

¿SE PUEDE GESTIONAR EL DOLOR? RECOMENDACIONES PARA PADRES

DRA. JUANA BENGEOA GONZÁLEZ

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

RESUMEN

Para gestionar el dolor se indican algunas recomendaciones procedentes de la Terapia Breve Estratégica que pueden ser aplicadas por padres de niños y adolescentes, en ellas se vierten analogías que se deben aplicar previamente a algunos ejercicios, mismos que tienen la finalidad de transitar el dolor y entenderlo como un proceso. El dolor es una emoción natural, se produce ante experiencias de pérdida como la muerte de un ser querido o la separación de los padres, abandono, enfermedades, entre otras situaciones. Cuando no se gestiona adecuadamente puede derivar en problemas de salud mental: depresión, conductas de alto riesgo y consumo de drogas. De ahí la importancia de que los padres hagan un manejo adecuado del dolor porque previene males mayores. No es recomendable sedarlo o convertirlo en agonía. El sufrimiento que se toca y del que se emerge, reconstruye, crea autoconfianza, un sentimiento de autoaceptación y aceptación de los demás.

Palabras clave: Dolor, salud mental y gestión.

Profesora Asociado C de Tiempo completo, UNAM, FES Zaragoza.

Correo electrónico:
bgj@comunidad.unam.mx



Recibido: 1 de septiembre de 2021

Aceptado: 20 de octubre de 2021

Cita recomendada:

Bengoia, J. (2021). ¿Se puede gestionar el dolor? Recomendaciones para padres. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 3(2), 77-81. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.2.2021.392.77-81>



RECOMENDACIONES

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.2.2021.392.77-81>



Justificación

Cuando se habla de dolor inevitablemente están presentes experiencias de sufrimiento, que son parte de la vida. Nardone (2020), menciona que el hombre moderno trata de evitar el dolor incluso cuando es necesario, como respuesta que ayuda a amortiguar la pérdida de un ser querido. Gracias al sufrimiento permitido se resurge del luto, ya que al tratar de eliminarlo o evitarlo ese dolor se transforma en agonía. Gestionar el dolor es darle cause, sumergirse en él para luego salir a la superficie.

Sin embargo, se quiere evitar a toda costa que los niños “sufran” no se habla con ellos de la muerte, el abandono y las pérdidas en general. En silencio, los niños experimentan su tristeza y en el peor de los casos, traumas por violencia física o sexual, y en tiempos difíciles varias experiencias que, sumadas pueden generarle desesperanza, renuncia y con ello depresión (Bermejo 2018).

Muchos problemas de salud mental están conectados con la mala gestión del dolor ante circunstancias y acontecimientos difíciles como: la pandemia que vivimos, la muerte de un ser querido, el divorcio de la pareja, la pérdida de empleo de los padres, la violencia social y familiar, las enfermedades prolongadas; todas tienen un impacto directo en la esfera emocional de la familia y por ende en los hijos de cualquier edad, lo que obliga a reajustes importantes, (Vázquez, Otero, Torres, 2015).

Si a esto se agregan los aportes de las neurociencias al develar que las emociones mal gestionadas debilitan el sistema inmunitario, mientras que bien gestionadas lo refuerzan, (Ader, 2007 citado por Bisquerra 2009); queda subrayada la importancia de que padres y maestros tengan un conocimiento útil para gestionar el dolor y prevenir que el sufrimiento ante una pérdida o algún trauma se conviertan en depresión, consumo de drogas y comportamientos de alto riesgo.

En consecuencia, en el hogar y en la escuela se deben fomentar habilidades para la vida en general, entre ellas, la gestión de las emociones que lleva a su regulación y reconocimiento (Goleman, 2007; Bisquerra, 2009), desarrollando como consecuencia positiva otras habilidades humanas como son:

- El autodomínio emocional, se expresa cuando se posterga la gratificación y se contiene la impulsividad, sube el umbral de tolerancia a la frustración, (esto es la base para toda clase de logros).
- Empatía, que implica tener oído emocional, escuchar y comprender la necesidad del otro, esto despierta el altruismo.
- Mejora de las relaciones consigo mismo y con los otros. Al tener conciencia de ellas, las emociones son buenas guías para la vida, aumentando la seguridad en la toma de sus decisiones, al mismo tiempo que se tiene más claridad en lo que se desea.

