LA REVISTA DE

La terraza *que heredé vacía*

PILAR GUECHE

PSICOLOGÍA, FLORES Y UNA HISTORIA REAL

Ese hueco que nada llena

El alivio que sale caro

Quedarse donde duele

Fragmentos inéditos del libro





Todo lo que crece empezó en tierra removida.

La terraza que heredé vacía

Una historia real de vacío, trauma y reconstrucción

Pilar Gueche



Antes de empezar

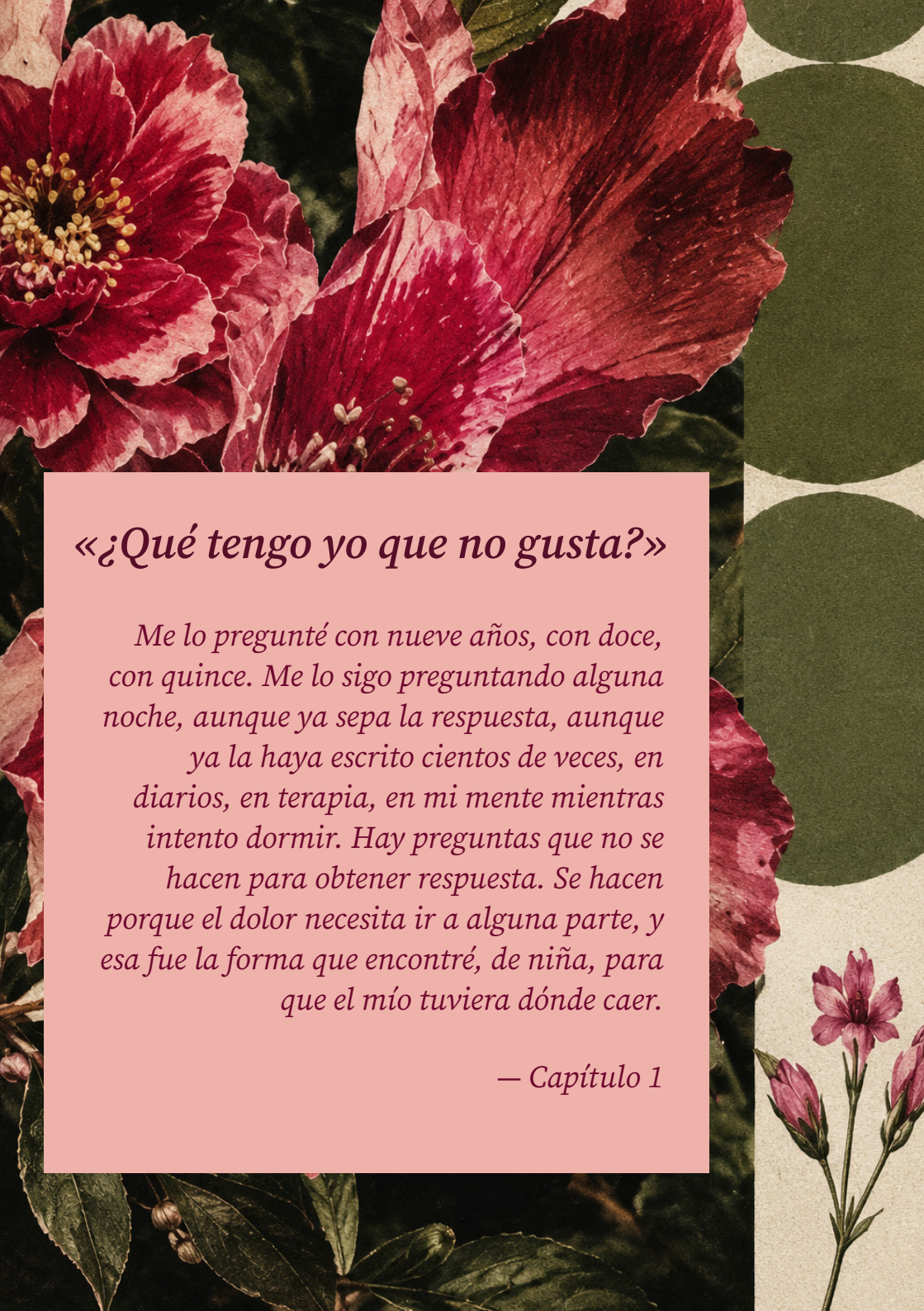
Hay preguntas que llevan años esperando respuesta. Por qué sientes que falta algo aunque no falte nada. Por qué te quedas donde no estás bien. Por qué lo que te calma acaba haciéndote daño.

