



Llorar sigue estando bien

En nuestro camino, podemos descubrir que estamos viviendo con una sensación de dolor para la que nadie nos había preparado. Esta sensación puede provenir de tener una hija o un hijo que lidia con el consumo de sustancias o con otras experiencias de la vida. A veces, ignoramos lo que sentimos a fin de mantener el control sobre nuestras vidas. Pero evitar nuestras emociones no es una solución permanente. Con el tiempo, vamos a empezar a sentir las emociones más fuertes. **Si nosotros no expresamos nuestros sentimientos, nuestros cuerpos van a notarlos** mediante el alza en la presión, dolores de estómago, malestar crónico y dolores de cabeza, por ejemplo. Es posible que usted ya haya notado algunos de estos síntomas físicos en usted y también puede haberse dado cuenta de que evita las emociones difíciles.

En cada caso, la verdad sigue siendo la misma: evitar nuestro duelo significa seguir sufriendo, mientras dañamos nuestro cuerpo y nuestras relaciones. El dolor tiene como objetivo hacernos bajar el ritmo. Nos pide que tomemos tiempo para cuidarnos a nosotros mismos, y para que las personas que amamos también se cuiden a sí mismas. Si evitamos sintonizarnos con nuestro dolor, perdemos la oportunidad de mostrar a nuestros seres queridos que **nosotros también necesitamos apoyo y cuidado**. Es posible que queramos olvidarnos de nuestro dolor para cuidar a los demás pero, irónicamente, si todos ignoramos nuestro dolor, el dolor termina por separarnos.

Si usted ha evitado el dolor, piense en encontrar maneras de sentirlo. Recuerde las cosas que usted pensaba que tendría por mucho tiempo, y que luego desaparecieron. Asuma los cambios que usted ha debido hacer, y los cambios sobre los que usted no tenía control.

Mientras hace esto, puede notar molestia o que busca a quién culpar. **Deles también espacio a estos sentimientos**. Pero por ahora, trate de regresar a la tristeza.

¿Cómo puede usar su tristeza para sentirse conectado con la gente que lo rodea?

Disminuya la velocidad y ponga atención, si puede. Note cuál es su respuesta al sufrimiento de otro ser humano. Si juzga la situación o siente un deseo de "arreglar el problema", trate de olvidar esos impulsos. Explore cómo se siente simplemente estar presente y compartir el dolor de otra persona. Ese momento de conexión puede ayudarle a sobrellevar otro día y ayudarle a permanecer unido a quienes le rodean.

Ninguno de nosotros sabe lo que el futuro depara. Está bien reconocer nuestro dolor y dar la bienvenida a nuestras lágrimas.