

El fenómeno mundial de la autoayuda

HERIDAS EMOCIONALES



Sanar el pasado para un mañana mejor

BERNARDO STAMATEAS



HERIDAS EMOCIONALES

Bernardo Stamateas

1.ª edición: diciembre, 2012

© Bernardo Stamateas, 2011

© Ediciones B, S. A., 2013

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Depósito Legal: B. 4993.2013

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-341-9

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

*A mis viejos, Jristós y Ana, porque ellos
me enseñaron el valor de la vida*

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Bibliografía

Notas

Agradecimientos

A todo el equipo de trabajo que hizo posible este libro —Silvia, Cristina, Karina y Silvana— mi mayor gratitud. Al doctor Juan Carlos Kusnetsoff, gracias por el apoyo y la generosidad de siempre.

PRÓLOGO

Es un privilegio poder participar del prólogo de este libro. Bernardo es una de las personas que está dentro de mi corazón.

Una de las cosas que tiene esta profesión es conocer gente que realmente vale la pena, y una de ellas es Bernardo. Una de las cosas por las cuales siento mucho orgullo es por mis padres, me han enseñado miles de cosas importantes, pero también me han criado con un montón de frases hechas, que a veces uno quisiera sacar de su vida personal, como por ejemplo: «Si no comes, el hombre del saco vendrá a llevarte», «No te puedes tirar a la piscina hasta dos horas después de haber comido, porque puedes tener un corte de digestión». Pero una de las frases que más me ha marcado fue esta: «A los amigos se los conoce en las malas.» Lo que quiere decir que a veces, en las buenas, estás muy solo.

Por eso, es muy bueno que aparezca gente en tu misma sintonía y que entienda, se enorgullece y se llena de felicidad con tu éxito y te ayuda a que tu vida sea mejor. De esa gente quiero rodearme.

Estaba en un momento de crisis personal, donde no sabía quién era mi amigo, y quién no lo era; en uno de esos momentos yo quería un cambio, porque realmente estaba cansado de tener «gente tóxica» a mi lado que provocaba «emociones tóxicas», por lo cual pensaba que mi vida estaba llena de «fracasos exitosos». A partir del momento en que conocí a Bernardo sentí que podía «quererme más», y disfrutar sin culpa de los «resultados extraordinarios».

Estoy seguro de que la persona que lea, escuche, tome un café o comparta una cena como las que yo he podido compartir con Bernardo, es muy probable que jamás en su vida vuelva a tener «heridas emocionales».

Diego Pérez

INTRODUCCIÓN

Todos tenemos un pasado y a todos nos han sucedido cosas hermosas y feas, tenemos recuerdos que nos sostienen emocionalmente y recuerdos que nos entristecen. Es por eso que en el presente trabajo queremos hacer un viaje al pasado para ir nuevamente a esas experiencias tristes que hemos vivido y así poder sanarlas. Alguien dijo que si no sanas tu pasado, estás condenado a repetirlo.

El objetivo de este viaje no es deprimirnos, ni hundirnos emocionalmente. Tampoco es recordar obsesivamente todo nuestro pasado para quedarnos a vivir en él. La finalidad es resolverlo y avanzar.

Robert Neimeyer, un excelente escritor, es autor de un libro acerca de la ansiedad que embarga a las personas frente al tema de la muerte. Él ha investigado por qué algunas personas «aceptan» la muerte de una manera mucho más tranquila que otras. Y ha descubierto que esas personas no tenían temas pendientes. No había nada abierto en su pasado, o casi nada. Esas personas, en su mayoría, se habían dedicado a alcanzar sus metas y proyectos.

El hecho es que no necesitamos esperar una desgracia o una muerte para aprender a vivir disfrutando de la vida, de sus momentos buenos y no tan buenos. Necesitamos aprender a vivir cerrando los temas que tenemos pendientes con hechos y personas, a fin de que no nos queden deudas emocionales sin saldar.

Lo que proponemos aquí, en este libro, son técnicas de ayuda, utilizadas en diferentes tipos de terapia, que se brindan a aquellas personas que han pasado por un hecho traumático o una circunstancia de dolor. Son técnicas y métodos utilizados por profesionales que aman su profesión y las aplican para el bien y la salud del paciente.

