

Anabel Gonzalez

LO QUE NO PASÓ



Cómo curar las heridas que nos dejan
el abandono, la ausencia y las pérdidas

Anabel Gonzalez

**LO
QUE
NO
PASÓ**

**Cómo curar las heridas que nos dejan
el abandono, la ausencia y las pérdidas**

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 continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede 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.

© Anabel Gonzalez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorialplaneta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustración de la cubierta: © Sophie Guët
Fotografía de la autora: © Miguel Garrote

Diseño de interior: © Rebeca García
Ilustraciones del interior: © Rebeca García, a partir de Freepik
Iconografía: DAU, Grupo Planeta

Primera edición: febrero de 2025
Depósito legal: B. 478-2025
ISBN: 978-84-08-29801-4
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Rotoprint by Domingo
Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

<i>Introducción. El efecto de lo que no pasó</i>	7
---	----------

PARTE 1. UNA PIEZA DEL PUZLE

¿Cómo explorar lo que no pasó?	17
Planetas flotantes	27
Por el simple hecho de existir	37
No me abandones	53
Agujeros negros	63
El vacío que dejas	73

PARTE 2. SALIR A LA LUZ DEL DÍA

Salí de donde estaba oscuro	85
La ruta de salida tras una infancia difícil	102
Vamos a hacerlo juntos	107
¿Qué es eso de disfrutar?	117
A las duras y a las maduras	127

PARTE 3. DEJAR EL REFUGIO INTERIOR

Que no se perciba mi fragilidad	143
Niebla y cajones	150
Salir del refugio	159
Cosas que nunca te dije	165
¿Cómo has podido?	171

PARTE 4. IMPERFECTOS PERO COMPLETOS

Autonomía y responsabilidad	181
Pertenecer	190
Maravillosamente imperfectos	198
Sin ti no soy nada	206
¿Cuándo sabremos que está resuelto?	212
Diluir la vergüenza	214

PARTE 5. DE PIE ANTE LA VIDA

Vivir nuestra vida en primera persona	223
Gratitud	229
Esperanza	232

Epílogo. Preparar la tierra, sembrar, cosechar, por Sandra Baita	235
---	------------

Bibliografía	239
---------------------	------------

¿Cómo explorar lo que no pasó?

Este libro habla de los espacios vacíos, de dibujar en los huecos, y de ver cómo podemos sembrar en ellos. Y el primer paso para entender su influencia es identificar dónde ha jugado un papel lo que hubiese sido necesario que pasara y no pasó. Además, estos vacíos no son solo situaciones que vivimos, sino que se han filtrado dentro de nosotros y han configurado la forma en que funcionamos. Tienen que ver con elementos que están ausentes en nuestro interior, en nuestra forma de estar en el mundo y de lidiar con lo que nos ocurre internamente. En algunas ocasiones somos nuestro peor enemigo y nos machacamos, pero, en otras, es como si no nos importáramos, como si no apostásemos por nosotros. Cuando ocurre esto, nos autoabandonamos, nos escondemos en un lugar adentro, dejamos de buscar lo que necesitamos y casi nos olvidamos de necesitar. En los momentos duros, nos dejamos caer a peso. Caminamos por el mundo con las manos caídas, sin fuerza, y aunque nos encontremos otras manos tendidas, no vamos hacia ellas. Lo que ocurre fuera y lo que ocurre dentro está enlazado y, a menudo, lo uno es reflejo de lo otro.

He pensado mucho cómo escribir este libro para que su lectura pueda ser reparadora. En mi experiencia con las personas a las que he acompañado, tocar esta área siempre es difícil, ya que las experiencias de abandono y ausencia pueden ser particularmente abrumadoras. En cambio, suele ser menos complicado trabajar en las situaciones de maltrato físico, ya que al menos son algo concreto y definido. Otras experiencias como el abuso emocional o sexual son más confusas y mueven emociones complejas, pero, al preguntarles qué es lo peor de ellas, suelen hacer referencia a los que no los protegieron de ellas, a los que no les creyeron o ni siquiera lo vieron. Esto es peor que el daño, porque sería lo que podría haber ayudado a que las heridas curasen, y la ausencia de estas respuestas de protección y cuidado deja a la persona desamparada ante un dolor sin nombre, que no puede sentirse, hablarse ni llorarse. Las heridas de abandono en la infancia son como llevar dentro un agujero negro que ocupa el lugar que hubiera debido llenar el amor, y entrar en esa zona puede compararse a ser absorbido por un abismo. Por eso, al comenzar a leer este libro, tenemos que prepararnos, no podemos entrar ahí de cualquier manera.

