

Anabel Gonzalez

Las cicatrices no duelen

**Cómo sanar nuestras
heridas y deshacer
los nudos emocionales**



Anabel Gonzalez

Las cicatrices no duelen

**Cómo sanar nuestras heridas
y deshacer los nudos emocionales**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Ana Isabel Gonzalez Vazquez, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2021

Depósito legal: B. 2.028-2021

ISBN: 978-84-08-23909-3

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España

© de las imágenes e ilustraciones del interior: © J. Mauricio Restrepo

© del diseño del interior: © J. Mauricio Restrepo

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

ÍNDICE

Introducción. El otro lado 11

PARTE 1. CUIDARNOS Y SER CUIDADOS

Las cicatrices no duelen 21

Ayudémonos a mejorar 26

Un viaje apasionante 33

Mucho más que desahogarse o recibir consejos 37

¿Mover los ojos para procesar recuerdos? 49

Ciencia y psicoterapia 58

¿Qué es y qué no es? 62

Cuidemos nuestro bien más valioso 70

Escuchémonos con atención 73

PARTE 2. ESCUCHEMOS AL CUERPO

Nuestro cuerpo nos habla 91

La interpretación de los sueños 98

PARTE 3. LOS RECUERDOS PUEDEN CAMBIAR

¿Dónde se aprende la autoestima? 113

Nada es más traumático que otro ser humano	125
¿De qué están hechos los recuerdos?	133

PARTE 4. MILES DE FUTUROS A NUESTRO ALCANCE

Bloqueos y patrones	145
Me relaciono, luego existo	151
El pequeño problema de la realidad	161
Qué pasa si no recordamos que no recordamos	167

PARTE 5. CAMBIAR NUESTRO PRESENTE Y NUESTRA VIDA

Qué significa ser libres	177
Pequeños cerebros, grandes posibilidades	184
Lo mío es tuyo y lo tuyo es mío	196
A través de tus ojos	203
Una herramienta con distintos usos	209
Cuando la mente se rompe	217
Decir adiós	221
Beber no ayuda a olvidar	225
La vida vivida	230

Bibliografía	235
--------------	-----



PARTE 1

**CUIDARNOS
Y SER CUIDADOS**

LAS CICATRICES NO DUELEN

En medicina sabemos que tapar una herida sin limpiarla no es buena idea y que, aun después de hacerlo, lo mejor es dejarla secar al aire. Así el organismo hará lo que sabe hacer desde su sabiduría natural: la herida se irá cerrando, dejará de doler y se convertirá en una cicatriz. Al mirarla tiempo después, recordaremos lo que pasó, pero ya no sentiremos aquello que sentimos cuando nos hicimos esa herida. En cambio, si preferimos no mirar, tapamos la herida y decimos que no existe, que no nos molesta, que no es para tanto, el organismo seguirá su proceso independientemente de nuestras afirmaciones. Cuando una herida está contaminada, se infecta y puede formarse un problema de más envergadura. Para afrontar esa infección, nuestro organismo necesitará recursos y energía que no podremos dedicar a otras cosas. Algunas infecciones pueden, además, expandirse, minando nuestra salud gravemente.

Las **heridas emocionales** no son muy distintas. Cuando algo nos daña, es importante que observemos qué nos está generando, cómo nos afecta, qué emociones nos hace sentir. Las

emociones también han de ventilarse, salir a través de la conciencia, mostrarse en nuestra expresión y tomar la forma de palabras o gestos que nos comunican con los demás. Las emociones nos dicen el significado de lo que ocurre y también lo que necesitamos, y si las dejamos fluir nos irán llevando hacia ello.

Los **procesos de curación emocional** tienen, por tanto, un curso natural que hemos de respetar. La tristeza, por ejemplo, ha de derramarse en lágrimas, dejando así salir la presión. Como la tristeza se genera habitualmente por una pérdida, lo que produce aún más alivio es la conexión con otro ser humano que resuene con nosotros, el abrazo de alguien que nos comprende. Si hacemos esto, la tristeza durará un tiempo y, poco a poco, se irá. Quedará una cicatriz emocional que nos dirá: «Aquello fue importante para mí, me dolió perderlo», pero ya no nos detendrá. Entonces será cuando realmente podremos seguir adelante.

