

Ejes para dar vueltas: Jorge Barudy



Sin duda hay personas en la vida que te hacen sentir bien, que con mimo atienden tus peticiones y con paciencia te dedican algo que no se recupera, el tiempo. Sin duda pertenecerían a la “manada de los hombres buenos” como él. Eso ocurrió el fin de semana pasado en Bilbao, concretamente en el II Congreso Europeo de Resiliencia. Allí, Jorge Barudy nos concedió una entrevista que difícilmente olvidaremos y que nos aporta luz a las intervenciones basadas en los buenos tratos.

Todos conocemos su extenso currículum y durante mucho tiempo nos hemos nutrido de sus investigaciones, de sus libros de su experiencia, de sus aportaciones. El fue una de las personas que marcó la diferencia en nuestra manera de intervenir con las familias, tiñendo las intervenciones de mayor comprensión, naturalidad y esperanza. Términos como buenos tratos, parentalidad competente, memoria implícita, neuronas espejo.... nos llevan indudablemente a él y concretamente a esta entrevista que hemos disfrutado tanto. Esperamos que vosotros también disfrutéis de ella.

La influencia de la oxitocina en las madres y su influencia en los buenos tratos es clara. En el caso de los hombres hay ciertas dudas. ¿Qué se sabe al respecto a día de hoy?

Esas investigaciones son muy estimulantes porque nos dice que hay un precursor que nos hace animales sociales, animales amorosos, cuidados y cuidadores. En lo de la mujer esta clarísimo el tema de la

oxitocina. La variación, las tasas de oxitocina, los resultados en un determinado momento que son fundamentales para el desarrollo infantil, para el embarazo, el nacimiento, el parto... En el caso del hombre está claro que hay una prima de oxitocina que se llama vasopresina. Es un mediador que tiene la misma estructura que la oxitocina salvo en unas pequeñas moléculas y que, de alguna manera, ahora sí que hay casi una certeza de que juega un buen parecido con "la desventaja" de que no es exclusiva. Una de sus funciones sería ésta, la de crear la emocionalidad y cuidado. Tiene esta multiplicidad de función. La oxitocina liga con la revolución de cortisol y es importante porque el hombre tiene una tendencia a ser más agresivo que la mujer en lo que se refiere a la defensa de su propio linaje y el de las crías. Tiene más esa tarea. Y también la vasopresina explicaría también la fuerza que tiene. Estimulan la amígdala cerebral que es el centro de la rabia. Esto explicaría también que los hombres somos en la crianza un poquito más bruscos que las mujeres.

"No hay
enfermedad que
cause más daño que
el maltrato"

Pero una cosa es ser brusco y otra cosa es ser violento. Aun así las últimas investigaciones también hablan de que hay una tasa suficientemente adecuada de oxitocina en los hombres y ésta aparece en algún momento como puede ser alrededor del nacimiento. Un hombre bueno, digamos que no le tiene miedo a la ternura, ante el nacimiento de una cría o al ver una cría, un bebé, también le aumenta la tasa de oxitocina y así que ese hombre también puede tener comportamientos muy maternante (no maternal). Se puede emocionar y puede gozar con el contacto físico porque además se producen las endorfinas. Entonces, esto es interesante porque el hombre no tiene ningún pretexto para ser un buen cuidador. Ningún pretexto desde el punto de vista de la neurofisiología. Desde la biología no tiene ningún pretexto digamos..El pretexto viene de la cultura

□

¿Qué es el buentrato?

