



ENTREVISTA



ANABEL GONZÁLEZ
PSIQUIATRA Y
TERAPEUTA
ESPECIALIZADA
EN TRAUMA Y LA
TERAPIA EMDR

“Cuando el pasado duele, podemos sanar la herida”

¿Cómo podemos sanar las heridas emocionales que son invisibles pero nos siguen haciendo sufrir? El camino es encontrar su raíz: los recuerdos traumáticos.

SILVIA DÍEZ, PERIODISTA Y PSICOTERAPEUTA

Anabel González es psiquiatra especializada en el tratamiento del trauma y ha publicado *Las cicatrices no duelen* (Ed. **Planeta**) en la que explica cómo se pueden deshacer los nudos emocionales mediante la terapia EMDR. Esta psicoterapia permite abordar las heridas más profundas y el estrés postraumático.

¿Las heridas emocionales se curan con el tiempo?

Como estas heridas no se ven, creemos que podemos hacer magia para curarlas, pero siempre se necesita un proceso. Al igual que ocurre con las

heridas físicas, nuestro sistema nervioso tiene mecanismos para sanarnos, pero tiene sus tiempos. Si queremos que mar etapas y acelerar el proceso para ponernos a funcionar en seguida como si no hubiera pasado nada, dejaremos cosas sin resolver, y años des-

“Las personas con heridas graves son las que menos pueden contar la raíz de su problema”

pués, ante una situación menos significativa, reaparecerán. Entonces se nos caerá todo encima.

¿Podemos estar influidos por heridas emocionales profundas sin saberlo?

Sí, de hecho, cuanto más profundo es el trauma, más fácil es que no tengamos conciencia de él. Si la experiencia fue abrumadora, se produce una anestesia emocional, los recuerdos quedan bloqueados y la mente no tiene acceso a lo que pasó. Así las personas con heridas más graves son las que menos pueden contar dónde está la raíz del problema. Los niños



ENTREVISTA

“Un trauma, en un sentido amplio, es en realidad una experiencia vital no resulta”

“Si vivimos con el trauma se generan patrones de problemas recurrentes”

soldado son un ejemplo. Su cerebro no puede procesar todo el horror vivido y se desconectan emocionalmente. Según algunos estudios hay emociones relacionadas con la vulnerabilidad como la tristeza o el miedo que su cerebro ya no logra identificar.

¿Los traumas repercuten sobre las relaciones con los demás?

Un trauma, en un sentido amplio, es en realidad una experiencia vital no resuelta. Sus efectos pueden verse a través de los

problemas emocionales en los que nos quedamos encallados, los físicos o las dificultades en las relaciones. Lo que más nos puede traumatizar a las personas es otro ser humano, y cuando esto pasa se generan patrones que nos pueden llevar a tener una y otra vez el mismo tipo de problema. Nos preguntamos: «¿por qué acabo siempre aquí?», y no encontramos respuesta, porque está más atrás en nuestra historia. Esto no es siempre fácil de ver por uno mismo. Vamos constru-

yendo trampas complicadas de desenredar. Si estamos ante un problema recurrente, es bueno pedir ayuda y hacer ese camino pacientemente.

¿Cómo ayuda el EMDR a curar las heridas emocionales?

El EMDR es una terapia para tratar el trauma reconocida por la OMS y numerosas guías clínicas internacionales, en la que se trabaja en los recuerdos y las defensas que levantamos ante el dolor vivido. Uno de sus procedimientos es

un tanto atípico y ha generado un gran número de investigaciones. Se ha visto que determinados movimientos oculares, u otras formas de estimulación del cerebro de modo alternante, reducen la intensidad de los recuerdos perturbadores y ayudan a asimilarlos. Sin embargo, la parte más compleja es llegar a encontrar qué recuerdos es importante trabajar.

¿Cómo saber si un recuerdo es traumático?

Al echar la vista atrás, esos momentos vividos no son emocionalmente neutros, sino que aún nos hacen sentir mal. Para que un recuer- →



“A veces sabemos qué hacer para curarnos, pero el bloqueo nos lo impide”

“La pandemia fue como un disparador de alto calibre de traumas previos”

do esté procesado, ha de producirnos la misma sensación que pensar, por ejemplo, en una planta. A veces nos decimos: «Si lo que pasó fue muy grave, ¿cómo no me va a doler?». Pero el dolor es una señal que solo tiene sentido mientras el problema sigue activo. Al recordar que hemos chocado con la esquina de la mesa, no nos duele. De hecho, si lo hace, solemos protegernos peor de futuros daños.

¿Qué diferencia un trauma de la edad adulta de uno de la infancia?
En la infancia nuestro cerebro se está desarrollando, somos más vul-

nerables. Se sientan las bases de muchas creencias que llevaremos con nosotros toda la vida. De hecho, muchas veces vemos personas que sufren un trauma en la edad adulta y conectan con experiencias infantiles no resueltas, que empeoran o aumentan la repercusión de lo que está pasando.