Un camino hacia la solución

Para que la reflexión sea productiva y nos ayude a avanzar hacia la solución que buscamos, a lo largo de los capítulos de este libro seguiremos este esquema:



Entrar sin pelear



Aprender a ver



Ayudar a crecer

Aprenderemos a entrar sin pelear, desde el «esto es lo que hay», para poder ver lo que nunca fue visto. Una vez que entendamos mejor dónde estamos, empezaremos a sembrar. El núcleo de la reparación del abandono es **aprender a mirarnos, a sentirnos, a cuidar de nosotros, a animarnos a avanzar**. En resumen, a hacer que pase por dentro lo que no pasó, y a estar abiertos a esas experiencias y sensaciones cuando estén a nuestro alrededor.



Entrar sin pelear es hacerlo sin darle vueltas improductivas

Vamos a hablar de ausencia, de no reconocimiento, de no presencia, de faltas y carencias, y es importante hacerlo para entender, para encontrar sentido a muchas cosas, para abrazar nuestros vacíos. Es esencial entrar aquí sin torturarnos por no haber tenido todo eso, sin enredarnos en recriminaciones, sin entrar en los bucles de la impotencia y los «debería». En realidad, todo esto son capas que hemos de ir apartando para llegar a la parte nuclear, a la más interna e importante.



Por ejemplo, girar en círculos alrededor de «¿por qué me hicieron eso?» o «¿cómo es posible que no se dieran cuenta?», o simplemente sentir estos abismos mientras nos decimos «no puedo soportarlo», solo conseguirá que nuestras sensaciones sean más y más inasumibles. Si lo hacemos así, este libro solo servirá para ahondar en el dolor. Estos vacíos forman parte de quienes somos, de nuestra historia, y han configurado nuestra identidad. Sin embargo, **somos mucho más que esto, somos seres en desarrollo**. Desde esta materia prima podemos evolucionar, aunque, para conseguirlo, tenemos que mirarla tal cual es, aceptarla sin más.

Esto es enormemente difícil, porque quizá hayamos llegado a este momento a base de no mirar y pintar sobre los huecos, de tratar desesperadamente de llenar pozos sin fondo absorbiendo emocionalmente a los demás, o de pelearnos contra una historia que ya está irremediablemente escrita. Así que, si nos vemos recorriendo este libro desde alguna de estas posiciones, recordémonos que solo si miramos de frente nuestras verdades podremos asentar en firme los cambios que nos interesan.

• • • • •

En ocasiones peleamos contra nuestras emociones, nuestros recuerdos o lo que nos ocurre, sin darnos cuenta de que lo hacemos. En esos casos, las preguntas que nos planteamos sobre ellos nos parecen abrumadoramente lógicas. Sin embargo, encierran una trampa: son bucles que nos llevan, una y otra vez, al punto de partida. Además, este tipo de preguntas no están motivadas por una curiosidad genuina orientada a entendernos mejor, sino que se basan más en el juicio («¿cómo es posible que...?») que en una mirada comprensiva. En ocasiones, son como las aspas de un helicóptero con el que sobrevolamos otras emociones más profundas y

dolorosas en las que intentamos, de modo más o menos consciente, no aterrizar. Por tanto, planteemos otro tipo de interrogantes, como «¿nos lleva a algún sitio esta pregunta?» o «¿qué tipo de respuesta nos dejaría satisfechos?». Quizá la solución sea decirnos «¿para qué darle vueltas a algo que ya no puede modificarse?». Observemos los bucles y bajémonos de ese helicóptero. De ese modo, abriremos paso a nuevas preguntas que pueden llevarnos a respuestas útiles.