Primero es buentrato es inherente a la condición humana. Si la naturaleza dio una estructura cerebral, un concepto diferente, lo que nos hace "ser diferentes" en la escala evolutiva es porque somos fundamentalmente bientratantes. En lo que se refiere a las crías, clarísimo. Tenemos la capacidad que tenemos que tener para cuidar, estimular, proteger y educar y para socializar a las crías. Porque claro, es fundamental desde el punto de vista de la supervivencia de las crías y por lo tanto de la supervivencia de la especie porque las crías humanas, de todas las crías, son las que nacen más inmaduras. Es una paradoja cómo el proceso evolutivo nos dio una parte de cerebro que no tienen los otros animales (los chimpancés serían los más cercanos en el neocórtex, en la corteza cerebral. Nos cambian las proporciones, la circunferencia craneal), entonces justamente la cría nace muy inmadura y muy vulnerable porque no ha terminado su desarrollo. La vida intrauterina solamente le permite un desarrollo para poder comenzar la vida fuera del útero materno.

El buentrato sería el conjunto de comportamientos que permiten que se termine el proceso de maduración y que al mismo tiempo a partir de ahí se creen las condiciones para el desarrollo de una personalidad suficientemente adecuada en el sentido de la adaptación al medio, del comportamiento constructivo hacia uno y hacia los demás. El respeto hacia uno y hacia los demás y que al mismo tiempo permita el aprendizaje en el sentido amplio y que permita la maduración hasta la adultez que es fundamental. La madurez es una necesidad básica y fundamental. No hay cosa que pueda hacer más mal que el maltrato.

Sabemos lo que es la resiliencia, pero ¿lo contrario que la resiliencia?

La no resiliencia significa no tener la oportunidad para sobreponerse a la adversidad o al impacto, a la adversidad traumática. Podríamos decir que la resiliencia es una patología del amor. La pérdida de esa capacidad justamente, la pérdida de la confianza para poder seguir adelante

Pero me refiero que no tiene que haber un trauma o una adversidad para tener que haber resiliencia dentro...

“ La no resiliencia es una
patología del amor, es la pérdida
de la capacidad de hacer confianza
para poder salir adelante. ”

Bueno, esa es una de las polémicas que hay en todo el mundo y en el mío muchas veces se crean estas discusiones conceptuales. Estas discusiones conceptuales son interesantes desde el punto de vista del intercambio de discusiones. Entonces una de las discusiones es que no se puede hablar de resiliencia si no hay adversidad o trauma pero esta idea a nosotros no nos sirve. A nosotros nos sirve la idea de que no se puede no ser resiliente por eso que introducimos la noción de resiliencia primaria. La resiliencia primaria es la que te produce el apego seguro o el buentrato en el niño en la primera infancia que te permite el desarrollo funcional, redes neuronales que te permiten funcionar adecuadamente porque el niño o la niña son bientratados. Esto es el buentrato dentro de los primeros tres años de vida. Entonces se es resiliente como una potencialidad. Si le toca una pérdida (se muere la mamá o hay un accidente o bien se produce otro tipo de problemática), esos niños tienen mayor capacidad para hacer frente a esa adversidad. Por eso la resiliencia es para nosotros una capacidad que se desarrolla, una potencialidad que se desarrolla y que siempre se puede desarrollar. Después viene el tema de la resiliencia secundaria. Niños que no han tenido esta oportunidad y que se ven afectados o bien que tuvieron lo que se llama el trauma temprano y por lo tanto hay un daño real, una traumatización temprana que después se transforma en una traumatización compleja acumulativa. La resiliencia va a emerger cuando esos niños tienen la oportunidad vital de un contexto de protección, de un contexto amoroso, de un contexto por ejemplo de un acogimiento familiar, una adopción... En ese momento vamos a entrar en el mundo de la resiliencia secundaria. Es una escisión que a nosotros nos sirve porque lo primero es preventivo y lo segundo reparador. Entonces hoy en día se trataría de que todos los niños tengan resiliencia primaria. Es un tema

fundamental asociado al tema de la filosofía y los derechos de la infancia. Todos los niños tienen que tener buen trato y buenos tratos. Esa resiliencia primaria. Después la vida le hace una pu... (se le muere la mamá de cáncer o que se yo), entonces en ese momento vas a tener más oportunidades de hacer frente a la adversidad y no dejarse dominar por ella

¿Habría una resiliencia intrauterina? Es decir, una manera de trabajar la resiliencia antes del nacimiento?