Se considera (Nardone y Bartolli, 2019) a las emociones como un recurso importante que mejora la vida cuando se reorienta su carga negativa volviéndola constructiva. A continuación, se invita a los padres a aplicar las siguientes recomendaciones sin invadir con ellas el proceso doloroso que vive su hijo, y siempre considerando ser una guía y apoyo.

Recomendaciones para gestionar el dolor:

Coexisten diversas explicaciones sobre el tema del dolor, en este apartado se retoman las propias de la terapia Breve Estratégica Evolucionada, dada la claridad y eficacia de sus aplicaciones (Nardone, 2020; Velarde, 2021).

Hablar sobre la muerte de un ser querido o de una mala separación de la pareja, sobre todo a los niños y en general a los jóvenes, es algo desconcertante, la respuesta es que cada uno guarda en secreto su dolor para no preocupar o ahondar en el dolor de los otros y del suyo propio. Los adultos suelen pensar que al ocultar situaciones que se dan en estos procesos, evitarán que los niños sufran.

El dolor es lo que acompaña a la muerte de un ser querido o cuando los padres se separan, no es una enfermedad ni apunta a serlo y si se deja evolucionar de manera natural, las personas terminan con el tiempo por aceptar esa pérdida.

Hay experiencias postraumáticas generadas por accidentes, asesinatos, abuso sexual, etc., que pueden dejar una herida que se abre todo el tiempo o que se encripta. Estas deben ser atendidas por un psicólogo especialista.

El dolor hace un movimiento hacia adentro, los niños se cierran cuando les preguntas ¿Cómo te sientes cuando estás triste? La recomendación es tocar el dolor, sumergirse en él, concediéndole un tiempo de expresión, y con ello prevenir, a futuro, la depresión o bloqueos que llevan a problemas mayores.

Existen emociones asociadas al dolor: tristeza, desilusión, desesperanza, apatía, nostalgia, melancolía, soledad, vacío, culpa.

Estas se asocian al dolor y la tristeza cuando son mal gestionados. El dolor emocional, igual que el dolor del cuerpo, es una sensación que avisa cuando algo lastima; si es escuchado y atendido se “cura” y puede desaparecer por sí mismo, aún cuando haya sido desgarrador.



En la comprensión de la emoción dolorosa se resalta su función natural, saludable y los intentos fallidos al tratar de controlarla o evitarla:

1. Función saludable. El dolor en la vida del niño, del adolescente y de cualquier persona, es una llamada de atención porque aún las experiencias más difíciles que se viven tienen diferentes aristas, por ejemplo: a) el dolor permite hacer un alto, b) detenerse para reflexionar y curar las heridas emocionales, c) recordar lo verdaderamente importante, d) re-direccionar el camino, y e) reconocer las prioridades. Desde esta mirada los padres pueden guiar a sus hijos, poco a poco, con pasos cortos, dando tiempo a sus procesos, hacia retomar esta otra cara del dolor.

2. Soluciones intentadas fallidas. Son aquellas acciones que no gestionan el dolor y más bien tratan de evitarlo o negarlo: a) “Estoy perfecto” “estoy muy bien” “soy muy fuerte” “aquí no pasa nada”, b) “Realmente no me afectó tanto”, esto equivale a tener la herida cubierta, que se puede infectar.



experimentado, así como empieza, termina. Como un paso anterior a las actividades que se pueden realizar se propone a los padres utilizar las siguientes analogías que contribuyen a captar la atención y provocar una respuesta emocional correctiva (Nardone y Velarde, 2021):

- Atravesar un río muy frío. Cuando nos metemos, salimos inmediatamente, porque se siente que la corriente nos puede arrastrar o las piedras del fondo nos lastiman. El dolor es como ese río que hay que cruzar para renacer del otro lado, hasta el río más ancho empieza y termina si lo pasas.

- Echarte en una resbaladilla, hay unas largas y otras cortas, hasta la más grande empieza y termina, si te vas resistiendo al dolor la resbaladilla te quema las manos; si ya estás ahí déjate ir, déjate sentir.

- Una flauta por la que pasan diferentes melodías (el dolor es una de ellas), a veces, aunque la flauta quiera elegir melodías muy alegres nos toca una canción triste, pero hasta la canción más triste empieza y termina, si te la permites sentir.