Yo tardé mucho en encontrar las mías. Las fui descubriendo poco a poco, como quien aprende a cuidar una terraza sin que nadie le haya enseñado.

Esta revista reúne algunas de esas respuestas, explicadas desde la psicología. La historia que hay detrás está en mi libro.

Léela despacio. Quizá alguna página hable de ti.

Pilar Gueche



«¿Qué tengo yo que no gusta?»

Me lo pregunté con nueve años, con doce, con quince. Me lo sigo preguntando alguna noche, aunque ya sepa la respuesta, aunque ya la haya escrito cientos de veces, en diarios, en terapia, en mi mente mientras intento dormir. Hay preguntas que no se hacen para obtener respuesta. Se hacen porque el dolor necesita ir a alguna parte, y esa fue la forma que encontré, de niña, para que el mío tuviera dónde caer.

— Capítulo 1

Índice



01 *Antes de empezar*

02 *¿Qué tengo yo que no gusta?*

04 *Ese hueco que nada llena*

06 *Un miedo quieto*

07 *Lo que el cuerpo hace por ti*

08 *El alivio que sale caro*

10 *Quedarse donde duele*

12 *Lo que te hicieron creer*

13 *Lo que florece después*

14 *El ritual que repetía sola*

15 *Dentro del libro*

16 *Tu propia terraza*



Ese hueco que nada llena

No es tristeza ni aburrimiento. Es otra cosa, y tiene explicación.

Lo tienes todo más o menos en orden y, aun así, algo no encaja. Llegas a casa y el silencio pesa. Estás rodeado de gente y te sientes lejos.

Muchas personas lo describen igual, como un espacio vacío por dentro que no saben de dónde viene. La psicología lo llama sentimiento de vacío. No depende de lo que tienes, sino de lo conectado que estás con lo que sientes.

> *«Hay días en que la terraza tiene sol, suelo firme y todo en orden, y aun así se siente vacía.»*
>
> *— Capítulo 6*



De dónde viene

Muchas veces empieza en la infancia, cuando lo que sentías no tenía sitio. Si al llorar te decían que exagerabas, o si nadie preguntaba cómo estabas, aprendiste a apagar tus emociones para no molestar. Funcionó entonces. Pero lo que se apaga no desaparece. Se queda como un hueco.

La trampa de llenarlo

Cuando algo duele por dentro, buscamos algo fuera que lo tape. Una compra, una relación, una pantalla, una copa. Por un momento funciona. Después el hueco vuelve, y un poco más grande.

