

**Maxi McCoubrey**  
@psico.maxi

# TRAUMALANDIA



**Cómo contarte el cuento  
para cambiar tu historia**

MAXI MC COUBREY

# TRAUMALANDIA

**Cómo contarte el cuento  
para cambiar tu historia**

# Índice

<b>1. Introducción al territorio</b> .....	7
¿Cómo surgió este libro? .....	9
Pacto de lectura .....	12
Querido lector, estás por entrar a Traumalandia ...	17
<b>2. Había una vez un trauma</b> .....	49
<b>3. El método de sanación</b> .....	85
Cómo hacer magia con palabras .....	87
Parte I. La palabra que actúa .....	91
Parte II. Cómo producir cambios en las personas desde esas palabras .....	105
Un relato organiza el cuerpo .....	117
<b>4. Crónicas de transformación. Casos clínicos</b> .....	125
La Blancanieves de Uruguay .....	127
Esteban. Un retrato bien escondido .....	139

Cuando el lobo gana .....	149
El guardián silencioso .....	162
La rubia y el sapo .....	175
Mariel y la cárcel invisible .....	190
Rocío. El ave fénix de Dorrego .....	197
<b>5. Aprendizajes postraumáticos y la segunda ola. . . .</b>	<b>203</b>
<b>6. Técnicas para autorregularnos. Entre el cuerpo y el sentido .....</b>	<b>213</b>
Parte I. Desde el cuerpo .....	218
Parte II. Del cuerpo al sentido, del sentido a la historia .....	236
<b>7. Sanar e integrar. ....</b>	<b>249</b>
Un texto de Clarice Lispector .....	268
<b>8. Antes de cerrar este libro. ....</b>	<b>271</b>
Epílogo. ....	275
Bibliografía general .....	281

## ¿Cómo surgió este libro?

Surgió de algo que vi en consulta, no una vez, todos los días.

Alguien se sienta frente a mí y empieza a contar algo que “ya pasó”... Y sin embargo su cuerpo parece que no lo sabe. Primero lo noto en la cara, en los ojos: una tensión casi imperceptible, como un cambio de aire en la habitación. Algo distinto empieza a suceder.

Después lo veo en hacia dónde miran. A veces se quedan fijos, como si la escena estuviera adelante. A veces se van hacia un costado, como si el recuerdo estuviera escondido en algún rincón. A veces bajan la mirada. A veces la levantan, buscando aire.

Lo veo en la respiración: se acorta, se vuelve más alta, más controlada. Lo veo en las palabras: empiezan a trabarse, aparece una pausa rara, un “no sé cómo decirlo”, una frase que se corta antes de llegar. Lo veo en la sonoridad: la voz cambia. Se apaga, se endurece, se acelera. Cambia la musicalidad. Cambia la intensidad. Cambia el volumen de la verdad.

Y lo veo en el cuerpo entero: se ponen rígidos, duros, como si el relato fuera una cuerda tirante y el organismo tuviera que sostenerla para no romperse.

El signo y el síntoma varían. Cambian los nombres, cambian las historias, cambian los disparadores. Pero hay algo que se repite y es casi espacial: hay un lugar a donde se van cuando esto los abduce.

Sí: abduce. Como cuando fantaseamos con ovnis.

Porque llega un punto en que el recuerdo deja de ser algo del pasado y se vuelve al presente. La escena regresa con textura, con temperatura, como algo amenazante. Y el sistema nervioso reacciona como si eso estuviera sucediendo ahora.

Por eso digo, el trauma tiene dos momentos:

- Cuando sucede.
- Cuando se recuerda.

Y cuando se recuerda con intensidad —cuando vuelve en sus distintos signos— nos lleva a ese territorio.

Un día, en medio de uno de esos momentos, miré a un paciente y le dije:

—Estás por entrar en Traumalandia, ¿no?

Me miró, asintió, y me respondió:

—Sí.

Y nos reímos juntos.

Esa risa, si bien fue un chiste, fue un acto de conciencia: fundé un concepto que hoy por hoy ordena toda mi clínica. Como prender una linterna en el bosque. Como entender que no se trataba solo de nombrarlo, sino de algo mucho

más humano y más profundo: de aprender a contarnos una historia.

Una historia que no nos deje atrapados.

Una historia que no nos fracture.

Una historia que pueda nombrar de otra manera, resignificar, y entonces sí: integrarlo también en el cuerpo.

Ahí entendí que, si ese territorio existía, también podía existir un mapa.

Un mapa para salir de ahí.

Y que el aprendizaje no era “salir para siempre”, como si nunca más volviéramos a tener memoria o dolor. El aprendizaje era otro: cada vez que aprendés a salir, Traumalandia deja de asustarte.

Puede ser que te abduzca, sí. Puede ser que vuelvas a entrar, porque así funciona la memoria cuando estuvo herida.

Pero si aprendiste el camino, si tu sistema nervioso ya conoce la salida, entonces algo cambia: volvés más rápido. Te perdés menos. Te rompés menos. Recuperás el aire antes.