La ecología intrauterina es muy importante. El bebé en gestación es muy sensible al entorno y el entorno intrauterino es muy sensible al entorno extrauterino. Las mujeres maltratadas por ejemplo durante el embarazo producto del estrés producen cortisol y el cortisol pasa al líquido amniótico y ya se sabe que el bebé deglute a partir del sexto mes. Por lo tanto deglute cortisol, traga cortisol y el cortisol es neurotóxico y provoca un daño cerebral. Pero también es muy grave cuando la madre consume tóxicos durante el embarazo y eso es antiresiliente porque el niño no tiene ni siquiera la oportunidad el mínimo para hacer frente a esa adversidad.

¿Qué aspectos subrayarías para trabajar con una madre o familia incompetente durante muchos años? ¿Por dónde empezarías?



Hay que hacer un diagnóstico comprensivo a diferencia de los diagnósticos patográficos o descriptivos que hacen un listado de síntomas que te ponen una etiqueta. Así pues, hay que apostar por un diagnóstico comprensivo que permita adaptar los recursos terapéuticos a las necesidades. Una parentalidad sana no necesita nada (apoyo social para que se mantenga) pero la incompetencia parental tiene que ver con la inhabilidad parental y los programas tienen que basarse en crear dinámicas para que colectivamente las personas tengan la oportunidad de aprender cómo crear hijos e hijas. Cosa que se hace espontáneamente, una familia suficientemente sana uno lo interioriza por aprendizaje vicariante y posteriormente si hay apoyo social lo vas desarrollando. El gran desafío, el más importante, es cuando los trastornos de la parentalidad se producen porque hay trastornos en la capacidad de vincularse sanamente. Esos trastornos son producto de traumas precoz, temprano, acumulativo, complejo en la infancia o en la adolescencia porque no se resolvieron y no tuvieron un tutor resiliente o un recurso terapéutico adaptado. Son traumas no resueltos. Los hijos y las hijas son vividos como tales son vividos formalmente pero a nivel de la experiencia afectiva son vividos como amenaza y aunque parezca paradoja cuando este trastorno se produce por traumas no resueltos estos padres les tienen miedo y les descuidan o los agreden. Se protegen, se defienden. Por supuesto no son miedos explícitos que se

verbalicen. Están en la memoria emocional que cuando el bebe llora la madre piensa que está llorando contra ella, o cuando tiene el niño un comportamiento de oposición como producto de su desarrollo la madre o padre lo viven en contra de ellos y lo viven poco gratificante esperando que el hijo o la hija les trajera el cariño que nunca tuvieron. Así pues es fundamental encontrar el porqué de dichas incapacidades. Hay que trabajar desde los modelos explicativos, por eso nos oponemos tanto a los modelos nosográficos que no sirven.

¿Siempre el sufrimiento es consecuencia de un daño de fuera a dentro? ¿Qué nos puedes decir de la psicotraumatología?

Es un aporte actualmente reconocer que el sufrimiento humano y el daño viene de las relaciones interpersonales también, como también reconocer que las posibilidades terapéuticas vienen de estas relaciones interpersonales que son terapéuticas porque son bien tratantes porque son afectivamente muy crítico

Es un cambio epistemológico muy importante que abrió nuevas posibilidades para la gente que en vez de sentirse acusada de ser responsable de su propio sufrimiento y sus propios trastornos se le reconoce cada vez más que son afectados por historias de vidas cargadas de traumas por eso se utiliza mucho los conceptos de trauma complejo, trauma acumulativo trauma temprano, traumas temprano, que hacen que esto vaya mermando los recursos naturales de las personas y por tanto de las familias y de los grupos y eso me parece una parte interesante. Ahora el siempre hay que relativizarlo porque la naturaleza no es justa y tiene su propia lógica y de repente la naturaleza es injusta y a veces a las personas les toca tener que acarrear con una digamos disfunción genética que hace que eso es también sea fuente de sufrimiento. Lo que es interesante es que cuando esto ocurre está demostrado que el entorno interpersonal bientratante alivia bastante ese sufrimiento determinado por la naturaleza genética.