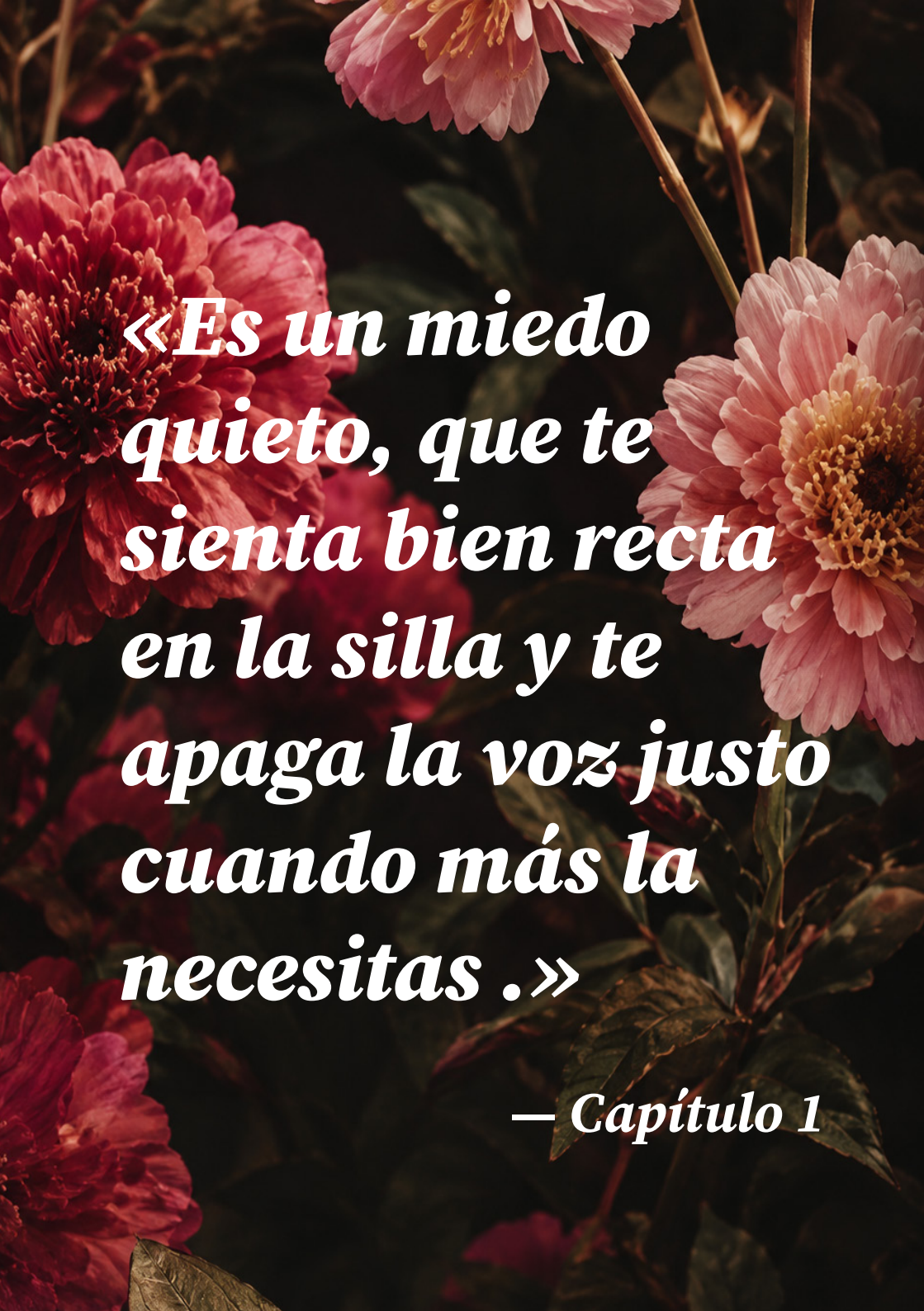
Para empezar a llenarlo bien

1. Ponle palabras concretas a lo que sientes.
2. Date permiso para sentirlo sin arreglarlo enseguida.
3. Busca lo que te importa, no lo que te distrae.
4. Habla con un profesional si no se va.



«Un hueco sin llenar no es lo mismo que un hueco abandonado.»

— Capítulo 34



«Es un miedo quieto, que te sienta bien recta en la silla y te apaga la voz justo cuando más la necesitas .»

— Capítulo 1

Lo que el cuerpo hace por ti



Lucha, huida, bloqueo y complacencia. Cuatro formas de sobrevivir que no eliges.

Cuando algo nos amenaza, el cuerpo no espera a pensar. Activa una respuesta automática para protegernos. A veces la reconocemos. Otras nos avergüenza, porque no se parece a lo que creemos que deberíamos haber hecho.





Las cuatro respuestas

1. Lucha. Plantar cara, gritar, defenderte.
2. Huida. Irte, evitar, no parar ni un momento.
3. Bloqueo. Quedarte inmóvil, en blanco, como fuera de ti.
4. Complacencia. Sonreír, ceder, hacer lo que el otro espera para que pase la tormenta.

«Hay tierras que llevan años apretadas y no dejan pasar el agua, por eso se encharcan. Se aflojan con paciencia, a mano, sin enfadarse con ellas.»

— Capítulo 4



El alivio que sale caro.

Detrás de cada adicción suele haber una herida que nadie atendió.

Una adicción no empieza como un problema. Empieza como una solución, algo que por fin calma lo que no sabías calmar.

