

Ana Belén Medialdea



La luz que hay en ti

Una guía para afrontar la adversidad,
sanar y recuperar tu fuerza interior

zenith

ANA BELÉN MEDIALDEA

LA LUZ QUE HAY EN TI

Una guía para afrontar la adversidad,
sanar y recuperar tu fuerza interior

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Primera edición: septiembre de 2025

© Ana Belén Medialdea Martínez, 2025

© de las ilustraciones del interior, Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-30662-7

Depósito legal: B. 12.439-2025

Fotocomposición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción.....	9
<i>Mi historia: cuando falleció mi padre</i>	17

Fase 1. El naufragio

¿Era un golpe imposible de evitar?.....	25
El duelo.....	39
<i>Mensaje de esperanza de vida</i>	46
Resiliencia.....	53
<i>Mi historia: cómo me enteré de que mi padre había fallecido</i>	62

Fase 2. El oleaje

¿Para qué sirve la tristeza?.....	73
¿Qué no te ayuda a gestionar la tristeza y el dolor?	78
Ejercicios para gestionar la tristeza	98

Fase 3. La tormenta

¿Sirve de algo enfadarse?	111
¿Cuál es la función de la ira?.....	119

¿Qué te mantiene atascado en la rabia?	122
Ejercicios para gestionar la rabia	136
<i>Mi historia: cuando descubrí que tenía una herida no curada</i>	147

Fase 4. La oscuridad

¿Cuál es la función del miedo?	157
¿Qué contribuye a que el miedo no te permita sanar?	159
Ejercicios para gestionar los pensamientos del miedo	170

Fase 5. Soltar lastre

¿Qué no te ayuda a soltar lo que pesa del pasado?	183
El perdón	216
Ejercicios para soltar lastres emocionales.	222
<i>Carta de esperanza de Anabel</i>	232

Fase 6. El faro

¿Qué ayudará a mantener encendida tu luz?	245
Anclajes al momento presente	263
Ejercicios para cuidar la luz	271
El sentido de contarte mi historia.	277
<i>Mi carta de esperanza.</i>	283
Kit de supervivencia para ayudar a un naufrago emocional . .	287
Agradecimientos.	295
Notas.	301

«**T**odo estaba bien, Ana. Estábamos en el mejor momento de nuestra vida, o así lo creía yo, hasta que de repente un día me dice que ya no siente lo mismo por mí, que ha dejado de amarme y que quería el divorcio... No dejo de pensar en la pena que me dan mis hijos, que ahora van a tener a sus padres separados. Siempre soñé con tener un matrimonio como el de mis padres».

«Nunca había ido a un psicólogo. Estoy aquí, Ana, porque el otro día me llamó mi padre para contarme que le habían detectado un cáncer. Ha sido el golpe más duro que me han dado en la vida. No sé cómo afrontarlo, me da miedo lo que pueda pasar ahora».

«Estaba dando pasos para independizarme y comprarme una casa, Ana. En el trabajo todo estaba bien, había logrado todos mis objetivos anuales. Pero, de repente, mi jefe me pidió que fuera a su despacho y, cuando llegué, me dijo que lo sentía mucho, pero que era mi último día, que la empresa tenía que hacer recortes».

«He estado estudiando durante siete años seguidos para prepararme bien este proceso de oposición. Me he presentado muchas veces a este examen. Dejé mi vida de lado, no hacía planes con amigos para estudiar, no hacía nada por mí, mi prioridad era estudiar. Me he quedado a un punto de entrar en bolsa, Ana. Cuando vi las listas, es como si algo dentro de mí se hubiera oscurecido. No puedo más».

«Estoy aquí porque, desde hace más de un año, notaba a mi pareja más distante. He intentado luchar para recuperar nuestra pasión, la complicidad, la comunicación... Pero por más que lo intentaba, no lo conseguía. Había momentos en los que le recuperaba y parecía estar todo bien, pero otros, notaba con fuerza su ausencia. Estaba físicamente a mi lado, pero emocionalmente me dejaba sola. Hace un mes encontré unos mensajes de otra mujer. Él lo negó todo, pero algo en mí se rompió. Vengo a tu consulta porque necesito soltar esta relación, no quiero convencerme de que una relación que me hace sentir tan sola es lo que me merezco en mi vida».

