

**C**

Columna

*Claudia Peñailillo Cronoro*

Periodista, licenciada en Comunicación Social

## Este dolor no es mío

**A** sí versa el best seller internacional de Mark Wolynn. Su libro “Este dolor no es mío” abre el camino de múltiples interrogantes, pero también de respuestas a aquellos estados de nuestra salud, tanto mental como física.

En la actualidad, el número de consultas por depresión, ansiedad, dolores crónicos, entre otros, se ha incrementado a tal punto que los recintos médicos públicos y privados en nuestro

**Para su autor, la evidencia científica muestra que los traumas pueden ser heredados, es decir, que los efectos de los traumas pueden transmitirse de una generación a otra.**

Volviendo al libro “Este dolor no es mío” su temática tiene que ver con un área distinta a la asistencia médica convencional. En sus páginas se refiere a cómo identificar y resolver los traumas familiares heredados, aquellos que nos afectan en

país no estarían dando abasto a una atención más oportuna. La falta de psiquiatras, psicólogos, terapeutas, tanto en hospitales como en los cesfam, es hoy la mayor preocupación de las personas, quienes solicitan contar con una salud mental de calidad.

nuestros estados emocionales, en dolencias físicas o mentales, sin muchas veces saber el porqué de lo que nos sucede.

Para su autor, la evidencia científica muestra que los traumas pueden ser heredados, es decir, que los efectos de los traumas pueden transmitirse de una generación a otra. En su libro busca dar un enfoque transformador para resolver problemas crónicos que no han podido ser aliviados por la terapia tradicional o la medicación.

Los métodos alternativos que permiten la comprensión del individuo en sus dolencias, sin dejar de lado el tratamiento convencional, pueden ser una buena forma para calmar nuestra ansiedad y dejar atrás estados depresivos complejos.

Conocer las causas de los síntomas y aliviar sus dolencias mediante el descubrir y aceptar que no siempre son por razones propias, sino por factores de índole familiar que vamos heredando de los padres o familiares cercanos, es dejar de lado el repetir patrones y poder mitigar sus efectos. Todo suma. Una buena terapia, un diagnóstico médico específico, y métodos alternativos como las constelaciones familiares, nos permitirán sentirnos mejor y sanar. Lo importante de todo es que siempre debemos buscar la forma de tratar nuestras dolencias con el propósito de cuidarnos y querernos, para así estar bien y disfrutar la vida.