UN CUADERNO PARA ESCUCHAR LO QUE CALLAS

Lo que no me permito sentir

¿Y si tu cuerpo dijera lo que tú no te permites sentir?

Escuchar lo que el cuerpo dice, darle nombre a lo que sientes y recuperar el derecho a sentirlo, desde las ideas de Alice Miller.

Para Miller, el cuerpo guarda una verdad que la mente aprendió a callar: el miedo, el dolor o la rabia que de niños no pudimos mostrar para no perder el amor de quienes nos cuidaban. Este cuaderno no busca culpables ni explicaciones para todo. Busca algo más sencillo y más valiente: que te des permiso para notar lo que sientes de verdad. Porque, como dice el libro, sentir algo no te obliga a hacer nada con ello.

EL RECORRIDO

01 · Lo que mi cuerpo me dice
02 · Lo que «debería» sentir y lo que siento
03 · El corsé: las reglas que aprendí
04 · Los ingredientes del amor obligado
05 · Sentir no obliga a actuar
06 · Mi testigo cómplice
07 · Preguntarle al cuerpo

Cómo usarla

Ve a tu ritmo, en un momento tranquilo, y escribe solo lo que quieras escribir: nadie más tiene que leerlo. Algunas páginas pueden remover recuerdos de la infancia; si algo te desborda, para y vuelve otro día. Y una precaución importante: un síntoma del cuerpo no se explica solo desde aquí. Si algo te duele o te preocupa, consúltalo con tu médico.

Propuesta de Libros que Curan inspirada en El cuerpo nunca miente. Las explicaciones son paráfrasis del libro; las preguntas y actividades son elaboración del canal. No es un tratamiento ni sustituye la ayuda de un profesional.

01 / EL CUERPO, GUARDIÁN DE LA VERDAD

Lo que mi cuerpo me dice

Un nudo en el estómago justo antes de una comida familiar...

Miller propone mirar ciertas reacciones del cuerpo como mensajes: el cuerpo no entiende de mandamientos ni de buenas maneras, solo reacciona a lo que vive. No se trata de convertir cada molestia en un mensaje oculto, sino de prestar atención cuando una reacción aparece siempre en los mismos lugares, con las mismas personas.

Durante unos días, apunta las veces que tu cuerpo reaccione más de lo que esperabas.

DÓNDE Y CON QUIÉN	QUÉ NOTÓ MI CUERPO	QUÉ PODRÍA ESTAR SINTIENDO
Antes de la comida del domingo.	*Un nudo en el estómago y mucho cansancio.*	*¿Rabia? ¿Pocas ganas de ir y no atreverme a decirlo?*

Al mirar la lista, ¿se repite algo? ¿Una persona, un lugar, un tipo de compromiso?

Para llevarte · La tercera columna puede quedarse con una interrogación. No hace falta acertar: basta con hacerse la pregunta.

02 / EL CHOQUE

Lo que «debería» sentir y lo que siento

La moral puede dictar lo que hacemos, no lo que sentimos

El libro describe un choque muy común: por un lado, las emociones que nos enseñaron que debíamos sentir (gratitud, cariño, alegría en las reuniones familiares); por otro, las que el cuerpo registra de verdad. Miller insiste en que los sentimientos auténticos no se fabrican ni se borran a voluntad: como mucho, se esconden.

Escribe a la izquierda lo que se supone que deberías sentir en una situación, y a la derecha lo que sientes de verdad, aunque te dé apuro.

LA SITUACIÓN	LO QUE «DEBERÍA» SENTIR	LO QUE SIENTO DE VERDAD
Mi madre me llama para pedirme un favor.	*Ganas de ayudarla.*	*Agobio. Y un poco de enfado.*

¿Qué notas en el cuerpo al escribir la columna de la derecha?

Para llevarte · Escribirlo no te convierte en mala persona. Solo pone en palabras algo que tu cuerpo ya sabía.

03 / LA INFANCIA

El corsé: las reglas que aprendí

Educar no es lo mismo que amordazar

Miller distingue dos cosas. Enseñar a un niño a ser cortés es educar. Decirle, con palabras o sin ellas, «no tienes derecho a enfadarte por lo que te acabo de hacer» es otra cosa: es pedirle que guarde su miedo, su dolor o su rabia para seguir siendo querido. Esas reglas se quedan con nosotros mucho tiempo, como un corsé que ya no vemos.

En mi casa, ¿qué emociones estaban mal vistas? Marca las que recuerdes.

☐ rabia ☐ tristeza ☐ miedo ☐ celos ☐ llorar ☐ quejarse

☐ decir que no ☐ pedir ayuda ☐ estar alegre ☐ desear algo para mí

Frases que oía (o que se notaban sin decirse):

Ej.: «Con todo lo que hemos hecho por ti». «No llores, que no es para tanto». «A tu padre no se le contesta».

¿Cuál de esas reglas sigo cumpliendo hoy, aunque ya no viva allí?

Para llevarte · Aquella regla te ayudó a pasar la infancia. Hoy puedes mirarla y preguntarte si todavía la necesitas.