«Era un sábado soleado, mi marido había salido en bici con unos amigos mientras yo aprovechaba para hacer algunas cosas que tenía pendientes. Mientras estaba haciendo la comida, sonó mi teléfono. Era la policía. Me llamaban para decirme que mi marido había tenido un accidente y había fallecido. Y desde ese día siento que mi vida se paró, Ana».

«Después de quince años de relación, mi pareja ha decidido romper conmigo. Llevábamos media vida juntos. Ahora tengo treinta y ocho años, y me veo sin pareja y sin hijos. Yo tenía el sueño de formar una familia».

Estas son algunas de las expresiones que, en algún momento, con los ojos llenos de lágrimas, con la mirada perdida o clavada en el suelo, han salido de la boca de algunos de los pacientes que han pasado por mi consulta.

En ocasiones, la vida se siente así, como si fueras navegando tranquilamente y, de repente, ¡pum!, chocas con algo que no esperabas, un iceberg. Ese iceberg puede adoptar muchas formas: la pérdida de un ser querido, un diagnóstico inesperado, una traición que te rompió el corazón y tu confianza, una carta de despido, una prueba no superada, una injusticia, un desafío, una dificultad, una llamada que te deja sin aliento, algo que en el fondo sabías pero no querías ver, la pérdida del futuro que imaginaste o soñaste... Da igual cuál sea tu iceberg, el resultado es el mismo: un antes y un después.

¿ERA UN GOLPE IMPOSIBLE DE EVITAR?

«Tendría que haberme dado cuenta antes». «Si es que, en el fondo, yo lo veía venir, sabía que esto en algún momento podría pasar». «Debería haber reaccionado». «¿Cómo no he podido estar más atento?». «No le debería haber dejado solo». «Quizá si yo no hubiera hecho esto... Si yo hubiera hecho esto otro... No hubiera ocurrido nada de esto».

¿Te suenan algunas de estas frases?

Seguramente sí, porque todas las personas, en algún momento de la vida, nos hemos tenido que enfrentar a algún choque que nos deja aturridos. En esos momentos es muy común conectar con la «ilusión del control». Pensamos que podemos tenerlo todo bajo control, pero en realidad, aunque nos pasásemos toda una vida entrenando para ser ágiles ante este tipo de circunstancias, no podríamos evitar aquello que no está en nuestras manos cambiar.

Hay icebergs que aparecen de repente, cambiando con su fuerte impacto toda nuestra vida, haciéndonos ver que somos pequeños ante la inmensidad y que nuestro mundo, que hasta el momento era seguro, ya no lo es. Pero estos icebergs no siempre aparecen de repente; a veces también los ves venir a lo lejos. En esos momentos, nuestro miedo a lo que se avecina puede paralizarnos y hacer que no sepamos rodear el iceberg para evitar la tragedia. Y, lamentable, también están

esos icebergs que tú ves a lo lejos, y sufres porque sabes que te van a golpear y no quieres. Quieres hacer todo lo posible para evitarlo, pero en el fondo de ti sabes que, por mucho que cojas el timón y lo gires con todas tus fuerzas, por mucho que grites, luches o pidas ayuda, no puedes cambiar la dirección, porque no depende de ti.

Cuando nos encontramos frente a una situación que no esperábamos o que no queríamos que sucediese, hay un instante en el que todo se detiene. De hecho, hay una expresión muy popular que suele decir mi buena amiga Fátima cuando le cuento algo que no esperaba y que quizá no es «bueno»: «¿Qué dices, Ana? ¡Me he quedado fría!». Podemos quedarnos paralizados, en blanco, sin saber qué decir o hacer. Es como si el tiempo se detuviera y todo lo que dábamos por seguro se desvaneciera en cuestión de segundos. Por un instante sientes que todo sigue en movimiento a tu alrededor, que el mundo sigue girando, la vida sigue adelante, pero tú estás en pausa, congelado.