• • • • •

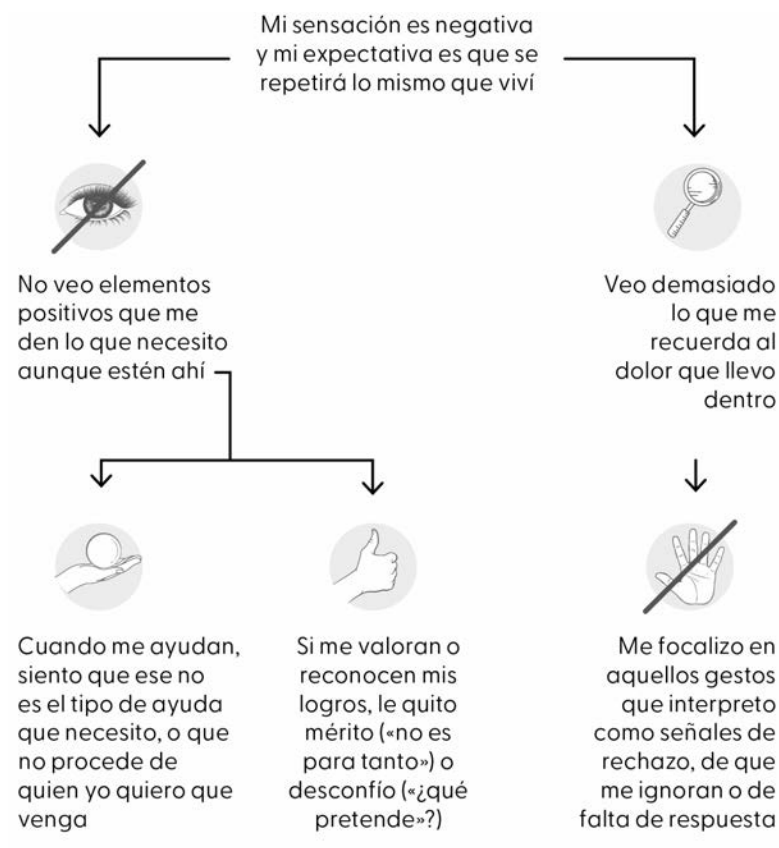


Aprender a ver: ayudarnos a percibir dónde hubo experiencias nutritivas

Probablemente lo que nos faltó estuvo presente en algún otro lugar, quizá en muy pequeñas dosis, tan pequeñas que nos pasaron desapercibidas. Quizá sí que hubo alguien que nos viera, pero esas miradas nuevas se perdieron en nuestro vacío. Al venir de otras personas, que no eran aquellos que necesitábamos que nos hicieran sentirnos importantes y especiales, es como si esas miradas no nos sirvieran o nos hicieran sentir incluso peor. Quizá, de tanto clavar los ojos en el suelo, no las percibimos. Puede que sí hubiera afecto hacia nosotros en aquellos a los que nunca les dimos la oportunidad de querernos. O, cuando sí nos reconocieron, nos apoyaron o nos valoraron, en lugar de notar las sensaciones positivas que hubiesen podido hacer crecer algo cálido en nuestro interior, únicamente sentimos el dolor de decirnos «¿por qué mis padres no son así?», «¿por qué no puede hacer esto la persona que yo quiero que lo haga?».

Tal vez, al no ser vistos, nuestros ojos tampoco saben mirar, no han aprendido a pararse a observar. Nos quedará, en este caso, un largo y paciente camino para ayudarnos a ver lo que sí hay, un camino que requerirá aprender a manejar una poderosa herramienta que todos tenemos: **nuestra atención**.

Al no detectar esas miradas y oportunidades de reconocimiento, nos cerramos y, de muy diversos modos, no dejamos entrar lo que necesitamos:



Si funcionamos así, el rechazo nos resonará muchísimo, ya sea pequeño o grande. Estaremos ciegos a la ayuda que nos ofrecen, o la descartaremos porque no es precisamente tal y como la esperamos. Tampoco dejaremos entrar el reconocimiento y lo convertiremos en otra cosa, pues le restaremos importancia o lo consideramos malintencionado o manipulador. Con esta actitud, comparable a una lupa de aumento que amplía lo que duele, cerramos la puerta a lo que necesitamos y las sensaciones negativas crecen y crecen sin otras que las puedan compensar y diluir. Tenemos, por tanto, que rediseñar nuestros filtros, y esto no sucede necesariamente de forma natural. Cuando actuamos según el esquema anterior, nuestras predicciones, los mapas con los que nos orientamos en el mundo, quedan desactualizados, y esas creencias sobre las personas y las relaciones impiden que penetre nueva información. Nuestro cerebro se focaliza en sobrevivir y en que no se repita el daño, pero hemos de reprogramarlo para que nos encamine hacia la seguridad y nos lleve, de nuevo, a vivir plenamente.