Y un día te das cuenta de algo crucial. Puede que el territorio siga existiendo, pero nunca más va a gobernar tu vida.

De eso se trata este libro.

## Pacto de lectura

Este no es un libro para leer de corrido.

Tampoco es un libro para “sentirse mejor” súbitamente.

Y no es, en absoluto, un manual de instrucciones para la vida.

*Traumalandia* es otra cosa.

Es una metáfora de un territorio narrativo donde los cuentos, la clínica y la experiencia humana se encuentran para poner palabras donde antes solo había sensaciones, silencios o confusión.

Es ese lugar al que vamos cuando los recuerdos tienen la potencialidad de sacarnos del presente, desregularnos o enfermarnos.

Por eso, antes de empezar, vale la pena acordar algo.

Este libro no te va a decir qué pensar.

No te va a explicar cómo deberías sentir.

Y no te va a pedir que perdones, que olvides, ni que “veas el lado bueno”.

Este libro propone algo más sobrio y más profundo: acompañarte a mirar tu historia con más verdad, herramientas y menos culpa.

## **Cómo leer este libro**

Podés empezar por cualquier capítulo.

Podés leer un relato y cerrar el libro.

Podés subrayar una frase y dejar el resto para otro día.

No hay un orden obligatorio.

No hay una meta que cumplir.

Algunos relatos quizás no te digan nada.

Otros pueden tocar algo sensible.

Si eso ocurre, no es señal de debilidad ni de retroceso: es señal de que algo vivo está siendo nombrado.

Leer *Traumalandia* no es un ejercicio de rendimiento.

Es un ejercicio de presencia.

## **Cómo no leer este libro**

No intentes entenderlo todo de una sola vez.

No te exijas respuestas inmediatas.

No uses el texto como una prueba para medir si “ya sanaste” o no.

Este libro no funciona bien bajo presión.

Funciona mejor cuando hay tiempo, aire y respeto por los propios límites.

Si en algún momento algo resulta demasiado intenso, está bien parar.

Cerrar el libro también es una forma de cuidado.

## **Qué vas a encontrar acá**

Vas a encontrar relatos conocidos —o parecidos a conocidos— narrados desde otro lugar.

No para infantilizar el dolor, sino para hacerlo pensable.

Vas a encontrar escenas que no hablan de monstruos imaginarios, sino de dinámicas reales: abandono, abuso, confusión, lealtades forzadas, silencios heredados.

Vas a encontrar también lecturas clínicas, no para diagnosticarte, sino para ordenar la experiencia.

Y, hacia el final, vas a encontrar preguntas.

No preguntas para responder rápido, sino preguntas que orientan y ayudan a resignificar una historia sin negarla.

## **Qué no vas a encontrar**

No vas a encontrar promesas de sanación total.

No vas a encontrar recetas universales.

No vas a encontrar moralejas tranquilizadoras.

Porque el trauma no se borra.

Se integra.

Y cuando vuelve, puede ser buscado con más recursos.

La integración no es un acto único, sino un proceso humano, singular y, a veces, lento.

## **Un último acuerdo**

Este libro fue escrito desde una ética clara:

Primero, a salvo.

Eso significa que ninguna reflexión vale más que tu bienestar.

Que ninguna comprensión justifica exponerte a más dolor del que podés sostener hoy.

Si estás acompañado/a terapéuticamente, este libro puede ser un complemento.

Si no lo estás, puede ser una puerta de entrada, no un reemplazo.

*Traumalandia* no viene a ocupar un lugar que no le corresponde.

Viene a ofrecer palabras, imágenes y preguntas cuando hacen falta.

Si aceptás este pacto —leer sin apurarte, entrar y salir cuando lo necesites—, este libro puede convertirse en algo más que una lectura.

Puede funcionar como un espacio donde tu historia deje de perseguirte y empiece a ordenarse con más claridad y menos culpa.

Y acá retomo algo que ya aclaré en otro de mis libros: pensá en el cuento de los tres cerditos. Cuanto más firme construyas tu morada interna, menos poder va a tener el lobo cuando aparezca.

Porque en muchas historias hubo un lobo y, de tanto en tanto, vuelve.

No siempre se puede evitar su regreso.

Lo que sí puede cambiar es la estructura desde la cual lo enfrentás.

Una vez, un sobrino me preguntó: “¿Y por qué el lobo tiene que volver?”

La respuesta es simple y nada romántica: porque en la vida no todo se borra.

Hay experiencias que dejan marca.

La diferencia no está en que desaparezcan, sino en dónde estás parado cuando aparecen.

Este libro no propone salvarte ni blindarte del pasado.

Propone ayudarte a construir una casa interna con cimientos más firmes, capaz de sostener recuerdos, emociones y verdades sin derrumbarse con el primer viento fuerte.

Vamos.

Vamos juntos.

Dale, dame la mano y entremos juntos al bosque.