¿A través de qué técnicas podemos explicitar la memoria implícita que puede estar teñida de cierto estrés intrauterino?

//

El cerebro tiene una organización dinámica

interna propia que hace que las redes neuronales

sean muy cooperativas, muy solidarias, dispuestas a

//

ayudarse unas con otras

La memoria implícita es una memoria que está siempre presente. Es decir, es verdad que es mucho más claro entenderla en la vida intrauterina porque el cerebro no está desarrollado porque la corteza cerebral no está suficientemente desarrollada para poder producir representaciones o imágenes mentales es fácil entenderlo hasta los tres primeros años por lo mismo, pero está siempre presente la memoria implícita porque es la memoria de las sensaciones y de las emociones y que están en estrecha relación con lo que llamamos las memorias implícitas traumáticas uno de los mecanismos que tiene el cerebro para defenderse o protegerse a medio o largo plazo del impacto del trauma es evitar el recuerdo del trauma pero las memorias implícitas están ahí, el cuerpo sabe lo que pasó. Lo interesante es esto. El gran desafío de la psicoterapia moderna es como de alguna manera hacemos hablar a las memorias implícitas sin provocar mayor sufrimiento. Un gran aporte también es el descubrimiento que la comunicación metafórica permite esta posibilidad, en el sentido hoy día pasada la terapia digamos de los traumas la terapia

Por lo tanto las memorias implícitas traumáticas pasan por el uso de técnicas no verbales sin excluir la palabra, técnicas como la danzaterapia, el arteterapia, técnicas importantes basadas en la caja de arena o el EMDR que son procesos terapéuticos basados en recursos naturales que tiene el cerebro humano. El cerebro humano tiene esa capacidad de cambiar de derecha a izquierda, de izquierda a derecha en función de sus necesidades. Es importante trabajar el cerebro emocional, el sistema límbico, entrar en conversación, en contacto con él, conversar con el tronco cerebral, a través de instrumentos que son adecuados. La palabra permite la comunicación con la corteza cerebral, el lenguaje verbal está en la corteza. Con niños traumatizados tiene un riesgo de traumatización secundaria comenzar o pensar que es lo único el trabajo a través de los modelos del insight.

¿Como podemos saber que un niño, adolescente o adulto está preparado para beneficiarse de una terapia narrativa?

El gran desafío ha sido buscar modelos terapéuticos que respondan a las necesidades de los niños y adaptar los modelos a las necesidades de los niños y no al revés. El gran pecado muchas veces de la psicología o de la psicoterapia es que los niños y niñas se adaptaran a los métodos de los psicólogos o los psiquiatras por eso participamos en este movimiento en el cual hemos creado la traumaterapia infanto-juvenil sistémica basada en el buen trato y la promoción de la resiliencia y en eso planteamos que la terapia narrativa juega un rol interesante. Es uno de los tres componentes del proceso terapéutico.

El primer componente ayudar al niño a autorregularse, la traumatización produce una desregulación a todos los niveles, desde la desregulación del cuerpo de las funciones básicas hasta la desregulación emocional, la desregulación conductual la desregulación en las representaciones , niños que son afectados y se creen culpables o les hacen sentir culpable hay una desregulación total, ese es el primer contenido y en ese sentido se ha trabajado con técnicas para que el el niño aprenda a reconocer su mundo interno y a poder autoregularse y en ese sentido también la psicofarmacología no es un instrumento a excluir, al contrario, bien usada, con empatía, con cariño, la psicofarmacología buena es un aporte.