Cuando sanamos los recuerdos de nuestra vida, el presente se ve de otra forma.

Este libro bajo ningún concepto reemplaza a la psicoterapia individual o familiar, ni sustituye la ayuda profesional. Su objetivo es brindar algunas herramientas prácticas que nos puedan ayudar a cerrar esas historias abiertas que nos han quedado del pasado.

El pasado fue co-construido entre nosotros y otras personas, pero el futuro es una construcción nuestra, porque somos los arquitectos de nuestro destino. Estoy convencido de que si logramos sanar el pasado, cerrarlo y hacer las paces con él, podremos activar una de las emociones más poderosas que existen, la esperanza: esperar algo que es el mañana.

Como en todos mis libros, he tratado de ser muy práctico y sencillo, de brindar ideas conocidas que nos permitan hacer este recorrido y transformarnos, sanar el pasado en el presente.

San Agustín decía que el pasado estaba en el presente, el presente en el presente y el futuro en el presente. Es el momento de sanar nuestro hoy y caminar hacia un mañana mejor.

Nos vemos en la cima.

Bernardo Stamateas

1

TRANSFORMANDO «EL RECUERDO DE UNA HERIDA» EN UNA CICATRIZ DE VICTORIA

1. Bajo en la próxima estación

A lo largo de nuestra vida todos nosotros tendremos que pasar por cuatro etapas. Cada una de ellas es como un viaje en tren y al llegar a determinada estación, el viaje termina. Entonces hay que bajar, tomar otro tren y llegar a la próxima estación. ¿Cuáles son esas cuatro estaciones?

La primera es la estación de la niñez. Cuando termina la niñez, nos tenemos que bajar y tomar el tren que nos va a llevar a la segunda estación de la vida, que es la adolescencia. Una vez que atravesamos la adolescencia, nos bajamos del tren y entramos en otra etapa, que es la juventud y la adultez. Y al final de esa etapa, nos bajamos y tenemos que tomar otro tren que se llama vejez.

Todos tendremos que pasar por esas etapas y estaciones. Sin embargo, a veces las personas no quieren bajar en la estación que corresponde, por comodidad, o porque donde están encuentran mayor placer o privilegio. Por ejemplo, quieren quedarse en la niñez y se dicen: «De aquí no me muevo, me encanta esta etapa en la que todos se ocupan de mí.» O eligen permanecer para siempre en la adolescencia porque «Ser adolescente es lo mejor que me pudo pasar». Pero eso les causará algunos inconvenientes, la vida es un continuo pasar de una estación a la otra.

Vive cada etapa de tu vida intensamente porque el pasado, pasado es, para no sufrir por lo que pudo ser. Por eso disfruta tu vida con energía.

Ivelisse Guerrero

¿Qué pasa cuando alguien no quiere bajar en una estación? Puede ser, por ejemplo, uno de esos eternos adolescentes que, con cuarenta años o más, siguen dependiendo para vivir de los ahorros de sus padres o de la oportunidad que alguien de su familia pueda darles.

Otras personas se han saltado estaciones. Por ejemplo, aquel que no tuvo infancia porque durante sus primeros años de vida sufrió abusos, no fue valorado o porque en el tiempo en que tenía que jugar, ir al parque o disfrutar de sus juguetes, tuvo la obligación de cuidar a sus hermanos menores y de pronto se encontró en el mundo de la juventud. O aquel que estando a punto de terminar su niñez y entrar en la etapa de la adolescencia, no pudo hacerlo porque tuvo que salir a trabajar, a luchar por la vida, y de pronto se encontró en la etapa de la juventud-adulthood.

Cuando nos quedamos demasiado en una etapa o cuando saltamos una etapa porque no la vivimos o la vivimos mal, la mayoría de las veces queda en nuestra historia de vida una herida que necesitamos cicatrizar. Si tenemos heridas abiertas, carencias en nuestra historia, no podremos seguir creciendo y construir un futuro.

