

MÁS ALLÁ DE LAS HERIDAS

Andrea Olek

Cuando hablamos de heridas emocionales solemos poner el foco en aquello que ocurrió, pero además tendemos a etiquetarlo: abandono, rechazo, desvalorización, desprotección. Y si bien esa etiqueta puede estar correcta, las heridas no se expresan de la misma manera en todas las personas. Por eso, saber qué pasó no necesariamente nos explica por qué todavía hay algo de esa experiencia que puede seguir presente.

Entre el hecho y aquello que después hacemos con él hay algo fundamental: cómo vivimos nosotros esa experiencia. Las emociones forman parte de esa información. Nos permiten reconocer cómo estamos experimentando una situación y qué significado adquiere para nosotros. Una de sus funciones es, justamente, informarnos acerca de cómo está siendo vivenciada nuestra relación con aquello que sucede.

Por eso, decir “tengo una herida de abandono” puede ayudarnos a identificar algo, pero no alcanza para comprenderlo. La pregunta que viene después es mucho más personal: ¿qué significó para vos sentirte abandonado? Para alguien pudo significar “no soy importante”; para otra persona, “no merezco que se queden”; para otra, “no puedo confiar”. La herida puede tener el mismo nombre, pero la historia construida a partir de ella es individual.

No por encontrar una etiqueta vamos a poder convertirla en la explicación de todo lo que somos. Es fundamental reconocer qué pasó, por supuesto, pero también qué sentimos, qué significado tuvo para nosotros y qué respuesta construimos a partir de eso.

Pero hay otra pregunta que no podemos olvidarnos de sumar:

¿Para qué todavía sigo sosteniendo esa respuesta?

No como una búsqueda de culpabilidad, sino desde la comprensión de que aquello que permanece guardado en nuestro inconsciente y relacionado con esa vivencia no se resuelve solamente porque mentalmente hayamos podido encontrarle una explicación. Comprender racionalmente lo que ocurrió no necesariamente modifica el significado emocional que esa experiencia tuvo para nosotros.

Podemos saber por qué alguien se fue. Podemos comprender sus motivos, justificar sus decisiones e incluso dejar de sentir enojo hacia esa persona. Y aun así, si para nosotros aquella experiencia significó “no soy importante”, podemos continuar respondiendo desde ese significado mucho tiempo después.

Por eso no vamos a trabajar solamente desde el pensamiento.

EL CUERPO COMO PUERTA DE ENTRADA

Las emociones no ocurren solamente en nuestra cabeza. También tienen una expresión corporal. Podemos sentir presión en el pecho, tensión en el abdomen, un nudo en la garganta, calor, frío, peso, vacío o cualquier otra sensación.

¿Y por qué nos interesa?

Porque podemos contar una experiencia perfectamente y hacerlo desde un lugar completamente racional. Sabemos qué pasó, cuándo pasó, quién estaba y hasta podemos haber construido una explicación impecable acerca de aquello que ocurrió. Pero recordar un hecho no significa necesariamente estar conectados con cómo lo vivimos emocionalmente.

Aquello que permanece asociado en nuestro inconsciente a una experiencia no podría mandarnos un WhatsApp para explicarnos cuál fue el significado que quedó grabado detrás. Por eso, cuando volvemos a una experiencia y conectamos con lo que sentimos, no estamos buscando simplemente recordarla. Estamos buscando acceder a la información emocional que asociamos con esa vivencia.

No necesitamos volver para sufrir nuevamente lo que ocurrió. Necesitamos volver para reconocer qué quedó asociado a aquello que ocurrió y poder trabajar con esa información desde el presente.

MOMENTO DE LA PRÁCTICA

Ahora que comprendimos qué vamos a realizar, te propongo el siguiente ejercicio: Manos a la obra!

Buscá un momento en el que puedas estar tranquilo y elegí una herida que hoy sientas que podés mirar. No hace falta empezar por la experiencia más dolorosa de tu vida. Elegí una situación concreta con la que puedas trabajar.

Hay algo importante antes de comenzar: cuando vuelvas a esa experiencia, visualizate con la edad que tenías en ese momento, no como la persona que sos hoy. Si ocurrió cuando tenías ocho años, volvé a verte con ocho. Si tenías veinte, con veinte. La intención es poder conectar con cómo aquella versión tuya vivió la experiencia, con los recursos, la percepción y el momento vital que tenía entonces.

1. Empezá por el hecho

Agarrá lápiz y papel y respondé:

¿Qué pasó?

Una vez que lo hayas escrito, leelo nuevamente sin modificar absolutamente nada.

Esto es fundamental. Tal como lo expresaste es como lo vas a empezar a trabajar. No importa si al releerlo detectás que hay algo que hubieras escrito de otra manera, que una palabra no expresa exactamente lo que estabas pensando o que ahora lo contarías distinto. Dejaló como salió.

No corrijas, no agregues y no intentes mejorarlo. Es fundamental que no modifiques aquello que apareció con la simpleza de conectar con esa herida. Esa primera respuesta también forma parte de la información con la que vamos a trabajar.

2. Volvé a la experiencia desde el cuerpo

Ahora cerrá los ojos y regresá por un momento a esa situación. Visualizate con la edad que tenías cuando ocurrió. Recordá dónde estabas, qué estaba sucediendo y quiénes estaban ahí. No intentes analizar nada todavía.

Llevá la atención hacia tu cuerpo.

¿Dónde sentís esa experiencia?

Observá lo que aparece. Puede ser presión, tensión, calor, frío, vacío, peso, una contracción o cualquier otra sensación. No busques sentir algo determinado ni intentes modificarlo. Regístralo y quedate unos instantes ahí.