El médico Gabor Maté, que ha trabajado durante años con personas con adicciones, propone cambiar la pregunta. En lugar de preguntar por qué alguien consume, preguntar qué dolor está intentando calmar.

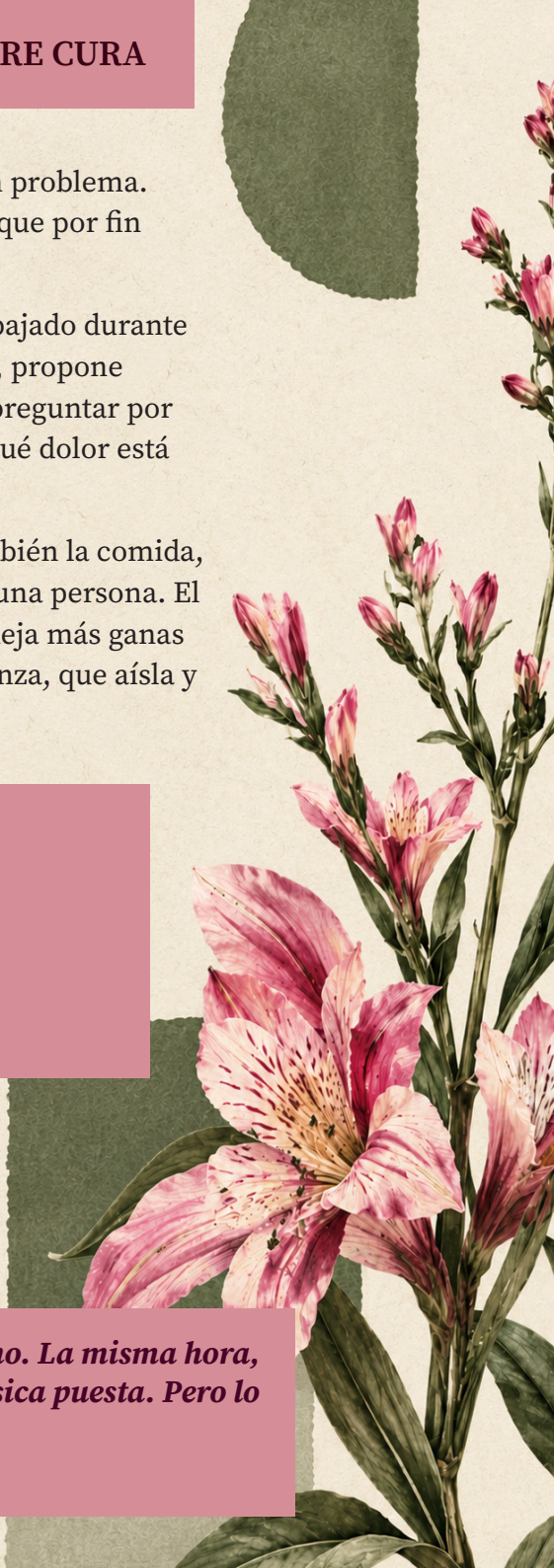
Puede ser una sustancia, pero también la comida, el juego, las compras, el trabajo o una persona. El alivio llega rápido, se va rápido y deja más ganas que antes. Después llega la vergüenza, que aísla y empuja a repetir.

Antes de juzgarte

1. ¿Qué pasó justo antes?
2. ¿Qué esperaba sentir?
3. ¿Qué me falta de verdad?
4. ¿Quién podría acompañarme?

«Lo que crece de golpe suele no tener dónde agarrarse.»
— Capítulo 18

«Mi ritual era siempre el mismo. La misma hora, la regadera en la mano, la música puesta. Pero lo que echaba no era agua.»
— Capítulo 17



Quedarse donde duele

Por qué hay relaciones de las que cuesta tanto salir.

«Todo empezó con un brote en una esquina, y me pareció bonito. Le dejé crecer una rama, luego otra, porque podarlo me daba pena. Un día fui a abrir la ventana y ya no se veía la pared.»
— Capítulo 14



El psiquiatra John Bowlby explicó que de pequeños aprendemos qué esperar del cariño. Si el cariño llegaba a ratos, sin saber cuándo, es fácil crecer vigilando cualquier señal de que alguien se va.