La tercera etapa de la vida abarca la juventud y la adultez. ¿Cuándo una persona se convierte en un joven? Cuando deja la adolescencia e incorpora el mañana. Cuando dice: «Quiero proyectarme en algo.» Es decir que la juventud-adulthood es la etapa de la conquista, de los proyectos, de los sueños. Durante esa etapa queremos prosperar, queremos soñar, queremos avanzar y lograr cosas: tenemos metas. Pero, ¿qué pasa cuando estás lastimado en esta etapa? Entrás en depresión, ya no tienes sueños, nada de lo que está por delante parece tener sentido, simplemente esperas que la vida pase. Sin embargo, esta es una etapa en la que necesitas afianzarte, sanar tus heridas, para seguir proyectándote a todo lo que está por llegar a tu vida. Precisamente, durante la etapa en que la herida pareciera estar más abierta es cuando necesitas cicatrizarla para que puedas volver a luchar.

La juventud es el momento de estudiar la sabiduría; la vejez, el de practicarla.

Jean Jacques Rousseau

Y luego nos encontramos con la cuarta etapa, la vejez. Podemos considerar que es simplemente «el último tren», o podemos hacer algo mucho mejor: descubrir que tiene un sentido y un valor único, que es la etapa de la sabiduría.

La vejez tiene mala prensa. En los cuentos, ¿la bruja es joven o vieja? Es vieja. Y el hombre del saco, ¿es joven o viejo? Es viejo. Pero, como se suele decir, viejos son los trapos.

¿Cuándo te sentiste viejo por primera vez?

- Cuando te trataron de usted.
- Cuando le guiñaste el ojo a una mujer, y ella te dio el pañuelo para que te sacaras la mota del ojo.
- Cuando los regalos de tu cumpleaños se convirtieron en crema antiarrugas, pegamento para dentaduras postizas, tinte para el pelo o un bastón de madera importada.
- Cuando te dijeron un piropo y allí mismo levantaste un monumento y pasas cada tanto para recordarlo.
- Cuando tu mesita de noche se llenó de medicamentos, medicamentos, medicamentos...
- Cuando tu agenda empezó con Dr., Dr., Dr...
- Cuando comenzaste a cuidar de tu jardín porque es la parte más importante de tu vida.

El fin de la vida no es la vejez; el fin de la vida es la muerte. La vejez es solo una etapa.

Empezamos la vida corriendo y la terminamos caminando; arrancamos con fuerzas en la infancia, pero terminamos la vida a paso lento para disfrutar del paisaje. En esta etapa puedes seguir soñando, aconsejando, tu experiencia vale y mucho, puedes compartir tu historia con tus hijos y tus nietos. Pero lo más importante es que estás a tiempo de restaurar tu historia, de sanarla por completo, de no dejar ninguna puerta del dolor abierta sino cerrar todas aquellas que aún hoy duelen. Cuando sean solo una cicatriz, tendrás una vejez extraordinaria, llena de gozos, llena de sueños y

de amistades, y plena de sabiduría, porque cada estación va acumulando todas las estaciones anteriores.

Por todo esto te propongo no seguir con ninguna herida abierta. No dejes «puertas abiertas». Te ofrezco técnicas que te ayudarán a cerrarlas, a cicatrizar todas esas etapas que tuviste que saltar por las circunstancias que te tocaron vivir.

¿Cuál de las etapas de tu historia está lastimada?

- Tu infancia, y aún te duele no haber podido jugar.
- Tu adolescencia, esa etapa en la que soñabas que tocabas el cielo con las manos, y lamentas no haber tenido amigos para compartirla.
- La juventud-adultez, cuando no pudiste conseguir algo y te quitaron las ganas de poner en marcha lo que una vez soñaste.
- La vejez, porque quisieron robarte la sabiduría, y te dicen, te señalan, te remarcan que a tu edad ya no puedes hablar, que no tiene sentido nada de lo que dices.

Quiero decirte que todas esas heridas, esas puertas que aún están abiertas, pueden hacerse cicatriz y ser la marca de que todo lo que has vivido te ha ayudado, para bien, para seguir creciendo y para seguir adelante; pueden ser la muestra de que si lo has superado es porque estás totalmente sano. ¡Ya no sangras por la herida!

2. Ejercicios que sanan

Ejercicio 1: Escribir y renunciar

Te propongo hacer un ejercicio: escribe y luego renuncia. Renuncia a ese recuerdo triste, a ese recuerdo que aún no te deja avanzar ni te permite sanar esa herida.