El cuerpo no está apareciendo en este ejercicio como un dato adicional. Lo estamos utilizando para volver a conectar con la experiencia emocional en lugar de quedarnos solamente con el relato de aquello que ocurrió.

Y preguntate:

¿Qué sentiste realmente?

No qué pensás hoy de lo sucedido. No qué considerarás que hubiese sido lógico sentir.

¿Qué sentiste vos?

Las emociones contienen información acerca de cómo estamos viviendo aquello que nos sucede. Por eso reconocerlas no tiene como objetivo clasificarlas entre buenas o malas ni intentar eliminarlas. Nos interesa comprender qué nos están mostrando acerca de nuestra experiencia.

3. Separá el hecho del significado

Ahora podemos avanzar hacia una pregunta todavía más personal.

Escribí:

Lo que pasó: tratá de reducirlo lo máximo posible. Si podés expresarlo en una sola frase, mejor.

Lo que significó para mí: hacé lo mismo. Buscá expresar en pocas palabras cuál fue el significado que tuvo para vos esa experiencia.

Intentá que ambas respuestas sean lo más simples y concretas posible. La intención es evitar que la mente vuelva a construir explicaciones alrededor de aquello que acaba de aparecer. Recordá que es fundamental trabajar sobre la información que aparece desde el inconsciente y no sobre lo que hoy creés haber entendido de aquella situación.

Por ejemplo:

“Alguien que amaba se fue” describe el acontecimiento.

Para vos, pudo haber significado “no soy suficiente”. Para otra persona, frente exactamente al mismo hecho, podría haber significado “no soy elegido”.

Por eso, el significado no está en el hecho: está en cómo lo viviste vos.

No tiene que ser racionalmente correcto ni necesitamos demostrar que sea verdadero. Lo que estamos intentando reconocer es qué conclusión construiste vos acerca de vos mismo a partir de aquello que viviste.

4. Reconocé la respuesta que construiste

Ahora preguntate:

¿Qué empecé a hacer a partir de ese significado?

Acá damos un paso más. Ya no estamos buscando qué pensaste o qué conclusión sacaste, sino qué empezaste a hacer a partir de ella.

Por ejemplo, si el significado que construiste fue “no soy elegido”, quizás hayas empezado a cumplir con aquello que creías necesario para serlo: adaptándote al entorno, mostrando características que no necesariamente eran tuyas, poniendo las necesidades de los demás por delante de las propias o evitando poner límites para asegurarte pertenencia.

También puede suceder lo contrario: que hayas empezado a evitar determinados vínculos o situaciones para protegerte de volver a sentir aquello que una vez sentiste.

Lo importante es encontrar tu propio recorrido:

lo que ocurrió → lo que significó para vos → lo que empezaste a hacer a partir de ese significado.

5. ¿Para qué sigo sosteniendo hoy esta respuesta?

Y esta es una parte fundamental. No para juzgar esa respuesta, sino porque es a través de comprender qué función continúa cumpliendo en vos que vas a poder reformularla. Comprender para qué sigue estando te permite dejar de necesitar que esa función, cualquiera sea, tenga que seguir cumpliéndose de la misma manera.

La resignificación es justamente un proceso de comprensión. No se trata de borrar lo vivido, negar lo que sentiste ni buscar una explicación diferente para que aquello que ocurrió parezca otra cosa. Se trata de poder comprender qué implicancia tuvo esa experiencia para vos, qué significado construiste a partir de ella y qué respuesta necesitaste desarrollar entonces.

Y para resignificar una herida necesitamos preguntarnos una última cosa:

¿Qué necesitabas en aquel momento?

No qué debería haber hecho la otra persona. Tampoco que te cuestiones qué hiciste o dejaste de hacer vos. Y no busques una respuesta porque parezca la correcta o la más adecuada.

Buscá la tuya.

Porque desde esa comprensión podemos empezar a hacer algo diferente con aquello que hasta hoy seguía teniendo una función.

6. Volvé a esa persona desde quien sos hoy

Cerrá nuevamente los ojos y regresá a la escena.

Pero esta vez hay una diferencia: ahora vas a entrar en ella desde la persona que sos hoy.

Frente a vos está aquella versión tuya que visualizaste al comenzar el ejercicio, con la edad que tenías cuando ocurrió aquello que estás trabajando.

Desde la comprensión a la que llegaste, acercate a esa versión tuya. No intentes explicarle lo que pasó, no le digas cómo tendría que haberse sentido ni intentes convencerla de que aquello no significaba lo que creyó que significaba.

Simplemente llevale la comprensión que hoy tenés. Entregale aquello que ahora pudiste comprender.

Y una vez que lo hagas, permitite observar su respuesta.

Puede sonreírte. Puede darte un abrazo. Puede saludarte. Puede cambiar su mirada, como si de alguna manera pudiera decirte “ahora comprendo”. O puede responder de una forma completamente diferente.

No busques provocar ninguna reacción en particular.

Tomate el tiempo que necesites para permanecer ahí, compartiendo esa nueva comprensión con esa versión de vos. Y cuando sientas que algo se alivió, que la escena terminó o que simplemente es momento de volver, abrí los ojos.

No estamos cambiando aquello que ocurrió. Estamos volviendo desde el presente con recursos que en aquel momento no teníamos para poder darle una respuesta diferente a esa experiencia.

No se trataba de convencerte de que aquello que viviste fue diferente.

Se trataba de comprenderlo para poder transformarlo.

Espero que este recurso te sirva y, sobre todo, que puedas volver a él cada vez que sientas que hay algo de tu historia que necesita ser mirado de una manera diferente. Podés realizarlo más de una vez y trabajar con distintas experiencias.

Con amor,
Andre.