterapeuta para “cerrar” el círculo del dolor.



La escuela del dolor: no podemos esquivar el dolor, no lo podemos ignorar; forma parte de la vida

- ▶ Quien reprime el dolor o huye de él, pierde la oportunidad de conocer la riqueza de la vida interior.
- ▶ Una vida bien vivida es algo que se decide: en los momentos felices, en las horas difíciles, en los días de fiesta, en lo cotidiano, en lo ordinario.
- ▶ ¿Cómo podemos valorar nuestra situación ante el dolor?
- ▶ ¿Cómo ayudar a otra persona que sufre, cuando nosotros mismos no sufrimos por esa misma causa?
- ▶ La mejor manera de ayudar a una persona que sufre es aceptar sus sentimientos, escuchar lo que nos quiere contar y sobrellevar con él/ella el dolor lo mejor que pueda.