Esto es completamente normal, pues nuestro cerebro necesita tiempo para asimilar el cambio, para entender ciertas noticias y situaciones que nos suceden. Muchas veces, a la consulta acuden pacientes que se castigan a sí mismos por no haber reaccionado de otra manera ante una noticia que no esperaban. Hace unos días, por ejemplo, hablaba con una paciente que me contaba que se sentía decepcionada consigo misma porque, después de haber trabajado conmigo cómo luchar por sus derechos en el trabajo, el encargado de recursos humanos le había soltado un discurso lleno de manipulación y, en el momento, no fue capaz de rebatirle. Son muchos los pacientes que realmente me vienen a la mente con frases como «no supe reaccionar», «tendría que haberle dicho que me dolía lo que me decía», «tendría que haber puesto un límite, no me tendría que haber callado», «tendría que haberme defendido», «tendría que haberle denunciado», «tendría que haberle preguntado qué es lo que realmente quería decirme con eso», «tendría que haberle dicho lo importante que era para mí».

«Tendría que...». «Debería...». ¡Cuánto nos exigimos tantas veces! Si te has reconocido en alguna de estas frases y te has llegado a

sentir mal por haberte bloqueado ante algo a lo que sientes que tendrías que haber reaccionado de otra manera, debo decirte que lo hiciste lo mejor que pudiste en ese momento con lo que sabías y en la situación en la que te encontrabas. Ante una manipulación, un abuso de poder, una mala noticia, una ofensa, algo que viola nuestros derechos, algo que nos genera culpa por sentir que no somos suficientes o válidos, o simplemente, algo que nos haga tener miedo a lo que puede venir..., es normal paralizarse y no saber reaccionar en el momento.

El *shock* es una respuesta natural de nuestro cuerpo en un momento de crisis. Es un mecanismo de defensa que nos protege del dolor; como si fuera un primer aviso de que nuestra realidad ha cambiado y de que, nos guste o no, tenemos que afrontarla.

No hay una forma «correcta» de responder ante el impacto de una noticia que no esperas o que no quieres. Cada persona puede reaccionar diferente. Estas son algunas reacciones posibles:

- Negar la realidad. «Esto no puede ser verdad». «Esto parece una pesadilla de la que quiero despertar». Más adelante hablaremos un poquito más en profundidad de esta reacción cuando expliquemos las fases del duelo. Las personas que reaccionan así pueden llegar a actuar como si nada hubiera ocurrido o cambiado. También se pueden intentar convencer de que lo que ha ocurrido no es real.
- Intentar evadir la realidad. Hay personas que intentan evadirse «anestesiando» su dolor con «distracciones» como pasar mucho tiempo en redes sociales o trabajando, o llenarse la agenda de planes para evitar quedarse en la soledad de su propia compañía. Hay personas que comen para evitar pensar; personas que beben para evitar estar en contacto con la realidad.

- Tratar de racionalizar lo sucedido. «Ahora no puedo permitirme venirme abajo». «Tengo que ser fuerte y seguir adelante». Estas personas comienzan a ignorar lo que sienten, lo intentan tapar y seguir adelante sin procesar el dolor, poniéndose tiritas y escudándose en que «deberían sentir otra cosa diferente a la que sienten». Estas personas pueden llegar a disociarse de la realidad, es decir, separarse emocionalmente de lo ocurrido. Quienes se disocian de la realidad es como si estuvieran viendo su vida desde fuera, como si lo que pasara no fuera tan grave o no fuera con ellos. Cuando una persona se disocia, no conecta realmente con lo que siente.
- Enfadarte con el mundo. Hay personas que, ante algo que no esperan, «explotan» su rabia contra los demás, reaccionando desde la ira, sintiendo que la vida está siendo injusta con ellas. Buscan responsables. Cuando estamos en este punto, a veces sin ser conscientes, respondemos con impulsividad, con necesidad de urgencia por solucionar cosas.
- Buscar los porqués. «¿Por qué a mí?». «¿Por qué ha sucedido esto?». Estas personas necesitan tener una explicación, buscar la causa o el origen de lo que ha sucedido. Sufren mucho cuando se encuentran ante un problema que no sabes ni puedes explicar por qué ha aparecido. Esos icebergs llegan a nuestra vida para demostrarnos que no lo podemos saber todo, ni tampoco tenerlo bajo control. Intentar encontrar el porqué de su existencia nos puede robar nuestra estabilidad mental y hacer que nos perdamos en esa búsqueda incesable. Hay búsquedas de porqués que nos pueden enloquecer de dolor y de frustración por no entender que no se pueden entender.
- Refugiarte en el silencio. Hay personas que se «tragan» todo lo que sienten, que evitan contar lo que les ha sucedido porque no saben cómo compartirlo, porque sienten que es mejor no compartirlo, o no quieren compartirlo, porque les molesta mucho sentirse vulnerables. Sienten que pueden molestar a los demás o que estos no les van a entender. Las personas que se refugian en el silencio también suelen tener la conciencia errónea de que, si