El otro contenido es el empoderamiento, ayudar a las víctimas o a los afectados a los niños o niñas a sentirse participantes en su propio proceso de recuperación en el sentido de que si han podido sobrevivir a experiencias extremas por lo tanto van a poder salir a delante y que salen entre comillas militantes de su propia recuperación. Para militar en su propia recuperación tienen que sentirse apoyados por supuesto y ese es el rol de los vínculos interpersonales que tienen contenido terapéutico que no están solos eso también le da sentido al trabajo individual y al trabajo de grupo.

El tercer elemento sería las terapias narrativas es decir terapias que permiten la co-construcción de una

narrativa coherente con lo que se ha vivido. La utilización de la metáfora, del cuento de la dramatización y la psicodramatización a través del teatro que le permite al niño reescribir la historia y le permite integrar de una forma menos sufriente, más descontaminada el sufrimiento. Porque la investigación nos ha ayudado mucho a entender que la traumatización en relación a la memoria es que el tiempo no pasa, el contenido emocional del daño del sufrimiento queda ahí, el tiempo no pasa. Por lo que hay que hacer de nuevo circular el tiempo de tal manera que los niños y las niñas se encuentren que la mayoría de las veces lo que pasó y quedó atrás y por lo tanto descontaminar el presente de esa emocionalidad.

¿Es básico primero pasar antes por los dos primeros componentes antes de llegar a la terapia narrativa?

Es básico tener en cuenta los tres componentes. Hemos trabajado mucho sobre si esto tiene un orden secuencial fase 1 , fase 2, fase 3 pero hemos llegado a la idea de que no que son tres contenidos que pueden darse en determinados momentos del proceso se puede priorizar en uno, al comienzo del proceso terapéutico, al principio se puede priorizar la autorregulación pero ya se trabaja también se trabaja el empoderamiento, se preparan las condiciones para que el niño participe. Es fundamental trabajar los tres. El tercer nivel el niño ahí tiene que tener un cierto nivel de autorregulación tiene que creer que él es capaz que puede y tiene derecho a sentirse mejor para digamos poder comenzar lo dolorosos de su historia y a reconstruir una historia menos contaminada por el trauma.

Sabemos la amígdala como directora de orquesta de las emociones ¿Qué técnicas dentro del trabajo terapéutico nos pueden ayudar a reconocer y autorregular las emociones?



Es una gran aporte para nosotros los terapeutas el conocimiento, falta mucho por supuesto, el desafío de los terapeutas que atenemos personas es que tenemos que compatibilizar el tiempo que dedicamos a la atención a las personas y el tiempo que dedicamos a la lectura y a la investigación. Saber hoy día como funciona el sistema líbico, que tenemos la amígdala, el hipocampo, la ínsula por hablar de tres niveles del cerebro emocional es maravilloso, porque eso implica que se autorregulan entre ellos. pero desgraciadamente la amígdala es de la emocionalidad defensiva, de a la acción para defenderse por lo tanto la amígdala es muy sensible a las interna a los estímulos que pueden provocar una desestabilización del equilibrio interno de la homeostasis como el centinela pero la amígdala la controla en parte el hipocampo, es el que la calma la reenvía mensajes.