3. Actividades:

- Permanecer y entregarse al dolor en periodos diarios específicos (15 minutos para los niños), es mejor que estar sufriendo todo el tiempo. Hacer dibujos para mostrar ¿Cómo es ese dolor, esa pérdida a qué se parece? Es como un árbol que se arrancó con el viento, un corazón atravesado con una flecha, ¿Cómo sientes esa tristeza en tu cuerpo? ¿En tus ideas? ¿Qué te preocupa? ¿De qué color es ese sufrimiento? mirar esos dibujos, entender ese momento, y luego volver a la cotidianidad.
- Hablar del dolor en momentos definidos. Con los niños hablar del dolor en momentos específicos, no todo el tiempo; por ejemplo, si perdió a un miembro de la familia o una mascota, un cambio de casa y está triste, hablar un rato de la casa que extrañamos todos y luego vamos a las actividades cotidianas, al día siguiente otra vez hablamos, para decantar ese dolor.

Si el dolor se maneja mal, ocultando, negando, evitando, puede atrapar a los hijos en el “no puedo” por ejemplo, “no puedo tener amigos” “sigo sin amigos”, al repetirse constantemente, se convierte en un “yo no soy bueno para tener amigos”. En el contexto escolar “no sirvo para nada”, “no me va bien en la escuela” se enlaza con otras emociones, como: frustración, impotencia, culpa, coraje, preocupación, vacío, miedo que puede convertirse en depresión. La depresión no es tristeza nada más, son varias emociones entrelazadas, asociadas a un “no puedo” repetitivo.

Solución Funcional. Permitir el dolor, sumergiéndose en él, para después salir de él. Padres e hijos deben saber que el dolor

- Para los duelos, tres pasos: cuando perdemos a alguien 1) Expresar todo lo que te hace falta expresar, un te quiero, un perdóname, un reclamo, ¿Por qué te moriste? Lo importante que eras, lo que haya faltado hay que expresarlo haciendo una o más cartas, las necesarias. 2) Soltar lo que haya que soltar, eso implica dejar ir cosas, a veces se tiene el cuarto con las cosas sin tocarlas tal como las dejó. Soltar implica atravesar el dolor, sentir el dolor. 3) Honrar la vida de esa persona en nuestra vida, porque aunque se haya ido, los buenos recuerdos, todo lo que aprendimos es parte de nuestra historia, eso vive en nosotros para siempre, eso no se lo puede llevar ni la muerte. Lo que honramos puede ser a través de tener una foto, un objeto de esa persona, sembrar un árbol; es una manera de decir algo de ti, sigues aquí conmigo, (Velarde, 2021).

violencia y otras experiencias complejas deben ser tratadas por un profesional calificado.



CONCLUSIONES:

La expresión y comprensión emocional del dolor, brinda a los hijos mayor confianza y seguridad; un adolescente que no quiere asistir a la escuela porque su abuelita murió, tiene mucha tristeza y temor de que al regresar a casa su familia completa esté muerta, la explicación racional de que “esto no sucederá” o la etiqueta de que está “deprimido”, cuando su tristeza y su miedo son totalmente normales, evita y cancela el manejo de la emoción, se trata simplemente de escucharlo y permitirle decantar ese dolor de formas adecuadas.

Evitar el dolor, cuando es necesario como respuesta emocional, sedándolo con pastillas puede convertirse en agonía. El dolor emocional es análogo a la fiebre en el cuerpo, porque es la posibilidad que se tiene para la curación.

Es una palanca, que si se usa adecuadamente puede convertirse en fuerza, determinación, resiliencia y sensibilidad, (Frost, cit. en Nardone, 2020).

Es importante aclarar que las afecciones postraumáticas como el abuso sexual, la

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Goleman, D. (2007). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Ediciones B.
- Nardone G. & Bartoli E. (2019). *Más allá de uno mismo*. Herder.
- Nardone, G. (2020). *Emociones. Instrucciones de uso*. Heder.
- Vázquez, F., Otero, P., Blanco, V. & Torres, A. (2015). *Terapia de solución de problemas para la depresión*. Alianza.
- Velarde, M. L. (2021). *Manejo de emociones*. [Gestión de las cuatro emociones base].