

Medio	EL MERCURIO REVISTA YA
Fecha	19/07/2016
Mención	La vida es más fuerte que el dolor. Mención a la Facultad de Psicología UAH.

ESCUELA PARA PADRES *Por NEVA MILICIC, psicóloga*

La vida es más fuerte que el dolor

La vida es más fuerte que el dolor es una frase del cantante, escritor y poeta argentino Facundo Cabral. La leí en un testimonio de un hombre que perdió a su señora, a sus hijos y a otros familiares en el fuerte sismo ocurrido en abril en Ecuador. Estuvimos allí trabajando con otras integrantes del Centro de Buen Trato, de la escuela de Psicología de la Universidad Católica y de la Universidad Alberto Hurtado, invitadas por la Universidad Casa Grande de Guayaquil, para compartir nuestra experiencia de enfrentamiento

de situaciones límites.

Esta impactante experiencia nos puso en contacto con las distintas respuestas posibles frente a la adversidad. Vimos a muchas personas capaces de desplegar todos sus recursos cognitivos y emocionales para salir adelante en lo personal, y que a pesar de las dificultades, están dispuestas a ayudar a otros. Personas que son capaces de movilizarse y movilizar a otros.

Así como un edificio bien construido resiste mejor un terremoto, quienes tienen un mejor desarrollo emocional previo resisten mejor

la adversidad y se recuperan con mayor rapidez, logrando tener la energía que es imprescindible para reconstruir y reconstruirse. Aunque, por supuesto, quisiéramos ahorrarles a los niños el dolor y sufrimiento, sería irracional negar que en toda biografía estará presente el sufrimiento. Por ello, es indispensable enseñarles a enfrentar el dolor y también a acompañar a los otros en sus experiencias difíciles. Aprender a tender la mano y simplemente estar ahí para otros, para escuchar y ayudar a poner luz donde hay oscuridad.

Las situaciones límites, como son los desastres naturales, traen una cuota enorme de destrucción y dolor. Por ser algo que nos golpea en forma intermitente, debería encontrarnos preparados no solo en lo material, sino también en lo psicosocial, para responder adecuadamente a ellas.

Las situaciones dolorosas serán más fáciles de elaborar para los niños si han tenido posibilidades de expresar sus emociones, hablar sobre el miedo y el dolor y si han anticipado qué es lo que hay que hacer. Si hablar hace bien, hacerlo en contextos de dificultades desarrolla lenguaje emocional, que será clave para establecer conductas empáticas y prosociales. ■



“A los niños es indispensable enseñarles el dolor y también a acompañar a los otros en sus experiencias difíciles”.