

## **TRAUMAS EMOCIONALES VS HERIDAS EMOCIONALES: DIFERENCIAS Y CONEXIÓN ENTRE AMBOS, TEORÍA Y EJERCICIOS PRÁCTICOS**

### **1) Diferencias entre ambos para comenzar a entenderlos:**

*Ante un suceso que consideramos horrible, terrible o devastador (ha sido demasiado fuerte para mí), o la acumulación de muchas situaciones estresantes, degradantes o conflictivas (ya no lo soporto más), queda puesta a prueba nuestra capacidad de asimilación y aceptación de la realidad que estamos viviendo = conflicto intenso con la realidad.*

*Ante este conflicto con la realidad experimentaremos más o menos miedo, y más o menos dolor en base a los niveles de energía traumática y de herida que nos haya provocado la experiencia.*

**Trauma** => relacionado con un miedo intenso, un miedo que se generaliza sobre la vida misma y el mundo ante la idea de que un suceso así pueda llegar a pasar. Se experimenta una gran soledad interior. Trauma = miedo + soledad.

**Herida** => relacionado con el dolor emocional, el dolor de reconocer sin escapatoria que hemos perdido algo muy valioso para nosotros, o que ha quedado frustrado en deseo muy intenso. Herida => dolor + soledad.

**Trauma** => se experimenta en estos cuatro niveles cuando sucede o cuando lo recordamos:

- *Cuerpo: una gran agitación interna o enlentecimiento extremo, hiperventilación o respiración mínima, etc.*
- *Emoción: pánico extremo, gran vergüenza o ridiculez, ira defensiva, angustia indefinida que surge del interior, desesperación, desolación.*
- *Comportamiento: paralización, agresividad reactiva, huida o escape, sometimiento y obediencia extrema, crisis de llanto.*
- *Mental: perplejidad, disociación o desconexión (cuerpo, emoción, mente, vínculos, vida, mundo), desrealización, despersonalización,*

*hipervigilancia o estado de alerta, sensación de peligro constante, incertidumbre absoluta.*

**Herida** => *se añaden estos tres niveles que suavizan los anteriores, reduciendo el nivel de urgencia del trauma cuando se asume sin escapatoria el dolor emocional que se quería evitar reconocer:*

- *Interpretaciones: justificaciones que permiten reconocer lo víctima, o culpable, o lo desvalorizado, o lo resignado, y sobre todo lo dolido que se siente la persona por haber vivido esa experiencia .*
- *Sentimientos: injusto, indignante, decepcionante, humillante, indigno, deshonrado, avergonzado, ensuciado, engañado, etc.*
- *Expectativa futura con certidumbre: esperanza de sanación y liberación cuando se consiga resolver, o desesperanza asumida (resignación) por lo que el objetivo es conformarse para adaptarse.*

**Trauma** => *no hay palabras ni metáforas suficientemente expresivas y clarificadoras que puedan definir realmente o aproximarse a lo que se siente, por lo que queda fuera del lenguaje.*

**Herida** => *hay un discurso elaborado al respecto (opinión, juicio, crítica, justificación, explicación), por lo que queda dentro del lenguaje.*

**Trauma** => *se evita hablar de ello a toda costa porque el simple hecho de hablarlo genera mucha angustia, e incluso se lucha por no pensar ni recordar lo sucedido por el miedo al dolor que causa reconocer como real lo sucedido .*

**Herida** => *se necesita mucho hablar de ello y comunicarlo para recibir reconocimiento exterior y mucha razón respecto al dolor que se sufre. Y si no se habla por vergüenza o miedo a ser contrariado, o rechazado, se piensa mucho en ello para validarse y darse la razón uno mismo respecto a experimentarlo con tanto dolor.*

**Trauma** => *buscar la presencia de quien sea para no estar sólo como si fuera un niño muy indefenso aunque sean personas que no convienen (pero no para hablar de ello), o alejarse de todo el mundo por no poder confiar en nadie, o por miedo precisamente a que te hagan preguntas y tener que responderlas.*



**Herida** => se selecciona con una mayor exclusividad quien, como, cuando y donde se le puede hablar respecto a lo que se siente, o se acaba hablado con uno mismo desde el pensamiento hasta que aparezca esa persona confiable.

