

# El rostro del dolor

Brooklyn Lindsey

El dolor no tiene rostro hasta que lo ves en el rostro de alguien a quien amas.

No tiene forma hasta que lo ves reunirse en un instante, generalmente fuera de tu control.

El duelo no tiene una línea de tiempo hasta que sus minutos se enmarcan dentro de su emoción.

No muestra ninguna preferencia hasta que se sienta juzgado por sus propias incapacidades para hacer algo para aliviarlo.

El dolor se extiende como una niebla que se asienta y lo convierte en un hogar en crisis, sin importarle si es el año nuevo o un nuevo comienzo. No le importa mucho que haya decidido que este año sería mucho mejor sin él.

2014 trajo consigo un dolor increíble. Aviones perdidos y seres queridos perdidos. Tensiones e injusticias raciales. Tiroteos y bombardeos escolares. Creemos que nada de nuestro dolor se puede comparar con el sufrimiento que vemos en las noticias. Pero lo hace.

El dolor es dolor es dolor.

Incluso cuando desearíamos para siempre que no fuera así, nuestros hijos también se lamentan. A veces vemos las reacciones de nuestros hijos y pensamos que es solo porque son niños, que se toman las cosas tan literalmente, que simplemente están siendo emocionales. Podemos ignorar sin querer su proceso de dolor porque no nos parece tan grande. Pero me desafío a mí mismo y lo desafío a usted a que se tome en serio su dolor porque cualquier cosa que ellos piensen que es dolor en realidad es muy doloroso para *ellos*. Y la forma en que los ayudemos con el dolor les mostrará si hay esperanza más allá o no.

Piense en sus hijos y en lo que pueden estar pasando.

El dolor es cuando pierden algo que más apreciaban. (Podría ser un juguete o un ser querido).

El duelo es cuando están tristes sin razón aparente.

El duelo es cuando sufren de miedo, ansiedad o depresión.

El duelo es cuando tienen miedo de probar algo nuevo, pero lo desean desesperadamente.

El duelo es cuando un hermano puede hacer algo que no puede.

El duelo es cuando están expuestos a algo violento o abusivo.

El duelo es dolor cuando los padres se separan.

El dolor es cuando los amigos no usan el atuendo a juego planeado.

El duelo es cuando una mascota muere .

El duelo es cuando sienten una pérdida inexplicable.

El rostro del dolor se revela en los niños y adolescentes cuando se sienten lo suficientemente seguros como para mostrárnoslo. Siempre he querido ser una persona con la que nuestros hijos se sientan cómodos. Supongo que quieres lo mismo. Esperamos que no tengan miedo de dejar ver sus emociones y dolor. Cuando sucede algo doloroso, queremos que sepan que no lo descartamos, no importa cuán grande sea, no importa cuán pequeño sea.

Entonces, ya sea que tengan tres años o trece, podemos estar seguros de que será necesario consolar la cara de dolor en nuestros hijos. Debemos prepararnos para ello porque sabemos que la vida eventualmente los introducirá en el dolor. A su vez, también crecemos, como personas que descubren cómo superar nuestro propio dolor a medida que descubrimos formas de consolarlos en el suyo.

Aprendí algunas cosas de pasar tiempo con los consejeros de duelo este año mientras nos preparamos para capacitar a los líderes sobre cómo ayudar a los padres a afrontar las crisis en la vida de sus hijos. Todo lo que he aprendido coincide con mi experiencia trabajando con adolescentes a lo largo de los años. Esto es lo que puede hacer cuando el dolor encuentre a sus hijos.

1. Sea tan honesto y genuino como le sea posible. Sea honesto pero optimista. Trate de no mentir sobre el dolor.
2. Escuche sobre todo. Déjalos hablar y hazlos sentir seguros.
3. Repite lo que están diciendo. "Está bien" sus sentimientos y apóyelos cuando necesiten ayuda o ayuda para conseguir ayuda.
4. Acostúmbrese a decir "no sé" porque no sabrá todas las respuestas.
5. Aprenda todo lo que pueda sobre el desarrollo de su hijo. Si bien nunca lo sabrá todo, saber más sobre la fase en la que se encuentran puede ayudarlo a detectar señales de advertencia, comprender y empatizar mejor, y darle razones para derramar montones de gracia.

Imagino que muchos de los que leen esto ya se han enfrentado a algo difícil. Comenzó el año pensando que todo estaba bien, luego se desató una tormenta, sin ser detectada, causando dolor y trauma para usted o sus hijos. Recuerda, que incluso en el vacío que acompaña a ese tipo de dolor, hay esperanza. "La esperanza nace en la oscuridad", dijo una vez Anne Lamott.

Entonces esperas, miras y esperas. Y apareces. Tienes todo lo que necesitas para caminar con ellos y ellos tienen todo lo que necesitan en ti. Mientras sostienes sus caras en tus manos, date cuenta de que también sostienes su dolor y lo haces un poco menos aterrador acercándote lo suficiente para llevarlo juntos.