cuentan sus problemas, los demás no les verán igual. Hay mucha gente que está acostumbrada a estar en las buenas, pero no se ven con el derecho de que los demás estén para ellos en las malas, porque no suelen pedir ayuda y se sienten mal haciéndolo. También hay veces en las que una persona guarda silencio porque es tan grande el dolor que siente que compartirlo le genera aún más sufrimiento.

¿Reconoces alguna de estas reacciones? Si miras atrás, ¿cómo dirías que has afrontado los icebergs de tu vida? ¿Cuál de estas respuestas crees que ha sido la más frecuente en tu vida?

No te lo he dicho, pero también hay personas que, ante una situación así, pueden pedir ayuda y permitirse recibir ese apoyo. Como te decía, no hay una respuesta correcta o incorrecta. Hacemos lo que podemos con las herramientas que tenemos. No actuar de la forma que consideras que tendrías que actuar no es un indicador de que seas una persona débil. Es solamente un mecanismo de defensa que surge para intentar «protegerte» ante algo que no esperabas, o que no sabías o no querías afrontar en ese momento. Es el primer paso para que puedas asimilar.

Tienes todo el derecho del mundo a sentirte como te sientes. Es normal sentirse así de mal ante algo que no esperabas o no querías. Aunque el impacto fue inevitable, sí que puedes decidir cómo te enfrentas a partir de ahora a lo que viene después.

Por mi consulta han pasado muchos náufragos supervivientes. Algunos han acudido en el momento del impacto porque se sentían rehenes del presente. Los rehenes del presente son esas personas que luchan y luchan por salir de una situación presente a la que no ven salida. Piensan que quizá lo mejor sería rendirse, pero tampoco aceptan esa opción. Se trata, por ejemplo, de personas que están

inmersas en un proceso de divorcio y están luchando por la custodia de sus hijos. Personas que batallan contra una dura enfermedad. Personas que viven una situación de maltrato en el trabajo, con algún hijo, con una pareja... Estos ejemplos de situaciones pueden hacer que nos quedemos atrapados en un presente que nos daña.

Otros náufragos han acudido a mí años o muchos meses después de ese choque, cuando los flases de imágenes, los recuerdos, los sonidos de ese golpe comenzaron a resonar en su cabeza con fuerza. En estos casos es como si el pasado golpeará continuamente en el presente. Estas personas son prisioneros de su pasado.

Asimismo, por mi consulta también han pasado náufragos que habían perdido la esperanza de su futuro. Son personas que se han enfrentado, por ejemplo, a un diagnóstico de infertilidad y han perdido la esperanza de tener una familia tal como la habían imaginado. Personas que se enfrentan a la muerte de sus parejas y pierden no solamente a sus compañeros de vida, sino también su vida tal y como la contemplaban o la soñaban. Personas que toman la decisión de cambiar de trabajo, soñando con uno mejor, y después se arrepienten. Personas que pierden el futuro que imaginaban y deseaban.

Estos son los posibles tres efectos que, según la psicóloga Roberta Milanese, podemos tener como resultado de un evento traumático.¹

AHORA BIEN... ¡NO TODO ES TRAUMA!

El problema no es el problema sino lo que hacemos con el problema.

PAUL WATZLAWICK

No sé si será tu caso o no, pero últimamente he escuchado la palabra «trauma» muchas veces. Las redes sociales están inundadas de especialistas que hablan de trauma. Trauma y apego, intervención con perspectiva de trauma, trauma transgeneracional... Siento como si, en los últimos años, esa palabra se hubiera convertido en una

especie de cajón de sastre en el que depositamos cualquier malestar, dificultad e inseguridad etiquetada como trauma.

