



MARÍA ALMODÓVAR  
Santiago

Si las cicatrices no duelen, entonces, ¿qué es lo que causa dolor?

Las heridas, las heridas duelen para que nos ocupemos de ellas, para que no nos olvidemos de limpiarlas, curarlas y de estar pendiente de que todo se va colocando y resolviendo. Cuando finalmente es así, cuando cicatrizan, el organismo ya no necesita enviar la sensación de dolor. Entonces se convierten en recuerdos, en nuestros puntos de referencia para el futuro. Para recordar que chocar con la esquina de la mesa duele y que tratemos de mirar por donde pasamos, no necesitamos que nos siga doliendo aquel golpe que nos dimos con la esquina hace unos años.

El dolor emocional puede convertirse en físico, ¿verdad?

La diferencia entre lo emocional y lo físico es un invento de la sociedad occidental. En otras culturas tienen más claro que es un todo, y la investigación más reciente nos está dejando claro cómo las emociones suprimidas generan problemas físicos, cómo el sistema inflamatorio influye en la depresión, y cómo el ánimo afecta a la inmunidad. Muchas veces el cuerpo expresa lo que nos negamos a sentir.

Por propia experiencia, puedo decirle que cuando crees haber superado una situación de acoso escolar, basta que la vida te vuelva a poner ante esa o esas personas... ¡y el mundo se desmorone! ¿Es normal?

Claro, pero esto podemos cambiarlo. Ocurre cuando hemos pasado página antes de terminar el capítulo, cuando queremos seguir adelante sin volver a pensar en ello, sin desmenuzarlo. Como las heridas emocionales no se ven, creemos que podemos hacerlas desaparecer por arte de magia, y las metemos en un cajón de nuestra memoria que procuramos no abrir... hasta que chocamos contra él y sale ese contenido a presión que llevaba ahí años.

Es un buen momento para dejar las cosas mejor colocadas. Esta nueva situación puede ser impactante, pero también nos pone delante la realidad de que han pasado los años, que ya no estamos en aquel lugar y que no somos aquel niño. Puede ser incluso una situación similar, pero nosotros ya no somos los mismos, por lo tanto siempre es otra historia.

ANABEL GONZÁLEZ  
Psiquiatra, psicoterapeuta y escritora

# “La diferencia entre lo emocional y lo físico es un invento de Occidente”

Hay quien no es capaz de seguir viviendo su vida y sigue recreándose en el pasado, sobre todo cuando hablamos de rupturas sentimentales. ¿Por qué?

A veces porque no queremos atreverse al dolor, y nos pasamos todo el tiempo tratando de negar lo ocurrido. Sabemos qué pasó, pero nos negamos a aceptarlo. A veces hay emociones enmarañadas, como culpa o vergüenza, o creencias muy difíciles que nos hacen sentir que si a aquella persona no le importamos es que “no importamos” a nivel global, no existimos incluso. Todos estos cabos son los que hay que ir desentrañando para deshacer el nudo. También hemos de estar dispuestos a dejar ir, porque a veces nos aferramos al dolor, convencidos de que es lo último que nos queda de esa persona y nos negamos a dejarlo marchar. En cada persona, por supuesto, hay matices muy diferentes.

Y si hablamos de un duelo... ¿Cuánto es de importante decir adiós, doctora?

Es fundamental, pero es importante tener en cuenta que nunca decimos realmente adiós. Alguien que fue importante para nosotros permanece para siempre en nuestros recuerdos, en los capítulos clave de nuestra historia que repasamos en busca de recursos, de modelos, de inspiración. Solo hemos de aceptar que esa persona ya no estará como estaba antes, que pasará a ocupar un lugar simbólico, diferente. El error es seguir funcionando en nuestra mente como si esa persona estuviese en nuestra vida, como si fuese a volver en cualquier momento o como si todo siguiera igual.

Esa frase de “beber para olvidar”, imagino que ha hecho mucho daño...