Coge un papel y anota los diez recuerdos más tristes de tu vida:

1

2

3 y así sucesivamente hasta llegar a diez.

Una vez que los hayas escrito, lee en voz alta cada uno de ellos y renuncia ante Dios a cada recuerdo.

Por ejemplo, si tu dolor fue no haber recibido de tu padre o de tu madre un abrazo en tu infancia, di:

«Hoy renuncio al dolor que sentí al no haber sido abrazado por mi madre / mi padre cada vez que los necesitaba. Hoy renuncio a ese recuerdo porque sé que a partir de hoy yo seré una persona que abrazará a los demás, que demostrará afecto y recibirá amor.»

La técnica de escribir los recuerdos te permitirá:

- Objetivar las preocupaciones que no te sirven, dándoles un carácter más concreto.
- No distraerte con tus pensamientos; hay un tiempo preciso para recordar.
- Pensar en otras cosas, ya que los pensamientos malos están prohibidos.
- Comprender que tienes cosas más importantes para hacer.

Cuantas más cosas consigas poner en el papel, menos se quedarán en tu mente.

Ejercicio 2: La carta para los días malos¹

Si tienes que cerrar una herida, si sientes que esta marca, este dolor, está en su fase más aguda, te invito a que cuando tengas un mal día, en un momento en que te sientas capaz de hacerlo, escribas una carta para ti mismo. En la carta puedes expresar tu apoyo, tu solidaridad con tu propia persona, y también darte algunos buenos consejos sobre qué puedes hacer para sobrellevar ese mal día, o incluso convertirlo en uno bueno; recordar qué acciones has llevado a cabo en situaciones similares y te han ayudado a sobrellevar las heridas y a cerrarlas.

Esta técnica, «la carta para los días malos», es adecuada si sientes que ya has mejorado y estás en condiciones de identificar qué cosas te ayudan en los malos momentos.

3. Preguntas frecuentes

- **No comprendo por qué la gente me busca para que yo sea su paño de lágrimas, ¿eso habla bien de mí?**

No todas las personas tienen la capacidad de ponerse en el lugar del otro para ayudarlo a revertir y a sanar su dolor. Si eres una persona que sabe acercar al otro a una solución es porque en tus manos, metafóricamente hablando, hay una sábana blanca que sabe cubrir las heridas de los demás. Sabe decir: «Yo te voy a tapar. Yo te voy a cubrir. Nadie va a ver las heridas que tienes.» Seguramente sabes tapar las heridas del otro y sabes cómo abrazarlo.

- **¿Cómo puedo ayudar a alguien que está herido?**

Nunca hables mal de alguien que está herido, porque mañana puede darte trabajo, y ser quien te ayude a sanar esa herida tuya que aún está abierta. Lo que tenemos que hacer es usar una túnica blanca. Cuando lo hagamos siempre vendrá alguien a abrazarte y bendecirte.

- **¿Qué puedo hacer cuando siento que tengo una herida abierta que no logro cerrar?**

Todos necesitamos prepararnos para que, cuando vengan los días malos, sepamos qué hacer. En primer lugar, podemos llorar, no hay que reprimirse, hay que gastar el dolor. Llorar es la expresión emocional que aparece en momentos de dificultad. Llorar.

Cuando miras el telar, ves que tiene nudos; pero cuando el trabajo está terminado tienes un bonito jersey. Las crisis te están formando; hoy estás llorando, pero por la mañana todas las cosas cambiarán para bien, porque «crisis es prueba» y «testimonio es prueba superada». Todo lo malo que la vida nos depara, se termina transformando en un testimonio que será de ayuda a los demás. Has pasado por el valle de la dificultad, pero ya lo has atravesado.

Las crisis van a quitar de tu vida todas las cosas que no sirven, la mente estrecha, los miedos, la derrota, la tristeza... Porque todas las pruebas que hoy estás pasando serán transformadas en tu experiencia de victoria, porque cuando las circunstancias o las personas que te causaron esa herida intentan tirar de ti, lo único que logran es quitar de tu vida aquello que ya no te sirve.

En 1498 Miguel Ángel esculpió la *Piedad*, la escultura de mármol que está en la basílica de San Pedro, en Roma.