¿Algún ejemplo de este tipo de conexión?

Imaginemos que he sufrido un accidente de bicicleta de pequeño, me llevé un buen susto y mi madre se puso muy nerviosa. Luego sufro otro accidente de adulto. Mi cerebro conecta estos

dos episodios, muchas veces sin que yo me dé cuenta, y como el primero no es del todo neutro, el suceso actual va a disparar también las emociones que quedaron sin procesar entonces. Esto explica también porque una misma situación afecta más a unas personas que otras.

Otro caso: en el 2013 tuvimos un grave accidente de tren en Galicia y mucha gente tuvo que hacer terapia. Uno de los casos más graves había sufrido malos tratos en la infancia, pero lo había tratado de negar toda su vida. La maraña que tenía dentro se abrió entonces como una caja de

pandora con el accidente, pero seguía sin querer trabajarle ni mirarlo, lo que le acabó bloqueando por completo.

¿Por qué cuesta tanto reconocer la raíz de un problema?

Muchas veces la persona entiende lo que le pasa y sabe lo que tendría que hacer para curarse, pero sufre un bloqueo a otro nivel que no le deja llevarlo a cabo. El efecto del EMDR es como deshacer unos nudos que están en lo emocional, y a veces en el cuerpo, que no son fáciles de modificar desde la conciencia y la voluntad.

¿La pandemia también está disparando emociones no procesadas?

Sí, nos está removiendo a todos, pero siempre es peor cuando llueve sobre mojado. Por ejemplo, las personas que habían tenido anteriormente experiencias dolorosas de soledad, estuvieron peor durante el confinamiento. Toda esta situación fue un disparador de alto calibre de traumas previos. Todos tenemos experiencias que no hemos asimilado del todo, no hace falta que sean gravísimas para que nos influyan: aunque



no pensemos habitualmente en ello, puede pasar algo que nos conecta con esas experiencias y bloquearnos.

¿Qué podemos hacer si nos atrapa el miedo?

Ha sido una etapa extraña y es normal sentir miedo o incertidumbre. Si nos sentimos peor de lo esperable, nos ayudará preguntarnos con qué nos conecta esto, qué nos produjo sensaciones parecidas en el pasado... Este tipo de reflexiones nos permiten ver que tenemos heridas no cicatrizadas y dejar que les dé el aire para que dejen de influirnos. Podemos dejar de ir en piloto automático y pasar a modo manual. Pero para eso hace falta detenerse. Con el parón que hemos tenido durante la pandemia muchas personas han tenido ese tiempo para estar un poco más consigo mismas.

Ha aumentado la ansiedad entre los jóvenes durante la pandemia...

Sí, estamos viendo en consulta muchos más problemas de salud mental en los adolescentes y en los niños, aunque también ha tenido sus efectos favorables. Un profesor me

comentaba que ahora era más consciente de la importancia de abordar lo emocional en la escuela. También creo que, cuando estemos inmunizados y todo vaya a mejor, surgirán consecuencias que aún no han aflorado. Mientras vives una experiencia traumática, no te paras a sentir si estás cansado, estresado o saturado... Es cuando puedes decir que ya pasó cuando te das cuenta de lo que ha supuesto.

¿Podemos aprender de las malas experiencias?

Depende de muchos factores: de lo vulnerables que seamos en ese momento, de si tenemos

“No han de ser graves las experiencias no asimiladas para que nos influyan”

“Una vez procesados, los recuerdos se pueden convertir en aprendizajes”



apoyo o no... Desde la perspectiva del trauma, hay que abordar cada caso de un modo muy personalizado: no existen dos problemas idénticos. Por ejemplo, se puede sufrir depresión por haber vivido una experiencia de abandono en la infancia o por haber crecido con un exceso de control... Aunque ambas deriven en un cuadro depresivo, su raíz no tiene nada que ver. Cuando vemos la historia completa, podemos trabajar en el origen del problema. El objetivo es mejorar el presente y lograr que en el futuro esos recuerdos jueguen a nuestro favor y no en

contra. Una vez procesados, se pueden convertir en aprendizajes.

¿Cuál fue el origen, el objetivo del libro?

Algunas personas no van a terapia porque no se dan cuenta de cuál es su problema, y otras, porque creen que no solucionarán nada. Lo que quería mostrar con el libro es que hay muchas maneras de solucionar los problemas, de mirarnos por dentro. Una de ellas es ir a la raíz, al origen. Si el pasado nos hace daño, podemos hacer cosas para sanar las heridas. Una vez curadas, se vuelven cicatrices y las cicatrices no duelen.♦