Metáfora del quiste => la herida es una barrera que impide que el trauma se vuelva más grande e intenso, y facilita poder iniciar un duelo o sanación con ello. Pero existe el peligro de que la herida también se estanque, y de quedar dolidos permanentemente.

**Zona Intermedia** => hay herida y trauma a la vez. Se tiene cierta noción de lo que se ha perdido o ha quedado frustrado (herida), pero no se encuentra lo suficientemente definido como para poderlo expresar y liberar como se necesitaría (trauma).

Por lo tanto, conviven el miedo y el dolor. Y desde esta convivencia se experimenta una lucha interna entre nuestra necesidad de sentir ese dolor con toda su magnitud para poder hacer un duelo con ello, o huir de ese dolor por el miedo de no poder soportarlo y quedar completamente hundidos y desear la muerte.

## 2) ¿Qué es el trauma emocional?:

*Definición Wikipedia del trauma emocional:*

Se denomina **trauma psíquico** o **trauma psicológico** tanto a un evento que amenaza profundamente el bienestar o la vida de un individuo, como a la consecuencia de ese evento en la estructura mental o vida emocional del mismo.

a) **Evento traumático** => un suceso o acumulación de sucesos que sobrepasa nuestra capacidad de reconocer como real aquello que se está viviendo por lo que implica para la persona.

- Estas cosas no deberían de pasar nunca => como una pesadilla.
- Es horrible que esto pueda sucederle a alguien => si hemos sido testigos externos de la desgracia de una persona => “Horror”
- Es terrible que esto me haya sucedido a mí => si hemos sido afectados y perjudicados de forma más directa => “Terror”

b) **Amenaza** => percepción de peligro => ¿Qué es lo que está en peligro?

- La vida o la integridad física y emocional de la persona que sufre el trauma => morir o quedar mutilado físicamente o emocionalmente.
- Que se rompa la relación con alguien o algo que es muy importante para la persona que sufre el trauma => se rompe la continuidad.
  - Alguien: un ser querido concreto (persona o animal), o un grupo de personas como puede ser la familia o la tribu (a nivel simbólico).
  - Algo: un objeto físico (casa), un objeto simbólico (dinero), una ideología (la credibilidad en ella).
  - En último término entra en juego nuestro vínculo con el mundo y la vida: es devastador vivir en un mundo donde pueden suceder estas cosas.

c) **Consecuencia** => **pérdida o frustración:**

- Pérdida: alguien o algo que formaba parte de nuestra vida deja de estar disponible para nosotros (muerte, final de una relación), o ya no está disponible de la misma forma que antes (desconfianza, distanciamiento).
- Frustración: alguien (una pareja) o algo (un trabajo) que deseábamos conseguir y no fue posible lograrlo, o no podrá ser logrado de la forma o en el tiempo que se deseaba.

Ahora bien, para poder reconocer que es eso que se ha perdido o se ha frustrado, el trauma se tiene que convertir en herida en el momento que podemos reconocer la realidad de lo sucedido. Pero muchas veces lo más traumático es entrar en la herida porque genera mucha incertidumbre de lo que puede ocurrir posteriormente: *“¿lo podré superar algún día o experimentaré un gran dolor que será para siempre?”*. Hasta entonces lo que se experimenta es una gran confusión en la que se engloban diferentes aspectos:

- Dificultad para discernir que es real y que es lo imaginado o fantaseado => lo fantaseado se experimenta como tan real como la realidad.



- Pánico de no poderlo soportar si se reconoce plenamente lo que se ha perdido o frustrado => lo insoportable de soportar.
- Miedo a no poderlo superar nunca y que impere un deseo de morir => la idea de morir puede volverse muy tentadora o contemplarse como la única solución posible.
- Mantener la esperanza de que lo sucedido en realidad no haya sucedido, como un mal sueño del que se puede despertar.
- Miedo de sentir una agresividad tan grande que se termine haciendo daño a otra persona (venganza) o a uno mismo (autocastigo).
- Miedo a volverse loco y terminar internado o enfermo para siempre.
- Miedo a sentir una tristeza inconsolable tan profunda que no tenga ni límite en el tiempo ni en cuanto a su intensidad.