Hay otro motivo por el cual conviene que tomemos conciencia de cuándo tenemos heridas mal curadas. Muchas veces, cuando se produjeron, realmente no había buenas opciones. Quizá no pudimos ocuparnos de ellas porque teníamos temas urgentes que atender y estábamos en modo «resolver y sobrevivir». O creímos que era mejor ocultarlas a los demás para que nadie se aprovechara de nuestra debilidad en ese momento. A lo mejor no eran heridas sangrantes y terribles, sino pequeños golpes que acabaron dañándonos porque se repitieron una y otra vez. Puede incluso que fuesen únicamente posturas antinaturales que tuvimos que adoptar para ajustarnos al lugar y las personas con las que estábamos. Pero, recordemos, **ninguno de esos condicionantes sigue vigente hoy**. Aunque viviéramos con la misma gente o pasásemos por la misma situación, el paso del tiempo

ha hecho que ya no seamos la misma persona. **Hemos evolucionado**, conocido a otra gente, tenido otras experiencias, adquirido otros recursos. Ahora podemos pararnos a reparar lo que quedó a medias.

Cuando cambiamos de etapa (dejamos la infancia para hacernos adultos, comenzamos a vivir con una pareja, tenemos hijos, empezamos a trabajar, nos vamos de una relación que no nos satisfacía...) y dejamos de vivir una situación que nos impedía sentirnos libres y felices, queremos disfrutar de los nuevos tiempos. Es como si *mirar* atrás fuera para nosotros equivalente a *volver* atrás. Creemos que, al mirar nuestra historia, esta volverá a atraparnos. Con el tiempo, a fuerza de no pensar nunca en ella, creemos que nuestro pasado ya no nos afecta..., pero no es así.

- 1. Sí nos afecta.** Si nos paramos con detenimiento a recordar situaciones concretas y, mientras lo hacemos, observamos nuestras sensaciones, lo que notamos por dentro, veremos que la sensación no es tan neutra como nos parecía. Quizá no nos haga sentir tan mal como en aquel momento, pero si comparamos nuestra sensación con la que nos produce pensar en algo neutro (por ejemplo, un geranio), el recuerdo posiblemente tenga un tono más desagradable.
- 2. Sí nos importa.** Ese recuerdo que todavía tiene carga emocional puede estar conectado con redes de memoria que alimentan, por rutas subterráneas, situaciones de la vida cotidiana que podrían no tener ninguna relación obvia con todo aquello. Cualquier recuerdo que aún esté asociado a emociones, especialmente si son negativas, puede seguir lastrando nuestra vida, llevándonos a reaccionar en el aquí y ahora con patrones antiguos que ya no encajan en nuestra realidad presente.

3. Hay otra opción. Estos recuerdos que siguen teniendo emociones pegadas a ellos pueden volverse neutros. No importa lo mucho que todavía sigan doliendo las heridas: si las destapamos, quitamos lo que las contamina y dejamos que el organismo vuelva a poner en marcha su capacidad para curarse, se convertirán en cicatrices. Y las cicatrices no duelen.

Begoña tiene cincuenta y cinco años y no le va mal. Se separó hace unos años, pero no echa de menos tener pareja. Su trabajo le gusta, tanto que reconoce que la absorbe demasiado. Tiene dos hijos que ya no están en casa, uno de los cuales aún está estudiando. Aunque todo parece en orden, Begoña no puede dormir. No le gusta mucho tomar pastillas, pero estaba tan desesperada que le pidió un medicamento a su médico. Como ese remedio no resolvió gran cosa, decidió probar con psicoterapia y eligió a una terapeuta que hacía EMDR. Por lo que había leído, Begoña sabía que ese tratamiento incluía trabajar con recuerdos del pasado, pero le insistió a la psicóloga en que solo quería que hablasen del tema del sueño y cómo mejorarlo. Acordaron dedicar unas sesiones a entender este problema, cuándo había empezado y qué factores influían en él. El insomnio se había iniciado con el nacimiento de su primer hijo. Parecía lógico, había que despertarse para dar el pecho al niño, que lloraba bastante por la noche. «Si tienes hijos, nunca vuelves a dormir igual», comentaba con sus amigas, y todas asentían. El tema fue más o menos asumible durante años, aunque nunca tenía la sensación de dormir en condiciones, y en ocasiones se notaba cansada durante el día. Cuando su segundo hijo cumplió diez años, la relación de Begoña con su marido se deterioró mucho. No sabía ni por qué discutían, probablemente él tampoco. La situación se hizo insostenible y ambos decidieron se-

pararse. Ella se quedó con una sensación agridulce y, aunque estuvo de acuerdo con la decisión, no pudo volver a dormir de un modo mínimamente aceptable. Con el tiempo, el problema había ido a peor y ahora estaba francamente agotada.