El trauma es algo muy complejo y sensible. A la hora de divulgar, creo que sería muy importante matizar bien los límites de lo que es traumático y lo que no para intentar evitar estigmas, autodiagnósticos, etiquetas y victimizaciones. Lo digo con el más profundo respeto a todos los compañeros y compañeras de profesión que trabajan desde esta perspectiva, cuidando y respetando estos matices y límites para tratar a sus pacientes y siguiendo el código deontológico por el que nos regimos los profesionales de la psicología.

Recuerdo un día que una paciente nos llamó por teléfono y preguntó: «Pero ¿desde este modelo de terapia podéis trabajar mi trauma? Como en vuestra web ponéis que desde vuestra metodología no vais a buscar las causas, ni a interpretar el pasado... Me ha generado desconfianza. Yo necesito que me atienda un especialista en trauma porque soy una persona muy insegura y eso es seguramente un trauma que tengo porque para mi familia nunca fui suficiente».

Esta persona ya venía con su autoanálisis hecho, con la etiqueta puesta de lo que consideraba que tenía o no, por lo que había leído en internet. Había caído en uno de los mitos que hay sobre mi modelo de terapia: «El modelo de terapia breve estratégica puede ser superficial porque no se centra en buscar las causas ni el origen de los problemas». Lo cierto es que se puede resolver un evento traumático sin tener que interpretar el pasado ni generar hipótesis. Desde el modelo de terapia breve estratégica no solamente entendemos el trauma como una «herida emocional» del pasado, sino más bien como una percepción disfuncional de la realidad del pasado que se mantiene activa en el presente a través de nuestros intentos de solucionar el problema que son ineficaces. Desde este modelo de terapia ayudamos a personas atrapadas en el pasado a colocar este pasado en un lugar que les permita seguir con su vida en el presente, con una mirada de esperanza hacia su futuro. Desde mi perspectiva y mi forma de entender la psicología, no todo es trauma.

En el libro *La mente herida*, Roberta Milanese afirma que la palabra «trauma» proviene del griego *traûma*, que significa «herida».² Se refiere a una experiencia negativa que marca un punto de inflexión en la vida de una persona, creando un «antes» y un «después».

Las experiencias difíciles que atravesamos en la vida pueden dejar huellas profundas en nuestra persona, pero no todas las dificultades o todo lo que nos hace sufrir tiene que ser traumático. Sentir inseguridad en algunos momentos de la vida; atravesar periodos de incertidumbre; enfrentarnos a la frustración, a la decepción, a la tristeza; tener incluso alguna relación compleja donde tienes que aprender a poner límites; pasar por la muerte de alguien... todo ello forma parte de la vida, del proceso natural de crecer, de atravesar desafíos que simplemente nos moldean sin tener que dejarnos una herida imborrable. Lo normal es que ante este tipo de situaciones que he descrito sintamos tristeza y dolor, pero estas emociones también forman parte de la vida.

No todo lo que nos duele nos rompe, y no todo lo que es difícil o desafiante deja una marca imborrable. En ocasiones, simplemente nos transforma.

Para ser aún más clara: un trauma no es algo que nos dolió o nos marcó en un momento determinado de nuestra vida. Un trauma no siempre depende tanto de la situación o del hecho sino de cómo la persona lo percibe. De si lo percibe como algo traumático o no. Dos personas pueden pasar por una misma experiencia y vivirla de forma completamente distinta. Mientras escribo esto, me viene a la mente una paciente que atendí hace algunos años, a la que llamaré Mireia. Vino a la consulta para trabajar la inseguridad que tenía en su trabajo. Tenía mucho miedo a cometer errores y a no estar a la altura de lo que se pudiera esperar de ella. Su miedo a cometer errores le hacía cometerlos continuamente, por lo cual su miedo se retroalimentaba. Cuanto más intentaba controlar lo que hacía y buscaba hacerlo

bien, más errores cometía. Recuerdo que me dijo al final de su proceso de terapia, cuando había aprendido a relacionarse con los errores y con su trabajo de una forma completamente diferente, más libre, disfrutando de lo que hacía y del equipo tan bueno de compañeros que tenía: «Ana, me gustaría preguntarte si tú podrías atender a mi hermano. El otro día nos contó a mi madre y a mí que iba a ir a un psicólogo porque desde que es pequeño tiene flases e imágenes de cuando mi padre perseguía a mi madre con un cuchillo. Aunque yo este hecho, en realidad, no lo recuerdo como algo malo, para mi madre y para mi hermano supuso un antes y un después en sus vidas, y mi hermano cree que ya es hora de trabajarlo».