Ante estos miedos que representan de algún modo resistencias, el trauma permanece como si no pasara el tiempo, es decir que no se experimenta como pasado sino como si el suceso traumático todavía formara parte del presente => el trauma no puede convertirse plenamente en herida => y si no es herida no se puede hacer duelo con eso y tampoco sanarlo para llegar a la cicatriz.

Las consecuencias de que el trauma se estanque son las siguientes:

- Amnesia total o parcial respecto a la experiencia traumática o incluso con toda una etapa de la vida => páginas en blanco en el libro de nuestra vida.
- Re-experimentación del trauma cuando nos encontramos con algún estímulo que nos recuerda o se asemeja a otro estímulo que estuvo presente en el momento del trauma: una imagen, un olor, un sonido, una sensación física, un movimiento, un sabor, una fecha determinada, una hora del día, etc.
- Sueños que se experimentan como pesadillas en las que se revive literalmente la experiencia traumática, o de forma simbólica o metafórica.
- Falta de compromiso con la vida: apatía, dificultad para ilusionarse con proyectos o metas, desmotivación, etc.

- Dificultad respecto a las habilidades sociales: cuesta iniciar una conversación, cuesta mantener la conversación, etc.
- Aislamiento social o gran dificultad para generar vínculos nuevos.
- Fobias que antes del momento del trauma no se experimentaban, o que se intensifican a partir del momento del trauma.
- Tendencia a la adicción de sustancias o de cualquier actividad que facilite desconectar de las sensaciones internas desagradables que provocan tener que vivir traumatizado.

### **3) ¿Qué es una herida emocional?:**

Se trata de un relato o discurso mental, en el que se incluyen diferentes emociones y sentimientos, a través del cual nos explicamos a nosotros mismos cual ha sido y sigue siendo nuestro dolor ante lo ocurrido. Pero, al menos, en este relato ya se diferencia de una forma más concisa que es presente y que es pasado, al contrario que en el trauma donde sigue imperando la confusión de si ya terminó el peligro o sigue éste presente.

Por lo tanto, en este relato quedan explicados cuatro momentos o fases:

- a) Como nos sentimos justo en el momento en que nos sucedió o nos sucedía aquello que nos hería.
- b) Como nos sentimos o nos sentíamos los días o semanas posteriores ante el hecho hiriente.
- c) Como nos sentimos después a lo largo del tiempo posterior: meses, años, décadas, etc.
- d) Como nos seguimos sintiendo actualmente al respecto.

En la herida queda por afrontar el dolor y realizar un duelo con ello, junto con el miedo a que nos vuelva a ocurrir más de lo mismo. Este miedo, aunque ya no igual que en el de la fase del trauma, también es muy traumático, y nos puede impedir avanzar en el proceso de sanación.

La herida puede deberse a una única situación de algo concreto que nos ocurrió en el pasado, pero también puede representar un cúmulo de situaciones repetidas con diferentes personas o en diferentes momentos que nos afectaron de una forma muy semejante. Por ejemplo, puede tratarse de un gran abandono, o un cúmulo de abandonos



experimentados por diferentes personas, o incluso en diferentes momentos por una misma persona si nos ha abandonado varias veces (relación de pareja), a ambos a la vez.

Y también se incluye en esta herida las veces que hemos provocado este mismo dolor en otras personas, porque es posible que en algunas ocasiones también generásemos esa herida en otras personas para anticiparnos a que nos terminaran causando este mismo dolor. Siguiendo con el ejemplo del abandono sería: te abandoné yo antes de que tú me abandonararas.

