



Entrevista a Guada Sánchez, autora del libro *Yo me transformo*

- Esta entrevista puede ser copiada y reproducida en cualquier medio total o parcialmente -

«Viajar te da una multivisión y comprensión profunda de cómo afecta la cultura y el contexto al bienestar emocional»

Tu historia y tu currículum están muy vinculados a viajes. Cuéntanos tu formación y dónde la adquiriste

Soy licenciada en psicología con dos másteres: uno de Psicología Positiva y otro de General Sanitaria. Complementé mi formación en *coaching* en Estados Unidos. He trabajado en Alemania en el campo de la investigación, también como asistente de investigación referente mundial en el estudio de fortalezas en *Australia de Lea Waters*. He impartido clases en la universidad de Jaime I en Castellón, también en Hanói (Vietnam). Hoy en día me estoy formando en apego y trauma. Soy fundadora y estoy a cargo del proyecto Eyapsicología, una clínica online especializada en terapia grupal.



¿Cómo te ayudó viajar a tu crecimiento personal y a tu transformación?

Viajar me ayudó muchísimo. Tener la oportunidad de conocer otros países, culturas y costumbres amplió mi perspectiva y facilitó mi comprensión sobre el ser humano de una manera diferente. Me ha ayudado a tener una visión sistémica de las personas. Creo que para entender la psique humana necesitamos entender el contexto en el que esta se desarrolla. Viajar te da esa multivisión y comprensión profunda de cómo afecta la cultura y el contexto al bienestar emocional.

El libro está estructurado como un planeta, ¿nos cuentas por qué?

Existen varios motivos. Por un lado, una de mis series preferidas es *Cosmos* de Carl Sagan. En la serie, aprendes sobre la ciencia y el universo a través de un viaje metafórico a diferentes planetas, usando la nave de la «imaginación». Mi intención es hacer honor a Carl Sagan en el libro y escribirlo como un viaje a un planeta, pero un planeta interno. Por otro lado, quería hacer una metáfora tangible y fácil de algo tan abstracto como es el interior de uno mismo. Así pues, organicé el planeta en diferentes regiones, cada región representa un aspecto del planeta interno, para ayudar a las lectoras a crear un mapa sencillo de su mundo interior.

¿Qué significa ser mujer hoy y qué arrastramos del pasado?

¡Ser mujer hoy significa muchas cosas! La belleza de esta nueva era para las mujeres está en el espacio que poco a poco vamos creando entre todas para que cada una pueda responder a esa pregunta. Ser mujer hoy significa tener voz y, por primera vez, empezar a responder por nosotras mismas.

Las mujeres arrastramos mucho de nuestro pasado. Los primeros años de vida son fundamentales y crean los cimientos de nuestra capacidad de regulación en la vida adulta. Aunque, a la vez, tenemos un sistema nervioso plástico y adaptable que nos permite cambiar y transformar esas herencias. Es importante entender la historia personal de cada una de nosotras y el impacto del pasado en el momento actual. A su vez, quiero recordar a mis lectoras, que el pasado no es una sentencia final y que el cambio es posible.



¿Cómo aprender de las heridas de la niñez?

Las heridas de la niñez nos moldean. Aprender de ellas, es aprender de ti. Las heridas son parte de tu mapa emocional y, muy a menudo, están ligadas a las necesidades de apego propio. Entender tu mapa emocional es como tener un *GPS* para navegar dentro de ti, para regularte y relacionarte con el mundo. ¡Imaginate ir viajando por el mundo sin mapa! Puede que acabes encontrándote en medio de varios caminos, totalmente perdida.

Tres aspectos recomendados tener en cuenta para trabajar la salud mental y conectar contigo misma

Buscar una buena guía. El mundo interno es abstracto y hay tanta información en las redes ahora mismo... Hay muchas personas en *social media* que no tienen la formación adecuada y una puede terminar más confusa de lo que empezó. Una buena guía acorta y facilita el camino. Esto lo explico en la terapia grupal que imparto en formato *online*. Trabajar con una buena terapeuta es una maravilla.

Reconectar con tu cuerpo. El cuerpo nos habla de forma constante, es el vehículo de todas las sensaciones y contiene información fundamental. Es uno de los canales principales de regulación y un aspecto del mundo interno que solemos dejar de lado.

Tomar consciencia de la importancia de las relaciones. En una sociedad cada vez más independiente donde la función de la comunidad se está perdiendo, me encuentro a muchas mujeres que vienen a verme porque se sienten solas. La soledad interna es muy dura. En la mayoría de las ocasiones, la única prescripción que necesitamos es el vínculo, el amor, el apoyo y las risas. Desarrollar las habilidades que te permitan cultivar y mantener tus vínculos es una de las mayores garantías para la felicidad.