No se si la frase ha hecho daño, o si realmente refleja lo que hacemos, y no solo con el alcohol. Ante el dolor, la anestesia parece una solución lógica. Sin embargo, tratar las heridas únicamente con anestesia, olvidándonos de ocuparnos de ellas, curarlas y vigilar que no se compliquen, suele dificultar que vayan cicatrizando. Además, el que bebe para “olvidar” suele además cuidarse mal en muchos otros aspectos, lo cual equivale a echar sal en las heridas, a la vez que queremos no sentir el dolor. Los seres humanos creemos que funcionamos desde la lógica, pero esto solo es así

en un porcentaje muy pequeño de los casos.

¿Cuál es el método que recomienda para conseguir la curación emocional? ¿En qué consiste?

Hay muchos modos. Realmente muchas heridas cicatrizan por sí solas, simplemente dejando que las cosas sigan su curso natural, cuidándonos y dejándonos cuidar. Cuando esto no es así, podemos acudir a los profesionales psicológicos y psiquiatras que trabajan en estos temas y que saben muchas maneras de ayudarnos. En el libro *Las cicatrices no duelen* (Planeta) trato de describir diversas terapias, para que la gente entienda que la psicoterapia no es una cosa, sino muchos tratamientos diferentes. Yo con el que más trabajo es con EMDR, un tipo de terapia orientada al trauma psicológico, y por eso es el que describo en el libro, pero hay muchos posibles recursos a nuestro alcance.

¿Influye mucho recuperar la autoestima para lograrla?

Bueno, la autoestima es un concepto muy utilizado pero que representa muchas cosas. Lo cierto es que el modo en el que nos vemos a nosotros mismos condiciona muchas de nuestras actitudes hacia lo que sentimos y el modo de afrontar las cosas que nos pasan. Si creemos que nadie nos puede ayudar, no buscaremos ayuda, y si lo hacemos, nos rendiremos al mínimo contratiempo. Lo que ocurre es que esas creencias sobre nosotros mismos suelen también tener raíces en nuestra historia, que es importante que podamos entender para cambiarlas desde la base.

¿Por qué siempre vemos solución para los problemas de los demás y no para los nuestros?

Cuando miramos hacia fuera puede que también distorsionemos la realidad del otro, pero en general es más fácil ser objetivos porque no estamos sobrecargados por las emociones y pensamos con más claridad. Nuestra mirada interna, hacia dentro, suele ser lógicamente más subjetiva, y muchas veces nos miramos como fuimos mirados por las figuras más significativas de nuestra historia. Todo esto en realidad nos abre la posibilidad de preguntarnos con frecuencia si lo que nos decimos por dentro, o lo que hacemos con lo que nos pasa, se lo diríamos o recomendaríamos a un buen amigo. Y si no es así, es necesario ir un poco contra la inercia y tratar de seguir los consejos que daríamos a otro.

¿Ser libre implica ser flexible?

Sin duda. Un árbol flexible resistirá mejor el viento. Si somos rígidos, resistimos hasta cierto punto, pero cuando esta resistencia se ve, entonces la vida nos parte. Además, solo la flexibilidad nos permite adaptarnos a una realidad cambiante, llena de desafíos, que no siempre vamos a poder predecir. Alguien flexible va a gestionar mejor la incertidumbre y los cambios, no funcionará desde el control, sino desde la seguridad.

Foto: cedid// Diseño: C. Botana



## FRASES SIGNIFICATIVAS

“Hemos de ser cuidados para luego saber cuidarnos y, cuando nos toque más adelante en la vida, ser buenos cuidadores”.

Sí, el cuidado se aprende en el cuidado. Alguna gente no fue bien cuidada, muchas veces no por mala intención de las familias, sino por limitaciones o escasas capacidades emocionales. Puede que si tiendan a cuidar de otros, pero es más bien un cuidado “militante”, como si cuidar fuese la única posibilidad de relacionarse con los demás. Cuando el otro no se deja cuidar, o cuando la persona que cuida enferma, puede venir

una crisis. Para que el cuidado a otros sea sano, hemos de tener un buen autocuidado.

“Dedicar mucha atención a lo que los demás deberían cambiar es una pérdida de tiempo que solo lleva a nuestra insatisfacción”.

Lo estamos viendo en esta pandemia, cuánta energía desperdiciada en el enfado contra los que no hacen bien lo que les toca hacer. Hemos entrado en una especie de calentamiento global emocional que creo que todavía empeora más el agotamiento que esta situación, lógicamente, nos está generando.