Dentro de este relato y estas emociones que contiene la herida, los diferentes aspectos que debemos tener en cuenta para conocer y profundizar sobre ella de forma concreta y consisa son los siguientes:

- De qué modo nos sentimos víctima de la situación a través de elaborar uno o varios sentimientos con ello: me siento abandonado, traicionado, humillado, rechazado o injusticiado (esta palabra no existe como tal pero sería el sentimiento de sentirse víctima de una injusticia). Nombrando nuestra herida de alguna de estas cinco formas lo tendremos mucho más sencillo para poder profundizar en ella y descubrir todo aquello que nos implica y afecta al respecto. Las emociones más intensas que se pueden experimentar en la victimización estarán relacionadas con la rabia y el rencor, e incluso el odio, o de lamento y tragedia si lo experimentamos más bien desde el drama.
- De qué modo nos sentimos culpables, o responsables, o desvalorizados ante la situación: me equivoqué (mala decisión o actuación), lo tenía que haber hecho de otra manera o no hacerlo, no fui capaz de evitarlo, lo tenía que haber previsto, me tenía que haber adelantado, me tenía que haber callado, lo tenía que haber dicho, me tenía que haber defendido, tendría que haber pedido ayuda, etc.
- De qué modo nos resignamos ante ello, ya que muchas veces usamos la resignación para intentar paliar una parte de la

intensidad del dolor que nos genera sentirnos muy víctimas, o muy culpables, o muy desvalorizados ante la experiencia que nos hirió. Las expresiones que solemos utilizar son las siguientes: estas cosas pueden pasar, las desgracias existen, tarde o temprano tenía que suceder, es Ley de Vida, en la vida pasan cosas buenas pero también cosas malas, etc.

- De qué modo intentamos consolarnos ante lo sucedido: podría haber sido peor, la próxima vez estaré más preparado para evitarlo, me ha servido para aprender, me ha proporcionado una ganancia secundaria, no hay mal que por bien no venga, esta experiencia me ha hecho más fuerte, etc. Todas estas formas de consuelo pueden ser liberadoras, pero en muchos casos son insuficientes si no se ha profundizado lo bastante en ello y las usamos únicamente para tapar el dolor.
- Y una vez hemos concienciado o profundizado en todos estos sentimientos podemos conectar con la tristeza sanadora, que es la emoción definitiva que nos permitirá soltar los resentimientos y rencores, o el lamento y la tragedia, o las culpabilizaciones, o la resignación y las desvalorizaciones, para encontrar el consuelo definitivo que mejor nos ayude a cicatrizar la herida.

Cuando profundizamos en todos estos aspectos conseguimos avanzar en el proceso de sanación ante esa herida porque conseguimos lo siguiente:

- Reconocer que lo ocurrido forma parte del pasado y no del presente => transformar el trauma en herida.
- Nos liberamos de parte de la angustia que generaba la energía traumática => pero aparece el de que nos vuelva a suceder lo mismo.
- Nos moviliza para poder comunicar nuestros sentimientos a otras personas y sentirnos menos solos al respecto => romper la soledad interior.
- Nos permite iniciar y elaborar el proceso de duelo para que podamos integrar la experiencia.



- Facilita el camino para que más adelante esta herida si pueda llegar a cicatrizar.

Pero también existe el riesgo de que la herida se estancue y que no termine de cicatrizar nunca, si no sabemos manejarlo con todo ello. El estancamiento puede deberse a estas razones:

- Que nuestro Ego se identifique tanto con la herida que ya no podría reconocerse a sí mismo sin esta herida, es decir que nuestra herida se convierta en una parte de nuestra identidad y de la persona que creemos ser => yo soy una víctima de ....., yo soy el culpable de ..., etc.
- Que mantengamos la herida porque la hemos convertido un modo de atraer miradas compasivas y de conseguir que nos quieran más, o de que nos tengan más en cuenta => hay personas que se vinculan más con quien les da lástima y se muestran necesitados que con las personas más autosuficientes, por lo que puede ser peligroso sanarse porque podría terminar alguna de nuestras relaciones.
- Que consideremos que la herida nos da derechos o nos otorga privilegios que de otro modo no obtendríamos => el mundo está en deuda conmigo.
- Que la herida nos facilite manipular a las personas para que nos concedan lo que queremos a través de provocarles culpa o lástima.
- Que mantengamos la herida como un modo de garantizarnos de que vamos a estar protegidos eternamente de que nos vuelva a suceder lo mismo => no voy a volverme a arriesgar a que me abandonen, y para ello tengo que tener muy presente lo que me sigue doliendo todos mis abandonos anteriores.

