



PSICOLOGÍA

CICATRICES INTERIORES

— Hay **emociones del pasado** que lejos de desaparecer, nos lastran durante toda la vida. No podemos eliminarlas, **pero sí conjurarlas** —

Texto ANTONIO ORTÍ



SHESTOCK/GETTY

Puede tratarse de cualquier cosa: de unos padres que no prestaron la atención que requería algún hijo, de la traición de alguien de confianza, de las burlas de los compañeros en el colegio... La cuestión es que algunos recuerdos, en lugar de convertirse en agua pasada, dan lugar a lodos cenagosos que siguen en el fondo de un lago de aparentes aguas tranquilas. Es lo que Anabel Gonzalez, psiquiatra y psicoterapeuta, llama tener "una herida emocional". Gonzalez acaba de publicar *Las cicatrices no duelen* (Planeta) para explicar que no importa lo mucho que 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", recuerda. De algún modo, estamos marcados por ellas: "A veces, pasamos la mano por ellas y todo está ahí: quiénes fuimos, en quiénes nos hemos transformado", indicaba recientemente la cineasta Isabel Coixet.

No obstante, hay otro tipo de golpes y heridas que siguen estando ahí, muy dentro, creando angustia en la zona del estómago. Anabel Gonzalez, doctora en Medicina en el hospital Universitario de A Coruña sabe que tapar una herida sin limpiarla no es buena

idea. "Las heridas emocionales no son muy distintas. Cuando algo nos daña, es importante que observemos qué nos está creando, cómo nos afecta y qué emociones nos hace sentir", indica en su libro.

En Japón, al arte de recomponer lo que se ha roto se le denomina *kintsukuroi*. Según explica el psicólogo Tomás Navarro en *El arte de curar heridas emocionales* (Planeta), cuando alguna porcelana se hace añicos, los maestros *kintsukuroi* la reparan rellenando las grietas con un barniz o resina que se mezcla con polvo de oro, plata o platino, para resaltar de este modo la reconstrucción, porque una pieza reconstruida es símbolo de fragilidad, pero también de fortaleza. Es decir, está rota por fuera, pero entera por dentro.

Navarro afirma que cuando una persona se rompe (o una pareja o una relación laboral), también hay que recomponer las emociones. ¿Qué tenemos que hacer? Analizar qué ha pasado, aprender de lo ocurrido, sacar una conclusión y reparar lo roto para que no cause más desasosiego. Pero no siempre analizamos el nudo emocional que nos oprime para ver cómo está hecho y poder deshacerlo, sino que construimos caparazones donde escondernos. "Las heridas emocionales forman parte de la vida. Todos las tenemos", explica Anabel Gonzalez. "No son necesariamente cosas terribles. A veces son pequeños arañazos en un mismo punto que acaban por generar una herida mayor", detalla esta psiquiatra especializada en el tratamiento de los cuadros postraumáticos.

El pasado y el ahora

Esconderlos pueden provocar emociones intensas años después. Por ejemplo, si un niño tuvo la sensación de no ser suficientemente visto por sus padres durante su infancia, cuando se subía a los árboles y les gritaba para que admiraran lo valiente que era, explica desde Pamplona la psicóloga Cristina Cortés, es posible que luego, de mayor, siga teniendo la sensación de ser invisible en ocasiones para su pareja, sus jefes o sus amigos. "Cualquier curación pasa por mirar la herida de frente y no avergonzarse", apostilla. "Ignorar nuestra historia personal y familiar cuando éramos niños nos lleva a repetirla de adultos", avisa.

Cortés es autora de *¿Cómo puedo salir de aquí?* y de *Mírame, siénteme* (ambos en Desclé de Brouwer). Durante su infancia esta psicóloga estuvo rodeada de contadoras de historias, lo que, tal vez, le ha llevado luego a utilizar las narraciones breves de ficción como parte de la intervención terapéutica que usa para explicar a los niños que a veces quedamos atrapados en callejones oscuros, aunque, en realidad, exista escapatoria. "No hay que resignarse a creer que porque algunas cosas ocurrieron en el pasado, se tienen que quedar como están", interviene Gonzalez. "No podemos cambiar el pasado, pero sí la forma en la que nos afecta", aprecia.

A tal objeto, Cristina Cortés y Anabel Gonzalez usan una terapia llamada Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), avalada por la OMS, para abordar trastornos de estrés postraumático. Varios hospitales españoles ofrecen el tratamiento, basado en los movimientos oculares, que ha sido usado con éxito, por ejemplo, por la canadiense Brie Larson, ganadora de un Oscar a la mejor actriz por su papel en *La habitación*. También la usa el psicólogo Roger Salomon en el FBI y la NASA y con deportistas de élite.

En resumen, no hay exploración más interesante que la de nosotros mismos. Anabel Gonzalez lo apunta en *Las cicatrices no duelen*: "Cuando nuestras experiencias no han sido asimiladas por completo, las escenas se repiten una y otra vez". —