

Peter Bourquin:

SOBRE EL DOLOR

El ser humano teme el dolor y lo huye. A nadie le gusta que le duela, y un dolor fuerte puede ser insoportable. Para aguantarlo mejor, hemos descubierto y desarrollado los analgésicos y drogas. Con ellos dominamos el dolor del cuerpo y de la mente. Los utilizamos cuando es necesario, y con facilidad abusamos de ellos.

Por esta razón no queremos recordar los sucesos en nuestra vida que nos hirieron en lo profundo de nuestra alma, en tanto que lo sentimos como poner de nuevo el dedo en la llaga. Cuando uno siente esto, significa que la herida sigue infectada y abierta.

Tapamos esta herida con ilusiones y anhelos. Algunos 'olvidamos' lo pasado. Desarrollamos una multitud de maneras para evitar nuestro dolor. De hecho, todo nuestro carácter se construye como una estrategia para no sentirlo y evitar que alguien nos hiera de nuevo. Luego nos identificamos con este carácter, esta construcción, y decimos 'este soy yo'.

La forma más eficaz de huir del dolor es disociarse, que es separarse interiormente de sí mismo. Entonces uno no siente su parte dolida. Es una estrategia de supervivencia, para sobreponerse a situaciones demasiado dolorosas. El problema consiste en que a menudo la disociación se mantiene aunque ya haya pasado el momento de dolor. Es como si las partes de la persona no se integran de nuevo para volver a ser uno. En consecuencia uno se vuelve de alguna forma 'ausente'. ¡Tanta gente ha desarrollado este modo de supervivencia! Cuando estamos en este modo, perdemos el contacto con nuestros sentimientos y nuestras verdaderas necesidades, y en consecuencia también con el prójimo que tenemos delante.

La terapia es un proceso donde uno deja de evitar su dolor más profundo. Finalmente uno llega a atreverse a mirarlo de cara. Si esto ocurre en presencia de un testigo que

le acompaña de forma compasiva, entonces se puede sanar su herida. Es en este punto que uno se encuentra consigo mismo.

¡Uno siente el dolor, fuerte y quizás desgarrador, intenso y... breve! Lo atraviesa rápidamente. Mientras que la evitación del dolor es sufrimiento, y aquello puede durar eternamente.

En este proceso la ilusión da lugar a la realidad, tal como es y como ha sido. La huida ha llegado a su fin. La separación interna da lugar a una integración. Se libera un espacio en el interior de la persona que ahora se puede llenar con una nueva vitalidad.

Se podría decir que uno ha dejado de vivir en el pasado, ya que también la evitación del pasado lo es a fin y a cabo. Todo trabajo terapéutico tiene como fin el capacitar a la persona para vivir cada vez más en el presente, que es el único lugar donde uno vive plenamente.

Hay algo sorprendente respecto al dolor. Detrás de todo dolor se esconde un amor.

© Peter Bourquin, 2011

www.peterbourquin.net