Tras entender las circunstancias que habían generado y empeorado gradualmente su insomnio, Begoña estuvo de acuerdo en trabajar con esas memorias antiguas, pero frenó los intentos de su terapeuta de remontarse más atrás; le parecía ya demasiado. Sin embargo, en la sesión en la que trabajaron un recuerdo de la etapa en que nació su hijo, la mente de Begoña empezó a relacionar espontáneamente aquellas sensaciones con muchas otras cosas. Su propia infancia venía una y otra vez a su cabeza, incluidas las frecuentes discusiones de sus padres y su separación cuando ella era adolescente. Begoña se decía que no eran problemas graves, que pasan en todas las familias, pero lo cierto es que aún le generaban malestar. También recordó muchas noches de niña preocupándose por si sus padres se separaban. Cuando finalmente lo hicieron, incluso sintió cierto alivio..., y esto la hizo sentir culpable.

Recordarse de pequeña con problemas para dormir debido a aquellas complicaciones familiares fue una sorprendente revelación para Begoña. Entendió que era importante **procesar** esos recuerdos y también las dificultades que había vivido en su matrimonio y su divorcio. Al hacerlo, comprobó que muchas cosas que creía que no la afectaban sí habían dejado un poso. Ninguno de esos recuerdos era terrible, pero todos, en su conjunto, le estaban, literalmente, quitando el sueño. Su cerebro trataba cada noche, sin éxito, de metabolizar esas experiencias. Es difícil pasar la aspiradora si todo lo que hay que limpiar se ha escondido debajo de la alfombra.

Cuando terminó el trabajo, Begoña no solo empezó a dormir mejor. Un tiempo después, empezó una nueva relación de pareja. Aunque creía que tras su divorcio no tenía interés en plantearse de nuevo esa opción, y que no veía a nadie que la hiciese cambiar de opinión, lo cierto es que, sin darse cuenta, ella misma había neutralizado todas sus oportunidades. Si nuestras heridas no han curado, nos parece que la única opción que tenemos es proteger la zona para que nada la roce. Pero cuando han cicatrizado, ya no hace falta tomar tantas precauciones. La vida nos ha enseñado que, **aunque nos hagamos más heridas, estas siempre acaban curando** y dejando de doler.

AYUDÉMONOS A MEJORAR

Muchos mensajes de autoayuda se centran en la misma idea: «Si quieres, puedes». Nos intentan convencer así de que basta con proponernos algo para conseguirlo, de que es suficiente con decirnos algo para creérnoslo. Junto a estos consejos, que se repiten en distintas versiones, están los comentarios bienintencionados de personas que, al ver a otro sufriendo un problema emocional, le dicen: «Tienes que animarte, tienes que poner de tu parte». También es frecuente oír frases similares dichas por personas que no han pasado nunca por algo así y piensan que los otros se deprimen porque quieren, por simple falta de voluntad.

Ese tipo de comentarios puede vivirse como una incompreensión dolorosa. Cualquiera que haya sentido ansiedad sabe lo indignante que resulta escuchar cosas como «venga, relájate» o «no

te pongas así, no es para tanto». Además, esas frases generan en aquellas personas que sufren el problema un gran sentimiento de culpa, llegando a creer que, si los otros piensan eso, quizás es porque ellas mismas no han hecho lo suficiente por ponerse bien. Al sentir que lo que les ocurre no es considerado legítimo por los demás, se sienten acusadas de exageradas, cuentistas o vagas. Esto, como es lógico, no contribuye a su recuperación.

Es cierto, sin embargo, que tenemos siempre cierto margen de maniobra. Como veremos al hablar del autocuidado, una depresión es diferente si **hacemos cosas que nos ayudan**, si **somos comprensivos con nosotros mismos**, si **dejamos de hacer lo que nos perjudica** y, por el contrario, **buscamos ayuda y nos dejamos ayudar**. Muchas personas con depresión se encierran en casa y se meten en la cama todo el día, con las persianas bajadas. Este estado de autoabandono, junto con la falta de luz y de ingredientes positivos durante la jornada, empeora aún más su estado. A mayores, pueden pasarse el día culpándose duramente por estar así, bebiendo alcohol (es sabido que baja el estado de ánimo) y resistiéndose a ir a un terapeuta o a aceptar la ayuda que tratan de ofrecerles los que les rodean. Todo esto, sumado, profundiza muchísimo más el estado depresivo y lo alarga en el tiempo, incluso durante años.

