

Las heridas que cicatrizan con helado

La escena, no por arquetípica, deja de ser repetida e imitada. **Un sofá, una manta y una gran tarrina de helado.** En la cabeza una tormenta de nubarrones y la sensación de que en ese pequeño habitáculo mullido se encuentra el único sitio al margen de terremotos, bombas, atentados u otras catástrofes emocionales.

Es el sabor frío y dulce del helado, frente al calor de la manta, el que sirve a modo de tinta para escribir el primer **intento tenue de reconciliación con del mundo.** Una balsa donde identificar y re-calibrar todos los esquemas que se han visto amenazados. Esquemas que, ya sean muchos o pocos, lo que sí son es importantes.



El poder del frío

El hielo es uno de los antiinflamatorios y anestésicos más potentes que conocemos. Cuando tenemos los pies fríos es como si no los sintiéramos. Cuando tenemos una lesión muscular, lo primero que nos recomiendan es hielo para bajar la inflamación, evitando que se concentre aún más sangre en la zona dañada.

Tomar distancia, salir de ese estado en “caliente” también nos permite cortar una corriente de pensamientos incesantes que solo aumentan el tamaño y lo aparatoso de nuestra herida emocional. Además, salir de situaciones conflictivas, en las que sentimos que la dinámica de la atmósfera nos arrastra, también impide que digamos aquello que no queremos decir, o al menos decir con esa rabia o falta de cuidado.

Si piensas en todas las palabras que has dicho y de las que después te has arrepentido, seguro que la mayoría han sido en caliente, en medio de esa inercia de la que hablábamos antes. Un enfado o una tristeza que por momentos te ciega y desempaña de cuidado y cariño la forma con la que te expresas.

El frío vale para recobrar la calma, después impide que las heridas cicatricen

Si sobre una rotura fibrilar mantenemos permanentemente ese hielo la sangre no acudirá, y por lo tanto **ese tejido no recibirá los nutrientes necesarios para cicatrizar.** Con las heridas emocionales pasa lo mismo, el frío del helado está bien para la primera tarde, para las primeras horas, después es el contacto humano cálido y enriquecedor es el que mejor nos puede ayudar a curar esa herida.

Incluso el contacto con nosotros, una mirada a nuestro

interior, a ese al que llevamos tiempo sin asomarnos porque nos da miedo. **De hecho, si mantenemos ese frío, la preocupación y la tristeza se enquistan: hacen morada en nosotros.** Después serán más complicadas de echar. De ahí la importancia de tener un círculo social que esté pendiente de nosotros y forme parte de nuestro sistema inmunológico emocional.

Nuestra mente, tan maravillosa y mágica, funciona de esta manera. Cuenta con **mecanismos que son adaptativos cuando los utiliza en un espacio de tiempo limitado**, como puede ser la negación ante la pérdida de un ser querido, pero que se vuelven en nuestra contra cuando amenazan con instalarse a perpetuidad. Así, como el hielo, cualquier desconexión de la realidad tiene que tener una fecha de caducidad para que el rendimiento que nos ofrece a corto plazo no se vea superado por el perjuicio de mantenerla.

Hemos utilizado la analogía de la tarde en pijama, con sofá y helado, pero **hay escapes más sutiles como los largos paseos en soledad o la irascibilidad con la que intentamos apartar a todo aquel que intenta acercarse.** En realidad no estamos enfadados, pero no queremos que nadie nos traiga de vuelta aquello a lo que le hemos declarado la guerra.

No queremos pagarlo con ellos, es entonces cuando se suma la culpa. Porque no sabemos cómo hacerlo, nadie nos ha enseñado a pedir espacio y si nos han enseñado algunas personas entienden que debajo de esa petición reside justo la contraria. Por eso la inteligencia emocional reside en las personas sutiles, porque es una cuestión matices y de normas que doblan hasta que alcanzan el punto de ruptura. Utilízala a tu favor y piensa, cuando el helado se termine, que es hora de volver al mundo, no de comprar otro.

Fuente: lamenteesmaravillosa.