En algunas relaciones el daño se alterna con momentos de mucha ternura. Ese vaivén crea un lazo muy fuerte, que la psicología llama vínculo traumático. No es amor de más. Es un enganche que se puede entender y deshacer.

«Separarlas no es abandonarlas. Es dejar que cada una respire .»
— Capítulo 12





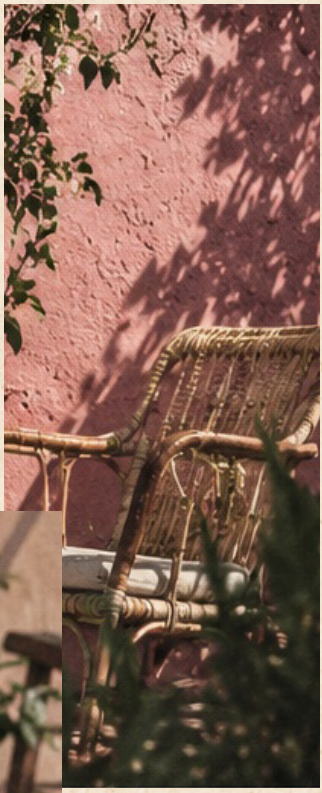
Señales de alerta

• Pides perdón para que no se enfade, aunque no hayas hecho nada.

•Vives pendiente de su estado de ánimo.

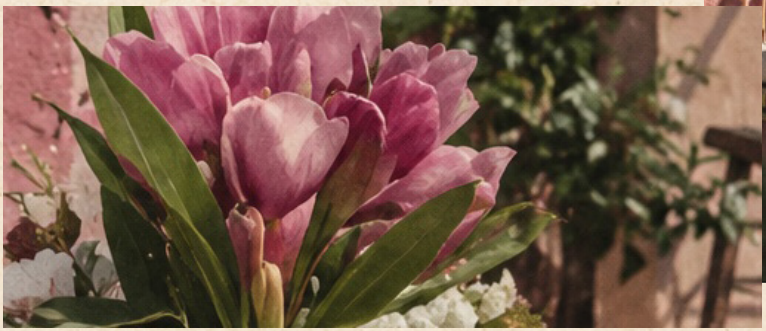
•Has dejado de contarle cosas a tu gente.

•Te cuesta recordar cómo eras antes.



«Quedó la marca, y todavía se ve. Pero un día me senté en esa esquina y entraba la luz.»

— Capítulo 15



Lo que te hicieron creer

Cuatro preguntas sobre la culpa y la vergüenza.

¿No son lo mismo?

No. La culpa habla de algo que hiciste. La vergüenza habla de quién eres. Así lo explica la investigadora Brené Brown, que lleva años estudiándolas.

¿Por qué importa la diferencia?

La culpa te empuja a reparar un error. La vergüenza te convence de que el error eres tú, y entonces te escondes, callas y aceptas menos de lo que mereces.

¿De dónde sale?

Muchas veces no nace de algo que hicimos, sino de cómo nos trataron. Burlas, gritos, comparaciones, silencios.

¿Cómo se hace más pequeña?

Contándola a alguien seguro. La vergüenza crece en secreto y se encoge cuando se dice en voz alta.



«Creí que era porque mi tierra no valía. Hoy sé que la tierra no hizo nada.»

— Capítulo 1



Lo que florece después

Después de algo muy duro, mucha gente nota cambios que no esperaba. Más ganas de cuidar lo que importa. Relaciones más sinceras. Una fuerza que no conocía.

Los psicólogos Richard Tedeschi y Lawrence Calhoun lo llamaron crecimiento postraumático. No quiere decir que el dolor valiera la pena ni que tengas que agradecerlo. Quiere decir que lo que haces después también cuenta.

Puedes crecer y seguir teniendo días malos. Las dos cosas caben.