Ahora bien, aunque no nos dejemos llevar por la tendencia al autoabandono y tratemos de controlar el «automachaque», aunque los demás intenten ayudarnos, no siempre es fácil. **Una depresión importante necesita ayuda profesional**, y ahí podemos optar por muchas posibilidades diferentes, como veremos en los siguientes capítulos.

Lo mismo puede decirse respecto de las personas que sufren ansiedad, a las que ya les gustaría tranquilizarse o relajarse como

les aconsejan quienes las rodean, y de aquellas que se obsesionan con alguna cosa y no encuentran el modo de quitarle importancia al tema. En todas estas situaciones, **sí que podemos hacer algo**, aunque ese «algo» que hacemos puede ir a nuestro favor o en nuestra contra. Sin embargo, no todas las dificultades pueden solucionarse simplemente con cambios de hábitos o poniendo voluntad en mejorar. Hay muchos problemas emocionales que son como nudos que se aprietan más y más fuerte cuanto más tratamos de deshacerlos, convirtiéndose en bloqueos que no nos dejan avanzar.

Deshacer los nudos que nos atrapan

En mis primeros años de profesión, empleé herramientas cognitivo-conductuales para proponer cambios en sus comportamientos y creencias a las personas que acudían a mi consulta. Buscaba también patrones de relaciones con los demás que pudiesen estar en la base de sus problemas. En muchos casos llegamos a entender algunas claves e identificamos dificultades, sobre las que trabajamos consiguiendo hacer cambios importantes. Pero otras personas, sin embargo, pese a que decían querer avanzar y ponían energía en ello, parecían atascadas en el intento. «No consigo hacer lo que me dices..., sé que me vendría bien, pero no puedo», explicaban. Repetían una y otra vez cosas que sabían de sobra que les hacían mal, se relacionaban con su familia siempre de maneras que no eran buenas para nadie... En ocasiones, conseguían hacer algunos cambios después de la sesión, pero al poco tiempo se veían atrapadas de nuevo en el mismo bucle. ¿Por qué les ocurría esto?

Cuando el problema de una persona se alarga (se hace crónico) y las soluciones que se ensayan no parecen servir, se genera en los que están tratando de ayudar un sentimiento de impotencia. Nada parece funcionar, y la desesperación ante esta situación puede llevar a que las personas cercanas acaben por culpar del problema a quien lo padece, recriminándole que no hace nada por salir de su estado y dándole consejos, aunque sin esperanza de que los vaya a seguir. Los terapeutas no somos ajenos a esta tendencia, y muchas veces los pacientes que no mejoran acaban etiquetados de «resistentes» o términos similares, como si ellos tuvieran la intención de negarse a ponerse bien o todo se debiera a una actitud caprichosa e injustificada.

Es cierto que **los seres humanos somos complejos** y en ocasiones nos aferramos a nuestros problemas o a nuestras creencias negativas. Nos asusta más el cambio que seguir mal, no nos vemos capaces de hacer las cosas que nos podrían ayudar, o tememos perder a las personas que se ocupan de nosotros si empezamos a valerlos por nosotros mismos. Pero, a menudo, simplemente estamos bloqueados por circunstancias de las cuales no somos ni siquiera conscientes.

Con muchas personas que se enfrentaban a tales bloqueos, en esta primera etapa de mi profesión había intentado todo lo que conocía, sin resultado, para lograr ayudarlas. Ellas fueron las primeras con las que me animé a probar el EMDR y, cuando localizamos los recuerdos a partir de los que habían empezado sus problemas, procesarlos dio lugar a un cambio enorme en sus vidas. Era como si, una vez roto ese hilo con el pasado, las personas fueran capaces de poner en práctica todo lo que habíamos ensayado, y muchas más cosas que a mí no se me habían ocurrido. Podían aprovechar sus propios recursos, y también **buscar soluciones más creativas**, hacer cambios.



No quiero decir con esto que el EMDR puede solucionarlo todo, pero sí me ayudó a ver el origen de muchos bloqueos en terapia que no conseguía entender: había una parte del problema que sencillamente no habíamos considerado. Jonathan Bisson publicó con otros colegas en 2007 una revisión de distintos tratamientos sobre el estrés postraumático que enlaza con esta observación que yo hice en mis pacientes. Venía a concluir que, cuando hay trauma, las terapias que abordan esos traumas funcionan mejor que las que no lo hacen. Pura lógica, por otro lado, pero lo más obvio puede no serlo si no lo miramos con las gafas adecuadas.