04 / UN VÍNCULO HECHO DE MUCHAS COSAS

Los ingredientes del amor obligado

Lo que a veces llamamos amor

Miller hace un ejercicio valiente: descompone lo que muchas personas llaman «amor a los padres» y encuentra en él gratitud, compasión, ilusión, negación de la verdad, sentimientos de culpa y fingimiento. No dice que no pueda haber cariño. Dice que, cuando el amor es obligado, suele venir mezclado, y que esa mezcla puede tenernos esperando años a que el otro cambie.

Piensa en una relación que te cuesta. ¿Qué ingredientes reconoces en ella?

☐ cariño de verdad ☐ gratitud ☐ compasión ☐ ilusión ☐ miedo

☐ sentido del deber ☐ culpa ☐ fingimiento ☐ esperanza de que cambie

¿Qué sigo esperando que esa persona me dé algún día?

Si dejara de esperarlo, ¿qué cambiaría en mí?

Para llevarte · Ver los ingredientes no rompe nada. A veces es lo que permite dejar de esperar y empezar a vivir tu vida.

05 / LA IDEA MÁS LIBERADORA DEL LIBRO

Sentir no obliga a actuar

«Los sentimientos no matan»

Nos han enseñado a temer las emociones oscuras, como si sentir rabia fuera el primer paso para hacer daño. Miller sostiene lo contrario: lo peligroso no es la rabia que se reconoce, sino la que se esconde y nunca encuentra un lugar. Puedes elegir cómo tratas a alguien; no siempre puedes elegir lo que sientes por esa persona.

LO QUE SIENTO (Y TENGO DERECHO A SENTIR)	LO QUE DECIDO HACER
Rabia porque mi hermano siempre llega tarde a todo lo de mamá.	*Decírselo con calma, o no ir esta vez.*

Práctica · Una carta que no hace falta enviar

Kafka escribió una carta a su padre que nunca le llegó. Tú puedes escribir la tuya sin que nadie la lea: a alguien de tu infancia, contando lo que sentiste y no pudiste decir. Escríbela en otra hoja, entera, sin corregirte. Después, guárdala o rómpela: lo importante ya habrá pasado al escribirla.

¿Cómo te sentiste al escribirla? ¿Qué notó tu cuerpo?

06 / NO HACERLO A SOLAS

Mi testigo cómplice

Alguien que te crea, en lugar de convencerte de que exageras

Miller es crítica con el perdón que llega demasiado pronto, el típico «tienes que perdonar para poder sanar»: para ella, no libera del odio, solo lo tapa. Lo que de verdad ayuda es un *testigo cómplice*: alguien que se pone de tu lado, que escucha tu historia sin juzgarla y que valida tu derecho a sentir rabia y dolor. En el libro, para Anita fue Nina, la mujer de la limpieza del hospital, que la escuchaba por las noches.

> *«No estás loco. Esto pasó de verdad. Y es normal que estés furioso.»*

¿Quién ha sido, alguna vez, un testigo así para mí? ¿Qué hizo o qué me dijo?

¿Qué necesitaría oír hoy de alguien que me escuchara de verdad?

¿A quién podría contarle algo de esto? (Una persona de confianza, o un profesional.)

Para llevarte · Tú también puedes ser ese testigo para alguien. Y, poco a poco, para el niño o la niña que fuiste.

07 / PARA LLEVAR CONTIGO

Preguntarle al cuerpo

La próxima vez que una reacción te sorprenda

Cuando aparezca una reacción física especialmente intensa en una situación que, en teoría, debería resultarte normal, atiende primero a tu cuerpo. Y después, si puedes, hazle una segunda pregunta. Rellena esta tarjeta, recórtala y llévala contigo.

Mi tarjeta para preguntarle al cuerpo

Lo que suele decirme mi cuerpo (dónde lo noto):

La pregunta:

¿Hay algo que estoy sintiendo aquí y que todavía no me he permitido reconocer?

Mi permiso:

Tengo derecho a sentir esto. Sentirlo no me obliga a nada.

Mi testigo cómplice:

✂ recorta por la línea de puntos

BASE DE ESTA GUÍA

Alice Miller, El cuerpo nunca miente, obra que acompaña al vídeo «¿Y si tu cuerpo dijera lo que tú no te permites sentir?» de Libros que Curan. Las explicaciones (el cuarto mandamiento, la pedagogía venenosa, los componentes del amor obligado, el perdón prematuro, el testigo cómplice, «los sentimientos no matan», la moral que dicta lo que hacemos pero no lo que sentimos) son paráfrasis del libro. Las preguntas, tablas, la carta y la tarjeta son elaboración del canal. Si algo de lo que has escrito te remueve, busca acompañamiento profesional; y ante cualquier síntoma físico, consulta con tu médico.

© 2026 Libros que Curan. *Puedes imprimir esta guía y compartirla gratis, tal cual y citando la fuente. No está permitido venderla ni modificarla. Vídeos: youtube.com/@librosquecuran*