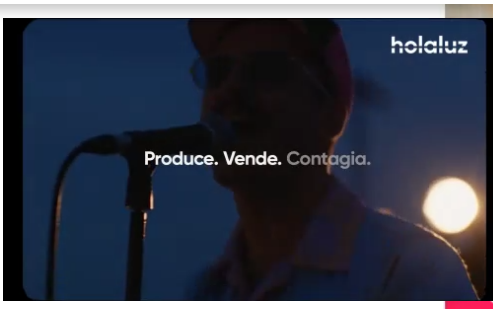

HERALDO SALUDABLE

TERAPIA. SALUD

Anabel González: “A veces las parejas son contrincantes: hay que vivir y no sobrevivir”

La psicóloga y terapeuta, autora de ‘Las cicatrices no duelen’, presenta su obra en Cálamo e imparte dos cursos en Zaragoza

Cuatro de cada diez jóvenes aragoneses están preocupados por las secuelas mentales de la pandemia

H **CONTENIDO EXCLUSIVO** | NOTICIA ACTUALIZADA 19/11/2022 A LAS 05:00

ANTÓN CASTRO

Ana Isabel González visita Zaragoza para encontrarse con un colectivo de especialistas en salud mental y con sus lectores de títulos como 'Lo bueno de tener un mal día' y 'Las cicatrices no duelen'. | **Miguel Garrote.**

Licenciada en Medicina en Santiago de Compostela en 1990, Ana Isabel González Vázquez, Anabel González, es psiquiatra y psicoterapeuta, y especialista en Criminología. Trabaja en el Hospital Universitario de La Coruña y es autora de diferentes títulos, entre ellos ‘Las cicatrices no duelen’ (Planeta) y ‘Lo bueno de tener un mal día’ (Planeta). Desde el pasado jueves ha recalado en Zaragoza. Dice: “He venido a impartir dos cursos exactamente a un grupo de profesionales que trabajan en el ámbito

terapia de trauma”, dice. También se ha citado con sus lectores en la librería Cálamo.

Llama la atención que usted diga que “las cicatrices no duelen” y titule así un libro.

¡Hombre! Duelen las heridas; cuando las heridas cicatrizan las puedes notar, pero no son dolorosas porque ya están resueltas. El organismo ha creado un nuevo tejido, ya no sangras, y entonces ya no hay dolor. Queda una señal de lo que ha pasado, pero no duele, y esa es un poco la idea que se plantea en el trabajo en el trauma. Puedes trabajar un montón de aspectos que han sido dolorosos para que dejen de doler.

Estamos hablando no solo en términos físicos sino también metafóricos.

Claro. Exactamente. Esa es la idea. A veces hay cosas que llevas arrastrando toda tu vida, que tampoco te has parado a hablarlas, a desmenuzarlas, a deshacerlas, y eso te sigue influyendo en matices que a veces, aparentemente, no tienen nada ver. Por ejemplo, si has tenido una experiencia de traición en una relación importante, pues a lo mejor te influye en cómo te fías o no te fías de alguien que conoces después, que igual no tiene la culpa de nada. Te va a influir a la hora de relacionarte con los demás.

> *"A veces no encontramos nuestro lugar en el mundo porque encontremos lo que encontremos no nos vale porque dentro no tenemos una sensación de seguridad que nos lleve a estar bien con nosotros mismos"*

¿Qué nos duele más, qué es más traumático: los conflictos de amor, los de identidad o el derivado de no encontrar nuestro lugar en el mundo?

La cuestión es, ¿por qué no encontramos nuestro lugar en el mundo? ¿Por qué tenemos determinados problemas en determinadas áreas? Es porque ha habido problemas en las relaciones: relaciones con las personas con las que hemos crecido y que son más importantes para nosotros que hacen que nunca encontremos una satisfacción en la vida. A veces no encontramos nuestro lugar en el mundo porque encontremos lo que encontremos no nos vale porque dentro no tenemos una sensación de seguridad que nos lleve a estar bien con nosotros mismos. Algo que se puede arrastrar ya desde pequeños: hemos tenido una carencia afectiva, y vamos buscando y buscando en una relación y otra y ninguna nos llena el hueco.

Anabel González, licenciada en Medicina, también es experta en Criminología. | **Miguel Garrote.**

¿Entonces?

El problema está ahí desde hace mucho tiempo. No es de ahora. A lo mejor, sin esa historia anterior, en las relaciones podíamos estar mejor o encontrar relaciones más satisfactorias. Y ese hueco que llevamos dentro no nos lo permite.

¿Tiene la sensación de que la enfermedad mental está más presente, que hay más enfermos de la misteriosa cabeza que nunca?

Hemos quedado un poquito tocados de estos años que han sido muy complicados. No han sido unos meses, han sido años. Y entonces sí que creo que hay un nivel de estrés acumulado enorme, muy grande que hace que estemos como más crispados. Ya no es un mayor nivel de enfermedad mental, sino de crispación, y algunas personas han empezado a tener problemas muy graves. De hecho, las consultas de enfermedad mental están saturadas.