Cuando Mireia me decía que «este hecho, en realidad, no lo recuerdo como algo malo», dejaba claro que esos episodios no le habían impactado igual que a su hermano o a su madre. ¿Cómo es posible? ¿Era ella menos sensible que el resto? Pues la verdad es que no. Simplemente lo vivió de otra manera. No voy a analizar en este libro qué fue lo que llevó a Mireia a reaccionar tal como lo hizo, ni tampoco por qué a su hermano sí que le afectó más, porque todo serían hipótesis sobre los recuerdos que Mireia vivió o tenía. En sesión, nosotras no trabajamos este hecho, porque, primero, ella no lo vivió como algo traumático y, segundo, porque el objetivo de su terapia era estar más segura de sí misma en su trabajo y lo consiguió. Ella no tenía ninguna herida con respecto a la separación de sus padres ni a los motivos que les llevaron a hacerlo. Sus padres se separaron cuando ella tenía tan solo cinco años. Ella sí que recordaba esas situaciones donde su padre salía con un cuchillo detrás de su madre, pero de otra manera: «Yo me lo tomaba como si estuviéramos jugando al pillapilla. Mi madre me decía: “Corre, vamos, cariño, que no nos pille”. Y yo le decía: “Vamos, mamá, que mira que corro más que tú”. Mi padre nunca nos pilló porque siempre nos daba tiempo a llegar a casa de mi hermano mayor y ahí jugábamos a pasar la noche en la divertida casa de mi hermano mayor. Yo no odio a mi padre por lo que hizo. Como sabes, él ya no vive, pero siempre me sentí muy querida por él. Ahora, desde mi yo adulto, lo pienso, y lo que hizo no estuvo bien. Me siento mal por que mi

madre tuviera que vivir algo así, pero no le guardo rencor por ello y yo nunca lo sentí ni lo viví como un problema. ¿Debería preocuparme por no vivirlo como un problema?».

Recuerdo que mientras Mireia contaba su historia, me vino a la mente la película *La vida es bella*. En ese filme, un padre llamado Guido y su hijo Giosuè son llevados a un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. Imagínate la crudeza de la situación: el horror, el miedo y la muerte están ahí presentes continuamente, pero su hijo Giosuè no lo ve de la misma manera. ¿A qué se debe esto? A su padre Guido, que, con una admirable capacidad de transformar la realidad, es capaz de convertir el horror en un juego. El padre le hace creer a su hijo que están participando en un concurso en el que deben ganar puntos para conseguir un tanque como premio final. Para el niño, lo que podría haber sido un trauma imborrable se convierte en una gran aventura. El dolor existía, pero su padre se interpuso entre él y la realidad para suavizar el golpe.

En la historia de Mireia no sabemos si su madre tenía la intención o no de transformar esa situación tan aterradora en un juego, o simplemente le decía a su hija que corriera porque tenía que correr para que no las pillaran. Pero al oír las palabras de su madre, «corre, vamos, cariño, que no nos pille», Mireia, con la mente inocente de una niña de cinco años, creyó que correr junto a su madre era realmente un juego. Su recuerdo está teñido de esa percepción, de esa narrativa que en su momento le permitió sentir seguridad en medio del caos. Su hermano, en cambio, lo vivió desde un punto de vista completamente diferente y no tuvo los recursos que pudo tener Mireia en ese momento.