Y luego tenemos otro mediador que es maravilloso que es la ínsula que a veces permite la conversación entre la amígdala y el hipocampo. Es una melodía para la supervivencia, ahora la amígdala es la centinela. El problema que tenemos, el gran desafío es que cuando los niños han sido agredidos desde la vida intrauterina, el origen de la traumatización temprana, la amígdala se hipersensibiliza a todas las situaciones que puedan significar ataque, pérdida, y carencia, es como la alergia (esto le puede servir a la gente para entenderlo). Es una amígdala hipersensible que frente a situaciones de la vida cotidiana que no tienen conexión concreta con lo que ha ocurrido anteriormente pero que tienen un olorillo que tienen un parecido aunque sea mínimo, la amígdala se dispara y se crea la crisis de pánico, el cerebro reacciona con una crisis de pánico, o con una crisis de agresividad, por ejemplo de violencia, producto de esa descodificación de amenaza en el presente que no tiene nada que ver, es una especie de hiper-reacción. Por eso a la amígdala hay que tratarla con mucho cuidado y hay que entender que la mayoría de las veces que un niño se desborda, un niño traumatizado se desborda y rompe cosas, se agrede o se inhibe tiene que ver con esto, con una amígdala que es hiper-reactiva. Eso hace que muchas veces el niño traumatizado funciona de una forma rara para la gente que no lo ha vivido o no sabe de esto y se agrega a la victimización secundaria de la estigmatización y refuerza la hipersensibilidad de la amígdala.

Respecto a las neuronas espejo, ¿son recuperables? y en ese caso ¿Cómo se pueden recuperar?

“La recuperación de las
neuronas espejo
también depende de las
políticas públicas.”

Para los que estamos en la atención cotidiana tanto de adultos y sobre todo de niños y niñas, nos ha llamado tanto entrar en contacto con el mundo de las neuronas espejo. Estas neuronas que estás situadas en el límite entre la corteza y el sistema límbico, en la frontera, nos ha interesado mucho y lo que nos ha impactado más es la lectura de todas estas investigaciones que demuestran que las neuronas espejo se atrofian, primero se desorganizan y después se atrofian como resultado de las diferentes situaciones que crean trauma o carencia: la violencia psicológica, la agresión física, abusos sexuales, pérdidas, son experiencias que de alguna manera pueden producir desorganización y atrofian las neuronas espejo. Por lo tanto una relación profunda con la empatía. Es importante jugar con dos conceptos que son por un lado el determinismo, el daño es el daño, el tejido neuronal se pierde, el tejido neuronal, en este caso las neuronas espejo se pierden y hay un trastorno de la empatía pero al mismo tiempo está el otro concepto que es maravillosos que es la plasticidad cerebral y dentro de la plasticidad cerebral lo que es el concepto de la auto-organización del cerebro. El cerebro tiene una organización dinámica interna propia que hace que las redes neuronales sean muy cooperativas, muy solidarias, dispuestas a ayudarse unas con otras en el momento determinado es necesario neuronas las neuronas espejo pueden adquirir la función pero para eso necesitan los estímulos externos, la estimulación. Ahí le da mucho el sentido la terapia. En la terapia las neuronas espejo se pueden recuperar si son capaces de

ofrecer contextos de vida alternativo y ahí tiene todo mucho sentido, por ejemplo en el caso del maltrato a la infancia y mucho sentido lo que son las políticas de protección no para quitar los niños a los padres sino para defender el derecho de un niño o una niña a no ser dañado irremediablemente porque la protección es una forma de proteger lo que queda y al mismo tiempo dar oportunidad a los niños y las niñas con ambientes afectivos, ambientes de respeto mas sumados a lo que llamamos hoy en día la traumaterapia si se pueden articular los dos elementos se pueden recuperar las neuronas espejo. El día que los políticos y gestores de la administración y las políticas de infancia el día que los gestores de los servicios de protección entiendan esto mejorarán las condiciones de vida de los niños porque hoy en día la sigue siendo muy importante pero sigue siendo muy deficiente. Es una protección burocrática, es una protección basada en sectores que ni siquiera tiene la formación adecuada para entender lo que es un niño con necesidades de protección, un niño traumatizado. Este es un tema impresionante. La recuperación de las neuronas espejo también depende de las políticas públicas. No se le puede pedir a un niño traumatizado que recupere sus neuronas espejo si en realidad se le está victimizando incluso por los mismos sistemas de protección, y eso es un desafío importante para el sistema social.