Y todo ello puede provocar las siguientes consecuencias:

- Que nos rechacen o nos abandonen todavía más porque no nos soportan en nuestra queja, o nuestra desconfianza o nuestras manipulaciones => asilamiento social.
- Que se mantenga el miedo de que la misma situación se repita en el pasado manteniéndonos defensivos y en alerta.
- Que atraigamos a más personas que nos provoquen esa misma herida.
- Que sintamos el impulso de salvar a personas que tengan la misma herida que nosotros por empatizar en exceso, y nuestra dificultad en conectar con nuestra propia herida.
- Que terminemos provocando esta misma herida en otras personas.
- Que caigamos en una melancolía crónica por lo que podría haber sido y no fue, o por lo que perdí y jamás lo podré recuperar.
- Que perdamos las ganas de vivir y sintamos una gran tentación de terminar con nuestra propia vida => suicidio.

#### **4) Las cinco heridas principales que pueden definir nuestro dolor:**

Libro: "Las cinco heridas que impiden ser uno mismo"

Autora: Lise Bourbeau Editorial: Ob Stare

Todas estas heridas están conectadas con el sentimiento de desamor de forma directa (no te amo), o indirecta (te hago algo que no haría si te amara de verdad), o simbólicamente como por ejemplo en los trabajos (no admitido, despedido, no recompensado, no valorado, no respetado, etc.). Y en todas ellas se profundiza en aquello que se ha perdido o ha quedado frustrado por parte de la persona que sufre la herida.

Las cinco heridas son las siguientes.

**a) Rechazo:** cuando no te incluyen en la vida de otra persona como a ti te gustaría, o cuando directamente no te aman en absoluto.

*=> no tengo amor para ti, no eres lo suficientemente válido para mí, no siento nada por ti, etc.*

También entra dentro de esta herida en sentimiento de que no valoran nuestro amor, o que no son suficientes nuestras muestras de afecto, o que nos acusen de no amar cuando realmente estamos amando mucho.



=> *No me siento querido por ti, no me quieres lo suficiente, no me creo que me quieras, no me lo demuestras lo suficiente.*

Se encuentra dentro de esta herida el dolor de no ser escogido o seleccionado por alguien muy valioso o deseado por nosotros, porque hay un candidato mejor.

=> *Hay otras personas que me interesan más que tu.*

Otro tipo de rechazo es cuando no te dan el lugar que te deberían darte o te corresponde, pero sin faltarte el respeto (no es humillación)

=> *soy tu pareja pero me tratas como una amante, soy tu hijo pero me tratas como si yo fuera tu padre, soy tu jefe pero me tratas como si fuera un compañero, etc.*

También existe el “Rechazo Emocional”: hay vínculo pero la persona no te deja acceder a ella emocionalmente, o no se expresa emocionalmente contigo

=> *faltas de muestras de afecto y cariño, frialdad en el trato emocional pero sin falta de respeto no maltrato.*

Esta herida está más conectada con la frustración de no recibir lo esperado que con la pérdida, aunque también se puede experimentar cierto sentimiento de pérdida.

**a) Abandono:** la pérdida de un amor, o de una protección, o de una validación que nos daba una persona, de forma que eso que recibíamos ya no se encuentra disponible en absoluto (abandono total), o de la misma forma que lo estaba antes (abandono parcial).

=> *Ya no siento el amor que sentía antes por ti, ya no me interesas, ya no soy feliz a tu lado, ya no quiero darte más lo que antes te daba, me quiero ir.*

También puede deberse esta pérdida a una sustitución por otra persona u otra cosa que va a recibir el amor y la atención que antes nos daban

=> *te quito el amor que antes te daba para dárselo a otra persona, te sustituyo por alguien que me genera más deseo, o interés, o amor.*

Otra forma de abandono es una separación no deseada causada por las circunstancias.