Ayudar a crecer: cómo hacer que pase lo que no pasó

Nuestra historia no es nuestro destino, pero configura en nosotros automatismos que pueden no desmontarse por sí solos. Uno de ellos, muy frecuente, es el bucle abandono-autoabandono. Las experiencias en las que nos hemos sentido solos, desprotegidos, no vistos, se distinguen precisamente porque no había nadie que nos diese un modelo de presencia, acompañamiento o cuidado. Cuando sentimos una emoción, el modo en que quienes nos ayudan a crecer nos acompañan con ella se convierte en un modelo que nuestra mente acaba reproduciendo. Si alguien abraza nuestra tristeza, aprenderemos a cuidarnos cuando estamos tristes. Si nuestra tristeza no es vista, probablemente

aprenderemos a no verla ni atenderla. Cuando sentimos soledad y abandono, lo importante no es solo esta sensación, sino la tendencia asociada a no hacer nada con ella, a dejarnos ir, a dejarnos caer.



Este autoabandono ahonda y alarga el efecto de las experiencias de abandono y ausencia, así como de los sentimientos que se derivan de ellas. La buena noticia es que, modificando lo que hacemos con lo que sentimos, tenemos una posibilidad de cambiar la historia. Podemos interrumpir ese bucle y cambiar los patrones. Hacerlo requiere un paciente trabajo de autococonocimiento y de ayudarnos a **movernos hacia lo que necesitamos**. Si insistimos y sabemos aprovechar este recurso para ayudarnos, tenemos ya un ingrediente fundamental con el que conseguir cambios productivos.





La Libreta de Recursos Nutritivos

Avancemos aquí una pequeña reflexión. ¿Por cuáles personas o seres vivos que hemos conocido en nuestra vida sentimos más agradecimiento? ¿Qué momentos, pequeños o grandes, valoramos y atesoramos más? Si pensar en nuestra historia nos trae malos recuerdos, quizá estos buenos momentos no nos vengan fácilmente a la memoria, pero no desistamos.

En caso de que esto nos resulte difícil, imaginemos que estamos en el mar y la arena revuelta no nos deja ver el fondo. Dejemos que esta se asiente, tengamos paciencia, detengámonos un rato, si nos cuesta, y luego volvamos a explorar en nuestra memoria. No busquemos experiencias extraordinarias, llevemos nuestra atención a las pequeñas cosas.

Busquemos una libreta especialmente escogida para apuntar lo que se nos ocurra, no lo hagamos en papeles sueltos. Pongámosle un título, «Libreta de Recursos Nutritivos», y llevémosla con nosotros a todas partes. Si viene algún «pero», apartémoslo. Tomemos la libreta y aumentemos esta lista cada vez que nos vengan experiencias y personas nutritivas a la cabeza.

Mientras avanzamos en la lectura de este libro, escribamos en nuestra Libreta de Recursos Nutritivos todo lo que se nos ocurra sobre las cosas que agradecemos, las personas que nos aportan, los momentos que nos generan buenas sensaciones, los cambios que vamos consiguiendo, los puntos en los que logramos entender algo que no entendíamos, las cosas que empezamos a mirar de otro

modo. Quizá al principio aparezcan frases como «¿para qué?», «no me aporta nada», «en realidad todo esto no es cierto»... Estas frases son como susurros del vacío, es normal que se activen, pero ¿qué podemos perder? Ya veremos al final del libro qué nos aportan. ¡Importante! No anotemos frases como «sí, pero...», «¿cómo es posible que...?», «debería...» o «no puedo...». Estas cosas flotan muchas veces en nuestra cabeza, así que dejémoslas ahí y aprendamos a fijarnos en otras. Como me decía mi buena amiga Sandra Baita, psicóloga, terapeuta y autora del epílogo de este libro, la Libreta de Recursos Nutritivos es una especie de «recetario»: hasta que sepamos cómo cocinar el pastel de memoria, nos sirve de apoyo para elaborar la receta y, al ayudarnos a hacer que el proceso sea más visual, concreto y externo, nos permite fijar la atención y la memoria en esos puntos. Así, por el momento, estos recursos nutritivos son los ingredientes a los que, poco a poco, añadiremos trucos para combinarlos y sacarles el mejor partido.