Con esto no quiero tratar de minimizar lo sucedido. La realidad es que lo que vivió Mireia no fue un juego. Su madre estaba huyendo con un miedo real. Pero la manera en la que Mireia lo interpretó en su infancia hizo que esta situación no quedara en su memoria como una herida. En el momento en que Mireia me preguntó: «¿Debería preocuparme por no vivirlo como un problema?», desde mi punto de vista y desde cómo entiendo yo mi modelo de terapia,

yo diría que no. ¿Por qué? Porque Mireia tiene claro que lo que ocurrió no estuvo bien. Cuando creció, entendió muchas cosas y no está a favor del maltrato, ni considera que haya que soportarlo. Simplemente ha digerido esta situación de la mejor manera que ha podido o ha sabido. Y una cosa muy importante es que nosotros no podemos elegir lo que sentimos o no. Si ella no siente odio, ¿por qué debería obligarse a sentirlo? ¿Por qué debería trabajar algo que realmente ella no está sintiendo como un problema? ¿Por qué debería trabajar algo que no está presente su día a día, ni piensa en ello, ni la limita?

Mireia colocó el pasado en el pasado. En su presente, lo que la entristece de la situación es pensar que su hermano pueda seguir sufriendo por ello. Cuando Mireia me hizo esa pregunta, yo le respondí contándole la historia de otra paciente a la que llamaré Vanessa. En una de sus últimas sesiones de terapia, Vanessa me contó algo que la había preocupado ese fin de semana. Resulta que, comentando con una amiga una noticia que había salido sobre un pederasta, Vanessa le contó que cuando ella tenía siete años, un primo suyo que tenía veintinueve años en ese momento intentó acariciarla de una forma no apropiada un domingo que había ido a comer a su casa. Ella sintió incomodidad y él la quiso convencer, pero ella salió corriendo del cuarto y se lo contó a su madre. Al enterarse, su madre fue inmediatamente a donde estaba su primo y le pidió que se marchara de la casa. Después de esto, su primo no volvió a su casa nunca más y cortaron totalmente la relación con él. Mientras le contaba esto a su amiga, esta la interrumpió y le dijo con cara de muchísima preocupación:

—Vanessa, ¿tú has hablado de esto alguna vez con tu psicóloga? Porque es muy grave y me lo estás contando con mucha naturalidad...

—La verdad es que no —respondió Vanessa— porque no pienso nunca en ello. Quizá te lo cuento con naturalidad porque en mi casa esto se habla con naturalidad. Se habló así desde el primer día, nunca fue un tema tabú. Mi madre, mi padre, mis hermanos me dejaban claro que había hecho muy bien en contarlo inmediatamente, que eso que había hecho el primo no se debía hacer. Que nadie

tenía derecho a hacer algo conmigo sin mi consentimiento. Esto siempre quedó claro y yo me sentía valiente. En mi casa, además, todos somos muy «payasos» y cuando pasó mucho tiempo, cuando hablábamos del tema a veces, utilizábamos el sentido del humor y hasta le pusimos un mote al primo. Yo, si lo veo por la calle, es que no siento absolutamente nada, ni bueno, ni malo. Nada...

—Deberías darle más importancia a lo que te ha pasado, ¿no crees? Me parece un tema bastante grave. Siento mucho que pasaras por algo así —le dijo su amiga.

Después de esta conversación, Vanessa se quedó preocupada. ¿Debería sentirse mal por eso?, se preguntó, de modo que decidió volver a sacar este tema de una forma seria con su familia, así como contármelo a mí, porque a raíz de esa conversación se sentía mal por no sentirse mal respecto a lo sucedido.

—¿Qué es lo que te preocupa de no estar preocupada, Vanessa? —le pregunté.

—Pues que realmente esto me haya causado algún trauma en algo y no lo sepa, Ana. ¡Yo qué sé! Yo bromeo con el tema muchas veces en casa con mi familia. No me he sentido en peligro en ningún momento después de esto. Me sentí muy apoyada por parte de mi familia y me sigo sintiendo así. Pero no sé... ¿Y si de repente esa situación me marcó y no soy consciente de ello?

—Si no te preocupa que no te preocupase esta situación, ¿de qué otra cosa te estarías preocupando, Vanessa?

—Pues de otras cosas que realmente me entusiasman, de estos días que tengo por delante, Ana. Estaría ocupándome de mi vida y no quizá tanto de lo que me dijo mi amiga.