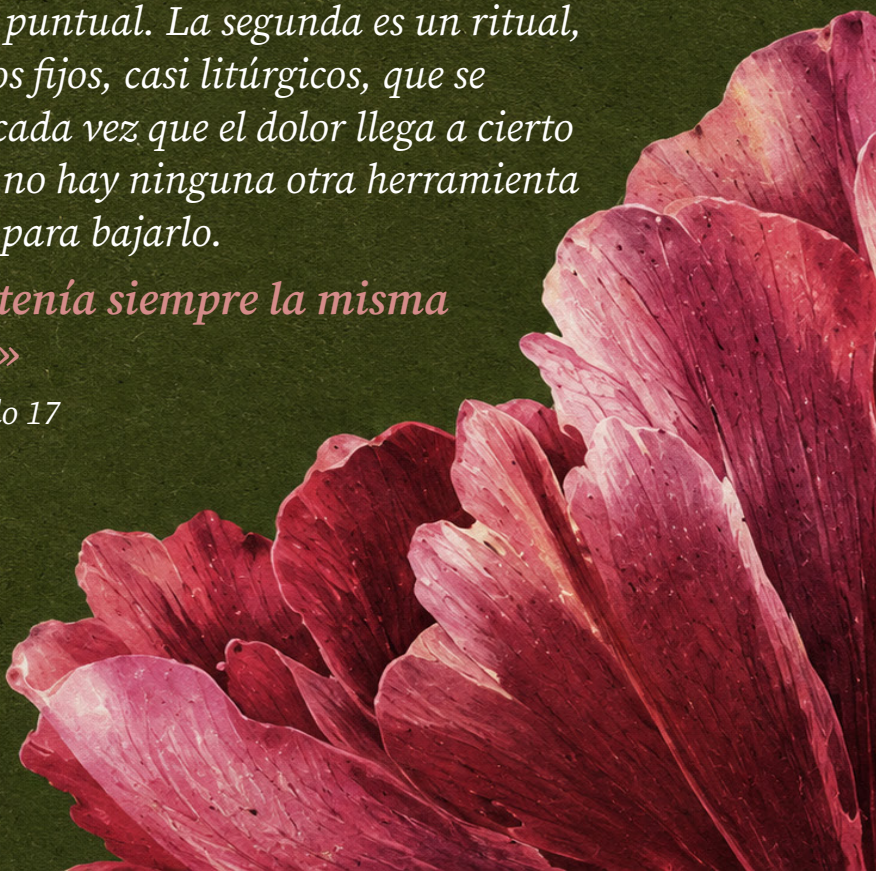
«Una terraza guarda todo lo que fue, y por eso aguanta.»
—Capítulo 36

La terraza que heredé vacía.

«Beber para pasarlo bien y beber para no sentir pueden parecerse desde fuera, pero son cosas distintas. La primera es una elección puntual. La segunda es un ritual, con pasos fijos, casi litúrgicos, que se repiten cada vez que el dolor llega a cierto punto y no hay ninguna otra herramienta a mano para bajarlo.

El mío tenía siempre la misma forma.»

— Capítulo 17



Dentro del libro



Esta revista te ha contado la parte que se puede explicar. El libro cuenta la que se vivió.

- Una historia real, de principio a fin.
- Siete partes que recorren la terraza: la tierra, el vacío, las enredaderas, las flores venenosas, las malas hierbas, quién soy y una terraza nueva.
- Herramientas que de verdad me ayudaron, como la regulación emocional.
- Unas Notas desde la terraza al final de cada capítulo.



«La terraza nunca queda terminada, solo deja de estar vacía.»

— Capítulo 36

Tu propia terraza

Todo lo que has leído también te pertenece.
Coge un bolígrafo. No hace falta escribir mucho.

¿Qué crece hoy en tu terraza que quieras cuidar?

¿Qué llevas tiempo regando que no te hace bien?

¿Qué semilla te gustaría plantar este año?

«Toda terraza se hereda con un hueco, y todo hueco admite una primera maceta.»

— Capítulo 36


Sigue a la autora
en sus redes
sociales

NOTAS DESDE
LA TERRAZA

La terraza que heredé vacía

Una historia real, contada en primera persona, sobre crecer con un vacío y aprender a reconstruirse. Cada capítulo termina con unas notas desde la terraza, la de alguien que aprende a cuidar un espacio desde cero.

No es un manual ni un libro de consejos. Es una historia para quien la necesite, y quizá encuentres en ella algo de la tuya.

PILAR GUECHE