”

La violencia psicológica, la agresión física,

abusos sexuales, las pérdidas, son experiencias que

e alguna manera pueden producir desorganización y

”

atrofian las neuronas espejo

Muchos gestores, gestoras incluso de los servicios de infancia desde la ignorancia, desde el no conocimiento desde la burocratización cometen muchos errores que impiden ese renacimiento de las neuronas espejo donde la intervención es parte del daño. Las neuronas espejo se recuperan en ambientes amorosos, en ambientes donde fluye la empatía donde los niños y niñas son reconocidos como afectados y no como culpables del daño y la forman que expresan su dolor y su sufrimiento. Esto que está generalizado a nivel internacional.

El mundo adulto tiene una deuda fundamental con la infancia, es vergonzoso que el mundo adulto no haya priorizado, no haya organizado una sociedad en función de los derechos y el bienestar de sus crías, ese es un tema que nos duele mucho a los que trabajamos en estos temas.

Recomiéndanos...

Una película

Hay tantas...el cine español me gusta mucho. [El Bola](https://www.youtube.com/watch?v=TqA2MfK7-xUJ) [https://www.youtube.com/watch?v=TqA2MfK7-xUJ] es una película muy maravillosa tiene mucha sensibilidad porque presenta el tema de la violencia interfamiliar pero al mismo tiempo también de la solidaridad y los estereotipos porque la familia que apoya al Bola es una familia que en los tópicos culturales es una familia fuera de... no es normopática al contrario, no representa los patrones que el estúpido humano considera como normal y me parece una

película interesantísima.

Una canción

La canción de John Lennon es una canción que me inspira mucho. [Imagine](https://www.youtube.com/watch?v=i5gZoiPG6kM) [https://www.youtube.com/watch?v=i5gZoiPG6kM] . Cuando uno escucha esa canción hace la asociación de imaginar un mundo mas amoroso, más justo que sea capaz de mostrar una empatía masiva a la infancia al niño, a la niña, a nuestras crías, es muy inspiradora en ese sentido.

Un libro

Hay mucho material, los libros técnicos que hablan de resiliencia, por supuesto de los autores más son los de Boris Cyrulnik [los patitos feos](http://www.casadellibro.com/libro-los-patitos-feos-la-resiliencia-una-infancia-infeliz-no-determi-na-la-vida/9788474329261/811680) [http://www.casadellibro.com/libro-los-patitos-feos-la-resiliencia-una-infancia-infeliz-no-determi-na-la-vida/9788474329261/811680] [el murmullo de los fantasmas](http://www.casadellibro.com/libro-el-murmullo-de-los-fantasmas-volver-a-la-vida-despues-de-un-trau-ma/9788474329872/919708) [http://www.casadellibro.com/libro-el-murmullo-de-los-fantasmas-volver-a-la-vida-despues-de-un-trau-ma/9788474329872/919708] y su último libro que habla de su propia experiencia [Sálvate la vida te espera](http://www.casadellibro.com/libro-salvate-la-vida-te-espera/9788499922942/2127911) [http://www.casadellibro.com/libro-salvate-la-vida-te-espera/9788499922942/2127911] , son libros que valen la pena leer porque te aportan para tu trabajo pero al mismo tiempo te aportan para tus relaciones personales.. Me gusta mucho una autora nicaragüense que se llama Gioconda Belli porque tiene esa capacidad de escribir muy bonito y además porque tiene un pensamiento neofeminista en el sentido de un feminismo que es terriblemente amoroso en el sentido de imaginarse un mundo gobernado por las mujeres en un libro que se llama [El país de las mujeres](http://www.casadellibro.com/libro-el-pais-de-las-mujeres/9788492451944/1808133) [http://www.casadellibro.com/libro-el-pais-de-las-mujeres/9788492451944/1808133] , es una literatura que es muy interesante a ese nivel.

Publicado 22nd October 2013 por [Iñigo Mtz. de Mandojana](#)