

# Índice

---

CAP. 01	Capítulo 1: El dolor que llevas sin saber de dónde viene
CAP. 02	Capítulo 2: Tu sistema familiar: el mapa invisible que te guía
CAP. 03	Capítulo 3: La mirada que nunca llegó: la herida del padre
CAP. 04	Capítulo 4: Cuando mamá no pudo darte lo que necesitabas
CAP. 05	Capítulo 5: Lo que tu abuela guardó en silencio
CAP. 06	Capítulo 6: La herencia que no pediste: epigenética y trauma transgeneracional
CAP. 07	Capítulo 7: La ley de pertenencia: por qué volvemos al origen
CAP. 08	Capítulo 8: El niño que aprendió a desaparecer para sobrevivir
CAP. 09	Capítulo 9: El día que algo se rompe
CAP. 10	Capítulo 10: Tu cuerpo guarda lo que tu mente no recuerda
CAP. 11	Capítulo 11: Ver el sistema: el campo invisible de tu familia
CAP. 12	Capítulo 12: El niño que fuiste: encontrarlo, escucharlo, no dejarlo atrás
CAP. 13	Capítulo 13: Abundar desde las raíces: lo que cambia cuando sanas
CAP. 14	Capítulo 14: La práctica diaria: un ritual para no olvidar quién eres
CAP. 15	Capítulo 15: Volver al mundo: ya no eres el mismo que abrió este libro

# Capítulo 1: El dolor que llevas sin saber de dónde viene

## *La sensación persistente de que algo no encaja*

Tienes la vida que deberías querer. O al menos, una versión razonablemente parecida. Has trabajado duro, has leído, quizás has ido a terapia. Conoces el nombre de tus mecanismos de defensa. Sabes cuándo estás proyectando. Y sin embargo, hay algo —una especie de presencia sin forma, como una sombra que se mueve en el borde de tu visión— que no desaparece. Una sensación de que por mucho que avances, algo te empuja hacia atrás. Que el suelo debajo de tus pies no es tan firme como parece.

No es depresión, exactamente. No es ansiedad en el sentido clínico, aunque a veces se le parece. Es más bien una forma de desencaje. Como si llevaras puesta una ropa que no es tuya y llevaras tanto tiempo con ella que ya no recuerdas cómo era tu cuerpo sin esa tela encima.

Este capítulo empieza en ese lugar incómodo. No para quedarse en él, sino porque es el único punto de partida honesto.

En un blog especializado en heridas de apego, una psicóloga de 37 años describió algo que muchos reconocerán de inmediato. Había construido una autonomía notable: trabajo independiente, finanzas ordenadas, una vida que desde afuera parecía admirable. Sus amigos la llamaban "la más centrada del grupo". Lo que ninguno sabía —lo que ella misma tardó años en ver— era que esa autonomía no era fortaleza. Era **hipervigilancia**. Había aprendido desde pequeña que no podía contar con nadie, y su cerebro adulto había convertido esa lección en una identidad. Cuando comenzó terapia, descubrió que elegía sistemáticamente parejas emocionalmente no disponibles. No por mala suerte. Sino porque lo disponible le resultaba extraño, casi amenazante.

**Caso:** Una psicóloga de 37 años construyó autonomía e independencia excepcionales sin reconocer que eran estrategias de hipervigilancia derivadas de la ausencia de su padre. En terapia descubrió que elegía sistemáticamente parejas emocionalmente no disponibles, reproduciendo la dinámica de su infancia. (Beatriz Tierno, blog sobre herida paterna)

Hay miles de variaciones de esta misma historia. El hombre que prospera en el trabajo pero no puede sostener una relación. La mujer que cuida de todos y no sabe pedir. El que tiene "todo resuelto" pero duerme mal desde hace años. El que empieza con fuerza y siempre, en el punto justo del éxito, lo sabotea. La sensación es la misma: *algo no encaja*. Y la característica definitoria de ese algo es que no parece tener una causa visible en el presente.

### *Cuando el origen del sufrimiento está más atrás de lo que imaginas*

Aquí es donde la mayoría de los libros de autoayuda nos fallan.

Nos dicen: cambia tus hábitos, cambia tus pensamientos, cambia tu entorno. Y no es que estén equivocados. Es que están mirando el síntoma y llamándolo raíz. Como si le pusieras una venda a una hemorragia interna.

El sufrimiento que no tiene causa en el presente casi siempre tiene historia en el pasado. Y a veces, en un pasado que no es solo tuyo.

La ciencia lleva décadas documentando algo que los sistemas de terapia tradicional tardaron en tomar en serio: que el trauma —especialmente el trauma relacional temprano— no es solo un recuerdo doloroso. Es una **reorganización funcional del sistema nervioso**. Un aprendizaje profundo del organismo sobre cómo sobrevivir en el mundo.

El Dr. Bessel van der Kolk, psiquiatra e investigador de la Universidad de Boston, lo formuló con una precisión que pocas veces se mejora: "El trauma de desarrollo describe lo que ocurre cuando el trauma es prolongado, repetido y sucede en el contexto de una relación de cuidado durante la infancia: abuso, negligencia, exposición a violencia doméstica."

La palabra que importa aquí es *relación de cuidado*. El daño más profundo no suele venir de extraños. Viene de los vínculos que debían ser seguros.

Y hay algo más difícil aún: muchas veces ese daño no fue infligido con crueldad. Fue transmitido con inconsciencia. Un padre que no supo estar presente porque nadie le enseñó cómo. Una madre que no pudo dar lo que nunca recibió. Una abuela que aprendió a callar porque el silencio era la única forma de sobrevivir a lo que le tocó vivir.

Casi **1 de cada 5 adultos** en todo el mundo puede haber sufrido negligencia emocional en la infancia. En la mayoría de los casos, ocurrió de manera no intencional por parte de los cuidadores. (Medical News Today, 2024; Positive Psychology, 2024)

Luda Merino llegó a España desde Rusia con tres años. Su familia adoptiva la quiso genuinamente. Y sin embargo, algo en su cuerpo aprendió a no sentir: bloqueó el dolor físico y emocional durante casi quince años como estrategia de supervivencia inconsciente. Cuando empezó terapia de adulta, llegó a una conclusión que la transformó: "el amor ayuda, pero el amor no cura". El amor de su familia adoptiva fue real. Pero no alcanzaba para sanar lo que había ocurrido antes de que ella pudiera recordarlo. Porque el trauma no espera a que seamos lo suficientemente mayores para comprenderlo. Actúa en el cuerpo primero. En la mente, mucho después.