• • • • •

Donde habita el vacío

La soledad del invisible es más profunda que la de cualquier ser humano.

H. G. WELLS,
El hombre invisible

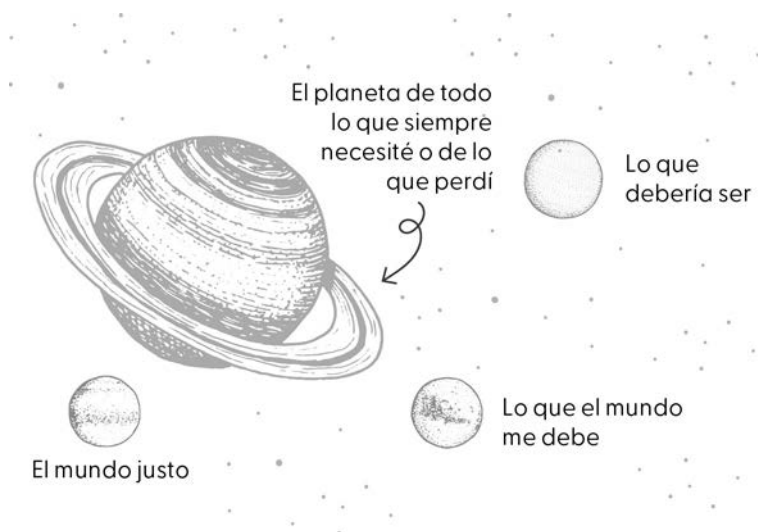
Ya sabemos cómo prepararnos para ese viaje, veamos ahora qué países hemos de recorrer, en qué escenarios el vacío y la au-

sencia son ingredientes principales, qué nos dice esto sobre nosotros mismos, y cómo sembrar en esos espacios. Si necesitamos cargarnos de energía para el camino, retomemos nuestra **Libreta de Recursos Nutritivos**. Leámosla pausadamente, dedicando un largo minuto a cada línea escrita, y a notar las sensaciones que nos conectan con ellas. Si aparecen sensaciones negativas, entendámonos, pero centrémonos en las nutritivas; así las estaremos regando. Si encontramos «sí, pero...» o similares, apartémoslos; estaremos limpiando el terreno. Tomémonos tiempo para esto, el viaje es largo, no ha de hacerse a toda prisa. Paremos todas las veces que haga falta, repasemos nuestros nutrientes. Nuestra libreta puede ser una buena compañera de viaje.

Planetas flotantes

Tengo un planeta. En él vive la familia que hubiese querido tener, los amigos que siempre están ahí y nunca te fallan, el amor de mi vida que me está esperando para darme todo lo que me faltó, los hijos que llegarán adonde yo no pude. [...] En ese lugar me refugio cuando la vida es demasiado fría o asfixiante y la realidad se vuelve inhabitable. [...] Sin mi planeta, no tengo nada.

Cuando el universo que nos rodea o lo que no pasa nos impide disfrutar de nuestras vidas, creamos planetas en los que dibujamos lo que nos hace felices o en los que nos refugiamos, pensando que eso nos alejará de los huecos y ausencias. Sin embargo, es importante **trabajar para sembrar en esos espacios y que en ellos crezca lo que verdaderamente necesitamos**.



Cuando no se puede tocar el suelo, porque conectar con el dolor y el vértigo que lleva consigo es demasiado difícil, la poderosa imaginación del niño construye mundos mágicos en los que refugiarse. Cuando crecemos en el vacío, la mente infantil genera dentro de él y a través de su fantasía lo que necesita, pero no es más que un espejismo que acaba pareciendo preferible a la realidad. Una persona me contaba, tras meses de terapia, una versión de su historia familiar muy diferente de la que me había dado inicialmente:

¿Sabes qué pasa? Yo me inventé una madre, porque las cosas que hacía mi verdadera madre me daba vergüenza contarlas en el colegio. Así que empecé a hablarle a todos de una madre que era la que yo quería tener, una madre cariñosa, que siempre se preocupaba por mí. Con el tiempo, dejé de ver a la de verdad, a la de carne y hueso, y cuando pensaba en ella únicamente veía a mi madre inventada. Quería pensar que la otra no existía, así que en mi mente dejó de existir.