> *"Uno a sí mismo no se ve con claridad. Desde dentro pierdes totalmente la objetividad. Los terapeutas también hacemos terapia"*

Usted es una especialista en varias cosas vinculadas a este mundo de carencias, dolores, amputaciones psicológicas y eso que denomina huecos. ¿Qué problemas son los que más le plantea la gente, qué le preocupa, qué le desconcierta? ¿Qué nos hace más desdichados?

Una cosa general que podríamos decir, y que se percibe todo el tiempo: en el sujeto hay una gran pelea contra sí mismo. Y entonces las cosas que te van pasando se multiplican por mil. Por ejemplo, ocurre una situación negativa en tu vida y tú, en lugar de buscar cómo ayudarte, te dedicas a machacarte porque te pasa lo que te pasa. Y entonces hay como una especie de tortura y de sufrimiento añadido; si yo no tengo esto, si por dentro me trato bien y me cuido, e intento ayudarme, cuando la vida se pone complicada lo voy llevando. Hay otra gente que se atasca cuando las cosas se complican. A veces tiene que ver con esto; a veces tiene que ver con “esta cosa que me pasa ahora no es la primera ni la segunda ni la tercera, y esta es el remate, desquicia”. Las razones del desconcierto y del dolor son muy distintas, pero lo que se puede mantener en común podría ser esto que le digo.

sino de crispación, y algunas personas han empezado a tener problemas muy graves. De hecho, las consultas de enfermedad mental están saturadas", dicen Anabel González

¿Cómo nos debemos cuidar?

Nos tendríamos que cuidar como lo haríamos con nuestro mejor amigo. Con la persona que más queremos en el mundo. Si nosotros nos cuidamos como lo haríamos con una persona que nos importa, la mitad del tema está solucionado. Y, en segundo lugar, no machacarnos, por favor. Un tiempo atrás ponía yo una pregunta inocente en redes sociales, “¿qué hacemos cuando estamos mal?”. Las opciones eran: 1. Soy mi peor enemigo. 2. Me autoabandono. 3. Me cuido más. Y salían como un tercio cada uno... Yo creo que si somos nuestros mejores amigos se solucionaría todo. O si nosotros nos tratásemos como nos gustaría que nos tratasen. A veces le pedimos a la gente que nos trate bien, pero nosotros con nosotros mismos no lo hacemos.

Anabel González, la autora de 'Las cicatrices no duelen', ha presentado sus libros en Cálamo.
Archivo Anabel González.

Hablemos de ‘Terapia de pareja’, que es el título de la película de Gaizka Urresti y de Elisa Múgica. ¿Cómo podemos mejorar el amor?

Un punto, en lo que respecta a la terapia de pareja, sería si nosotros nos estamos relacionando o nos estamos defendiendo. A veces las parejas realmente son contrincantes. O estamos más centrados en ver quién gana el pulso; la capacidad de conectar está en contraposición con la pelea con las luchas de poder... A veces estamos en las relaciones de pareja en modo supervivencia: hay vivir en lugar de sobrevivir. Conectar en lugar de defendernos. Y esto es complicado.

¿Qué debemos hacer?

Si en las relaciones hay algo potencialmente dañino, más me centro yo en protegerme, y si no hay conexión, no hay pareja: si yo no puedo entender lo que le duele al otro, porque

hacen daño, tengo que hacer algo ahí, pero debe ser algo que ayude a que se recupere la conexión.

¿Alguien como usted que sabe tanto de los vaivenes de la cabeza y los sentimientos también se siente vulnerable?

Claro. La aplicación de las cosas o de las terapias no siempre es tan sencilla. Uno a sí mismo no se ve con claridad. Desde dentro pierdes totalmente la objetividad. Los terapeutas también hacemos terapia.

Conforme a los criterios de The Trust Project Más información

CONTENIDO PATROCINADO | recomendado por Taboola

Descubre si puedes instalar paneles solares sin anticipar ni 1€ en tu región
Paneles Solares | Enlaces Patrocinados

Se buscan: 300 propietarios españoles para instalar energía solar a precios de risa
Solar para Hogar

No podemos creer quien es la novia de Carlos Alcaraz
Game of Glam

Conoce la isla más visitada de España
VIVA HOTELS
Ver oferta

A sus 57 años, este es el esposo de Juanjo Artero
Afternoon Edition

Vuelven los Opel Anniversary Days
Opel

La autocaravana definitiva
Volkswagen

El nuevo look de la esposa de Rafael Nadal conmociona al mundo entero
Finance Nancy

Keely Shaye Smith está muy delgada ahora y se ve preciosa
Financial Advisor Heroes

Etiquetas

Zaragoza | Salud | Enfermedades | La Coruña | Mujeres | Planes de ocio

COMENTARIOS

Debes estar registrado para poder visualizar los comentarios

Regístrate gratis Iniciar sesión

Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
Teléfono 976 765 000

HENNEO

© HERALDO DE ARAGON EDITORA, S.L.U.
Teléfono 976 765 000 / - Pº. Independencia, 29, 50001 Zaragoza - CIF: B99288763 - Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al Tomo 3796, Libro 0, Folio 177, Sección 8, Hoja Z-50564
Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

Política de privacidad Condiciones generales de contratación Política de cookies
Enviar cartas al director Enviar noticia a redacción Publicidad

Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
Teléfono 976 765 000

OTRAS WEBS DEL GRUPO