



Anabel González: “De todas las heridas, el abandono en la infancia es la peor”

“La incertidumbre de la pandemia nos activa la necesidad de certezas, aunque es una falsa solución que no resuelve el problema”, afirmó la psiquiatra y psicoterapeuta

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

“A veces hace más daño lo que no hubo que lo que hubo”. Así lo aseguró ayer Anabel González, psiquiatra y psicoterapeuta, para referirse a la sensación de vacío que la ausencia del acto puede ocasionar en quien la sufre, como, por ejemplo, no atender al dolor de duelo de los niños por creer que no entenderán la pérdida. “Los niños son como pequeñas antenas que captan el ambiente y si todo el mundo está mal, lo captan, pero, además, no tienen palabras para explicarlo porque nadie se lo ha dicho, y pueden terminar sintiendo que no existen y de adultos, desarrollar dependencia emocional”, afirmó la invitada de ayer del Club FARO, que presentó su nuevo libro de divulgación, “Las cicatrices no duelen” (Planeta), en un acto que estuvo presentado en el museo MARCO por la también psiquiatra y psicoterapeuta Ania Justo.

Según la psicoterapeuta, hay heridas emocionales más difíciles de curar que otras. “De todas las heridas emocionales, el abandono en la infancia es la peor”, sentenció la experta, que apuntó como otro gran trauma la traición, al ser algo siempre inesperado y que viene del círculo más cercano. “Esto es algo para lo que nunca estamos preparados”, reconoció.

De este y otros traumas y de cómo afrontarlos y superarlos habló la espe-



SUS FRASES

“Un abrazo no es solo una muestra de cariño; a veces es la forma de ayudar a una persona”



“Solo cuando la herida cicatriza deja de doler. Las cicatrices son el monumento a la reparación”

cialista, perteneciente a la directiva de la Sociedad Europea de Trauma y Disociación (ESTD) y vicepresidenta de la Asociación ESTD de España, que aseguró que para sanar las heridas emocionales, al igual que sucede con las físicas, hay que tratarlas y no cubrir las. “Solo cuando las heridas cicatrizan –aseguró– dejarán de doler porque el dolor es el mecanismo que tiene nuestro cuerpo para avisar de que algo no va bien. Las cicatrices son un monumento a la reparación”.

En “Las cicatrices no duelen”, González muestra la ruta hacia la cura-

ción emocional, para lo que primero es fundamental soltar el lastre del pasado. El libro reúne, además, las experiencias de diversas personas que han sido tratadas por González, que es también doctora en Medicina y especialista en Criminología.

Así, presenta casos para curarse y analiza temas como el funcionamiento de la mente humana, el apego, la autoestima, las falsas creencias, las adicciones y el duelo, entre otros. Y lo más importante, que cambiar el presente es posible una vez que las heridas del pasado han cicatrizado. Lo im-

portante, dice, es no rendirse nunca con uno mismo y aprender a tratarlos con respeto.

“Cuando nos hablamos mal a nosotros mismos, cuando nos insultamos, nos estamos haciendo el mismo daño que el que nos haría otra persona si nos dijese lo mismo, nos dolería igual, aunque no seamos consciente de ello”, afirmó.

De izq. a dcha., Ania Justo y Anabel González, ayer, en el Club FARO. // Alba Villar

González aseguró que el convencimiento absoluto de las cosas imposibilita avanzar a la persona y que, por el contrario, tener ideas que permiten cuestionar la realidad permite tener un concepto del mundo cada vez más rico y, por tanto, crecer como persona. “La rigidez no tiene nada que ver con la salud mental ni con la evolución. Las personas extremadamente convencidas nos tienen que hacer dudar”, dijo.

Sin embargo, reconoció que en época de pandemia es complicado no sucumbir a las certezas. “La incertidumbre nos activa la necesidad de certezas, aunque es una falsa solución porque la única es abrazar la incertidumbre. Son trampitas mentales que nos hacemos, pero que al final no resuelven el problema nuclear”, apuntó.

Según González, es posible superar los traumas y también cambiar de costumbres. Y puso como ejemplo a esas familias que se dicen “ser de pocos abrazos”. “En realidad, no puedes enseñar a tus hijos algo que no sabes. Los abrazos no son solo una señal de cariño; a veces un abrazo es una ayuda para alguien que está sufriendo”, afirmó. En este sentido, recordó que muchas veces el individuo carga con herencias familiares que ni siquiera reconoce, pero que pueden tener un impacto emocional muy fuerte, como la creencia de tener que ser siempre fuerte porque todo el mundo en la familia lo ha sido y lo es, que puede resultar un trauma si la persona se siente superada por una situación y necesita ayuda. “Lo que pensamos, nuestra forma de relacionarnos, si confiamos o no en los demás... tiene su raíz en nuestra historia y que a veces vamos en automático”, dijo.

Los traumas, tratados desde los recuerdos

“Basándome en la evidencia científica que mostraban los estudios sobre el efecto EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) en el estrés posttraumático, propuse, a varias de las personas que acudían a mi consulta, trabajar con ese sistema sobre algunas de sus experiencias traumáticas que seguían sin resolver”, explicó Anabel González en el prólogo de “Las cicatrices no duelen” sobre esta técnica, que centra buena parte de este libro y que ayer explicó al público del Club

FARO.

La EMDR trabaja con los recuerdos, explicó González, y es una terapia diseñada principalmente para tratar acontecimientos traumáticos u otras vivencias difíciles que producen sintomatología traumática como miedo, angustia, ansiedad, tristeza, fobias o insomnio, entre otras.

Esta terapia está avalada y recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las guías clínicas internacionales para el tratamiento

del trauma, entendiendo como trauma “cualquier hecho que haya tenido un efecto negativo duradero en una persona”, según la creadora de esta terapia, Francine Shapiro.

Su mecanismo de acción se basa en la estimulación bilateral cerebral a través de los movimientos oculares, sonidos o a través del “tapping”, lo que permite desensibilizar y reprocesar la información dañina transformándola en una información más adaptativa para que no siga causando dolor o sufrimiento.