Sin embargo, este refugio no funciona para generar las sensaciones que faltaron. En realidad, se trata de una fantasía desconectada del lugar donde están las necesidades, porque es en ese lugar donde está el dolor. Aquello de lo que nos desconectamos no puede evolucionar, y por ello se queda en nuestro interior para siempre. Los mundos imaginarios tampoco evolucionan ni nos dejan desarrollarnos.

Otra persona me explicaba así cómo era su planeta:

Yo tengo tres cajones. Uno es el cajón de la mierda, ese que no quiero abrir. El otro tiene lo que necesito para trabajar, para hacer las cosas, para tirar hacia delante. El tercero es mi mundo inventado. No es un mundo extraordinario, es un sitio donde tengo una vida normal, una pareja con la que discuto a veces, unos niños que no siempre me hacen caso, un trabajo normalito. Pero ahí, en ese tercer cajón, esas cosas se resuelven y no sufro con ellas. Soy como la protagonista de una película.

El mundo que describe esta mujer es un espacio sin dolor, sin dificultades irresolubles, sin impotencia y sin desamparo. Sin embargo, aunque aportó una solución temporal cuando no había otra, este mundo no ha resuelto sus problemas, sino que ahora forma parte de ellos, porque la hace vivir en un «como si» tras una máscara sonriente. **Un cambio en profundidad significa poner en orden todos los cajones, y ordenar de nuevo nuestra mente.** Como veremos más adelante, **todo cambio pasa por la conexión.**

Como lugares de desconexión que son, estos planetas se convierten en refugios poderosos pero frágiles. Al imaginar una madre cariñosa, distinta a la que tiene, el niño intuye lo que le falta, pero, si se llegara a parar mucho ahí, acabaría conectando con el dolor de no tenerla. **La imaginación construye un decorado que no tiene trasfondo.** En ocasiones, incluso, esas

imágenes ideales acaban generando preguntas como «¿por qué en mi casa esto no puede ser verdad?» o «¿qué he hecho yo para que no me traten así?». Unas preguntas que se transforman en una tortura constante, ante la que imaginar otra realidad ni siquiera sirve como refugio temporal.

Otras veces, el problema surge cuando no queda otra que bajar al mundo real, que nunca es tan brillante ni perfecto y siempre pierde en las comparaciones. Así, esos lugares genuinos de los que podríamos absorber alguna sensación nutritiva quedan fuera de nuestro alcance, porque los descartamos por su imperfección o su insignificancia. La fantasía del planeta también puede quebrarse cuando alguna experiencia intensamente negativa la sacude y desmonta el castillo de naipes. Cuando ocurre, vivimos en una montaña rusa de ilusión y decepción, nos instalamos en la insatisfacción permanente, o nos aislamos por completo de una realidad que pueda amenazar nuestro espejismo. Este planeta imaginario se convierte, por tanto, en un importante obstáculo para un cambio real.



Entrar sin pelear

El primer paso para evolucionar es siempre **entender dónde estamos**. En este caso, implica mirar nuestro planeta de los deseos como la otra cara de la moneda de lo que nos faltó. Lo que tanto ansiamos, ¿dónde estuvo ausente? De haberlo tenido, ¿cuándo lo perdimos? Aunque dé un poco de vértigo, aunque amenace con doler, es importante observar nuestros recuerdos, pues no hacerlo es parte del problema. Al no mirarlos, se rodean de capas de miedo que cada vez hacen más inasumibles las sensaciones que contienen. Por el contrario, aunque al principio sea intenso, nuestro miedo se empequeñecerá cuanto más lo miremos. A menudo, conviene que alguien

nos ayude a distinguir las sombras de los peligros reales, el pasado y el presente, los que fuimos entonces y los que somos ahora.