Te cuento esto porque, muchas veces, el problema no está en lo que sentimos, sino en lo que creemos que deberíamos sentir. «Si me han pasado estas cosas tan graves, debería estar traumatizada, dolida, llena de rabia; debería buscar qué consecuencias ha podido tener esto en mi vida». No hay un manual universal sobre la forma correcta de reaccionar ante un suceso así. Analizar si estamos bien o mal, o si deberíamos sentirnos de una forma diferente puede llevarnos a sentir o generar angustia donde no la había.

Tu historia no tiene por qué dejarte una huella imborrable para mal. No tienes que justificar tu paz interior, si la sientes, ante situaciones difíciles que te haya tocado vivir, como tener un referente alcohólico, sufrir un abandono, vivir una situación injusta, o cualquier otra cosa que podría marcarte. Si estás en paz con tu pasado, deja el pasado en el pasado. No hace falta que vayas con la linterna a buscar cosas que no necesitas porque te puede pasar como a Vanessa, cuyo malestar no venía de lo vivido, sino de la sombra de la duda que le dejó su amiga con su cara de inquietud, con el resto de su lenguaje no verbal y con sus palabras de preocupación, que la hicieron plantearse si realmente debería sentirse de otra manera.

Si eres psicólogo y estás leyendo esto, también es importante que lo tengas presente para cuidar tu lenguaje no verbal y explorar esas situaciones desde el respeto profundo para evitar abrir una herida que no estaba sangrando en la vida del paciente. Si no sangra, ¿por qué tenemos que hacer que sangre?

Hay personas que han vivido situaciones difíciles y han salido fortalecidas, sin que eso se convierta en un trauma. Por mi consulta han pasado muchas personas que han tenido padres y madres alcohólicas, que han sufrido trastornos de la conducta alimentaria, que han sido maltratadas por sus familias, jefes, parejas, amigos o hijos, que han sufrido acoso escolar, que han vivido muertes muy trágicas, suicidios, etc. Y esto forma parte de su historia, pero no les ha generado una herida sangrante, ni han repetido lo mismo que en su momento les hicieron a ellos o ellas. Sus historias les sirvieron para aprender qué no querían en su vida y qué tenían que hacer diferente. En cambio, ha habido otras que han pasado por lo mismo y se han quedado con una herida emocional profunda y lo han tenido que trabajar en terapia. Ninguna de estas dos opciones es mejor que la otra, simplemente es diferente. En el primer caso, lo vivido no ha generado un trauma y en el segundo caso, lo vivido ha marcado profundamente la vida de estas personas. Con esto no quiero minimizar el impacto real que tiene el trauma en quienes lo han vivido. Hay experiencias que dejan heridas profundas que merecen y necesitan ser curadas con cuidado, paciencia y comprensión. Pero tam-

bién siento la necesidad de recordar que hay espacio para la resiliencia, para la adaptación, para la posibilidad de crecer a partir de lo que hemos vivido sin necesidad de cargar con la etiqueta de «trauma» para siempre.

No es el evento en sí lo que determina si algo es traumático, sino la forma en que la persona lo interpreta y lo procesa. Algunas personas atraviesan situaciones difíciles sin que se conviertan en heridas profundas. No porque sean más fuertes, sino porque su manera de dar significado a lo vivido les permite seguir adelante sin que la experiencia se convierta en un peso.

Lo que diferencia una dificultad de un trauma es la forma en que impacta en nuestra mente y cuerpo a largo plazo.

Es importante identificar cuándo una experiencia ha sido traumática, pero también lo es reconocer nuestra capacidad para sanar y protegernos de evitar vivir atrapados en esa narrativa.

Recuerda: ninguna persona elige qué sentir. El trauma no depende solo de lo que sucede, sino de cómo lo vivimos, de los recursos que teníamos y el apoyo con el que contamos.

Si lo que viviste te dejó una herida que te sigue doliendo en el presente, te abrazo muy fuerte y te invito a que pidas ayuda para que puedas dejar de ser rehén del dolor que te sigue provocando tu pasado en el presente. Deseo que encuentres las fuerzas para darte el empujón necesario para pedir ayuda, ya que si esto te duele demasiado, es porque necesitas que te ayuden a reescribir tu pasado.