¿Qué propones para el autoconocimiento?

¡Mi libro! Si en algo te ayuda este libro, es a autoconocerte de manera profunda. También aconsejaría el trabajo con una buena psicóloga o psicólogo que te ayude a resignificar y recolocar piezas mientras realizas ese proceso de autoconocimiento. Y en concreto, animo a las personas a comenzar un proceso de terapia grupal. Los grupos de terapia son muy potentes y, a menudo, aceleran el proceso de autoconocimiento y sanación.

«La soledad interna es muy dura. En la mayoría de las ocasiones, la única prescripción que necesitamos es el vínculo, el amor, el apoyo y las risas. Desarrollar las habilidades que te permitan cultivar y mantener tus vínculos es una de las mayores garantías para la felicidad»

¿Cómo evitar el sentimiento de culpa?

La culpa es una emoción funcional. No animaría a evitar ningún tipo de emoción. Todas las emociones contienen información importante. El verbo «evitar» y el sustantivo «emoción» son dos palabras que, juntas, son sinónimo de malestar. Por otro lado, puede existir una culpa más disfuncional, tampoco intentaríamos evitarla, lo interesante es explorarla y entender qué función tiene.

Es común que la culpa venga de una incapacidad para aceptar algo. Por ejemplo, después de una ruptura, pienso qué podría haber hecho diferente y, más tarde, me culpo por no haberlo hecho. O tal vez pienso que, si yo fuera distinta, esa persona no se hubiera ido, y me culpo por ello. El punto no es evitar esta emoción o cualquier otra, si no explorar la sensación para poder entender por qué está ahí, y desde ese punto, trabajar con ella. De hecho, la culpa a menudo nos señala dónde están las heridas emocionales.

¿Cómo conseguir relaciones seguras?

Una dinámica clave en las relaciones seguras es el baile de «ruptura-reparación», que explico en profundidad en el libro. Desarrollar las habilidades que nos ayudan a reparar las rupturas en las relaciones, es una de las mayores garantías de calidad de vida en general. Las separaciones se suelen dar cuando las necesidades de apego no están satisfechas. Las necesidades de apego son, entre otras, la exigencia de ser escuchada, vista y validada. Conocer, entender y expresar tus deseos relacionales es vertebral en la creación de vínculos seguros. En mi experiencia como psicóloga con cientos de mujeres, la calidad de los vínculos es proporcional a la calidad de la vida que vivimos.

¿Qué les dirías a las que aspiran a ser madres perfectas?

Les diría que es imposible. Hay un concepto muy interesante que explico en el libro sobre la ciencia del apego: el de la madre «suficientemente buena». La ciencia, ya ha demostrado que es imposible satisfacer las necesidades de los bebés el 100% del tiempo, y que con ser una madre lo «suficientemente buena» es suficiente para crear un vínculo seguro. Es más, cómo comentaba anteriormente, las rupturas relacionales son constantes e inevitables desde el inicio de la vida. ¡Y no solo eso! Si no que son la base de la resiliencia y la autorregulación de esos bebés como adultos.

«Es importante entender la historia personal de cada una de nosotras y el impacto del pasado en el momento actual. El pasado no es una sentencia final, el cambio es posible»

¿Cuál es el precio de la empatía?

Al igual que con la culpa, podríamos hablar de una empatía funcional y otra menos funcional. La empatía ha tenido muy buen marketing y en general la asociamos a algo positivo. ¡Y muchas veces lo es! Pero en algunos casos la empatía emerge como consecuencia del trauma.

Podríamos definir la empatía como la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Empatía «disfuncional» sería, por ejemplo, cuando de pequeña en casa hay cierta violencia o tensión, y tener la atención en el mundo emocional de los demás te ayuda a leer la habitación y a enfrentarte a lo que sea que traiga el día. O una casa donde hay un hermano conflictivo o enfermo que ocupa el espacio y tiempo de todos, y la empatía ayuda a entender lo que los demás necesitan, complacerlos y no crear más problemas de los que hay. El precio de todo esto es que no hay espacio para las necesidades de una misma. *Yo me transformo* y el trabajo en terapia te ayudan a construir y recuperar de nuevo ese espacio, con lo que cuidar de ti se convierte en una prioridad.

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

Alicia Cros - 652 143 295 - comunicacion@ripol.es