• • • • •

¿Hay alguien con quien hayamos compartido alguno de estos recuerdos? ¿Nos ayudó comentarlo con esta persona, al menos en parte? Si es así, apuntemos ese momento y lo que nos aportó en nuestra Libreta de Recursos Nutritivos. Detengámonos un instante a recordarlos. Si aún no lo hemos compartido con nadie, imaginémonos poder hacerlo con alguien que nos escuche y nos entienda. Permitámonos pensar en ello y notar lo que tendría de bueno. Para tenerlo siempre presente, apuntémoslo en nuestra **Libreta de Recursos Nutritivos**.

• • • • •

Mirar duele, pero escapar solo aplaza el dolor. El dolor, para curarse, necesita ser abrazado. Sí, es muy difícil cuando sentimos que abrazamos espinas, cuando parece que el dolor va a desintegrarnos, pero ese es el momento clave. Si mantenemos el abrazo un cierto tiempo, aunque nos parezca eterno, ese dolor puede empezar a ablandarse, a deshacerse, a soltarse. Si nos es posible, todavía puede ser más potente permitirnos sentir cómo lo abrazan también aquellos que pueden entendernos. Y señalo «si nos es posible» porque, si venimos de la nada, permitir que alguien nos vea *de verdad* —sobre todo nuestro lado más vulnerable— y dejarnos cuidar, puede resultar abrumador. **Po-
demo**s aprender a mostrarnos y a dejarnos abrazar, como todo lo que se practica, pero tendremos que empezar con dosis

bajas hasta recorrer el largo y paciente camino hacia lo que necesitamos.

• • • • •

- Si mientras leemos este libro, conectamos con recuerdos dolorosos, pero que nos resultan manejables, practiquemos a quedarnos en ellos un minuto. Ni más, ni menos. Pongamos un cronómetro, y mantengámonos sesenta segundos en contacto con las emociones del recuerdo. Al escuchar el sonido que marca el final del segundo, levantémonos, movámonos y llevemos nuestra atención a lo que nos rodea y recordémonos que es una memoria antigua, que no estamos en ese momento.
- Si esto nos cuesta, empecemos recordando esa experiencia como si la viésemos desde las butacas de atrás en un cine. O como una foto antigua y descolorida. Distanciémonos un poco, sin desconectarnos del todo. Dejemos que nos emocione, pero sin formar parte de ella.
- O imaginemos que vamos de viaje en un tren hacia nuestros recuerdos, un viaje rápido, de ida y vuelta, viendo pasar las imágenes por la ventanilla, observando cómo llegan y cómo se van quedando atrás.
- Cuando llevamos toda la vida tratando de no recordar lo que duele, nos cuesta alcanzar esta visión a media distancia, pero puede aprenderse y practicarse. No nos desanimemos si nos cuesta, y volvamos a intentarlo otro día. Ahora, si este párrafo nos ha generado emociones difíciles, tome-

mos aire profundamente y soltémoslo despacio tratando de vaciar completamente nuestros pulmones. Al soltar el aire, dejemos que se suelte también la sensación. Podemos practicar este tipo de respiración, contando tres para tomar aire y seis para soltar, como un modo de ayudar a regular nuestras emociones.

• • • • •



Aprender a ver

Lo que habita nuestro planeta refleja lo que necesitamos, por lo que no sirve dinamitarlo sin más. Necesitamos que lo que contiene pueda encarnarse, bajar a ras de suelo y caminar por la superficie. Para lograrlo, hemos de tratar de identificarlo en el mundo real, aunque no tenga nunca la dimensión y el colorido de nuestra imaginación. Recordemos que **el afecto está en las personas que nos aprecian**, aunque no sea el amor incondicional de los padres o de la pareja que soñamos. Para poder ver ese afecto, hemos de bajar los escudos de desconfianza y eliminar los «sí, pero...» que alimentan nuestra insatisfacción permanente. **Es importante que pongamos la lupa en aquellos momentos en los que alguien sí nos apoya, nos reconoce algún valor, nos escucha o nos entiende.** Las personas de carne y hueso no están siempre ahí, porque también tienen sus problemas, sus límites y sus imperfecciones. Si cuando no están al cien por cien no lo tomamos como una prueba de que la gente no es fiable o no responde, podremos aprovechar ese cinco por ciento que tienen para ofrecernos. Y muchos cincos por ciento pueden darnos lo que necesitamos, con creces.