



DOLOR QUE AUN NO DUELE

Extraigo la reflexión de un pasaje de un diálogo de la serie: “The bear”. (Con un hijo Chef era inevitable que la viera). El protagonista tiene una profunda cicatriz en su mano, y su novia, mirándola, le pregunta:

- *¿Qué puñetas es esto?*
- *Cogí una olla muy caliente.*
- *Pues la cogiste con ganas porque es muy profunda.*
- *Si, estaba distraído.*
- *¿Y te dolía tanto que no dolía nada?*
- *Si, así es.*

Yo lo he experimentado. En el instante en que te quemas, o te pillas un dedo en una puerta, o te das un golpe monumental en la rodilla, en el primerísimo instante, todavía no sientes el dolor. Lo anticipas, sabes que vendrá, y sabes que será intenso e insoportable. Pero en ese primer instante no te duele nada. Luego el dolor aparece como una ola que arrasa. Y ese periodo en que te duele tanto que no te duele nada, suele ser un micro instante en el dolor físico, pero puede ser un largo tiempo en el emocional.

En el dolor (físico, y por supuesto emocional) hay un período de calma antes de la tormenta. Y en ese período de calma todavía no sentimos nada. A mi me pasó cuando perdí a mi madre. Dolía tanto que no dolía nada, y no dolía, porque yo estaba desconectado de ese dolor. Y cuando dolió (pasaron varios meses), el dolor me arrasó. Por suerte llegó, porque si no todavía estaría esperándolo, sabiendo que tiene que llegar, porque ha de hacerlo. Y el hecho que llegue, duele mucho, pero hace que se empiece a superar.

Mi aprendizaje al respecto es que cuando hay un fuerte dolor emocional no hay que confundir el llevarlo bien con el hecho de que “duele tanto que no duele nada”. Porque si es este segundo caso, el dolor llegará, y si simplemente pensábamos que lo llevábamos bien, nos arrasará.

Si te pillas un dedo, tienes unos milisegundos de no dolor, pero no lo dudes: dolerá. Si el dolor es emocional, tienes el tiempo que sea de no dolor, pero trata de conectar con él, por duro que sea, porque es la única manera de empezarlo a curar.