*=> los hijos se van de casa, la pareja tiene que viajar mucho por trabajo, la persona amada fallece, etc.*

También existe el “Abandono Emocional”: la persona no está disponible cuando más la necesitas, aunque esté presente en otros momentos no tan necesarios.

Destaca dentro de la herida de abandono el sentimiento de desprotección. Esta herida suele estar presente cuando se profundiza en ella en aquellos traumas en los que existió peligro por la vida o la integridad física, y se echó en falta una figura protectora.

Entra aquí en juego nuestro vínculo con la vida, la buena suerte, Dios de forma etérea. O puede generarnos esta herida el gobierno, la policía, las instituciones relacionadas con la justicia, etc. Y también puede proyectarse esta herida ante ciertos vínculos que no han estado a nuestro lado para impedir que sufriéramos el trauma, o para defendernos, o para acompañarnos posteriormente y que no nos sintiéramos solos con lo sucedido: los padres, la pareja, los hijos, los amigos, etc.

*=> Aquello que cuidaba de mi ya no está por lo que he perdido su protección (abandono definitivo), o aquello que me tendría que haber cuidado no lo ha hecho en esta ocasión (abandono puntual).*

El abandono es una herida que nos puede ayudar mucho a transformar nuestra energía traumática en energía de herida, y poder comenzar con ello un proceso de duelo y de sanación que facilite cicatrizar dicha herida.

Por lo tanto impera más la pérdida que la frustración, aunque también puede coexistir sentimientos de frustración.

c) **Traición:** cuando lo que se pierde es la confianza en alguien que tenía un compromiso con nosotros, o deja de ser leal a nosotros como lo era antes. Está conectado con el engaño, la mentira y la manipulación.

*=> He roto tu confianza engañándote porque en realidad no te amo aunque te hice creer que sí, o no te amo tanto como te hice creer, o he roto*



*el compromiso que generamos juntos en el pasado por mi propio interés sin tener presente tus sentimientos.*

También se puede experimentar traición, junto con abandono, cuando se siente que no te creen ante algo que estás diciendo y que es verdad (te lo estás imaginando, estás exagerando, etc), o te acusan de mentir incluso a pesar de estar diciendo la verdad.

*=> ¿Por qué no me quieres creer?, ¿por qué dudas de mí?, ¿es que ya no te importo?, ¿es que ya no me quieres?.*

Se conecta más con la pérdida (de confianza) que con la frustración pero pueden coexistir ambos.

d) **Humillación:** cuando te faltan el respeto a través de palabras o actos que te resultan denigrantes o que atentan a tu dignidad. Está conectado con el maltrato psicológico, la burla, ridiculizar a la persona de forma directa o a través de sarcasmo e ironías.

*=> Te denigro como persona porque no significas mucho para mí, o porque te considero inferior y no estás a mi altura, o porque te odio y quiero que sufras, o porque eres débil y limitado y por eso no te defiendes.*

Otra forma de Humillación se experimenta cuando la persona se siente muy exigida, es decir cuando no se valoran ni reconocen tus esfuerzos o te exigen más y más porque nunca es suficiente. En estos casos no hay falta de respeto pero sí se puede provocar una gran desvalorización en el otro, que se puede experimentar incluso como maltrato, por no estar a la altura de las expectativas (sin comparación).

*=> Nunca sientes que nada de lo que hago es suficiente, solamente me exiges y me exiges y nunca me reconoces nada, haga lo que haga siempre está mal o no cumple las expectativas, no valoras mis esfuerzos, etc.*

Está más conectada con la frustración que con la pérdida, pero también pueden coexistir ambas.

**e) Injusticia:** cuando sientes que no te dan lo que mereces, o que te dan menos que a otras personas mereciendo lo mismo o más (comparación).

=> No soy justo contigo porque hay otras personas que tienen mucho más valor para mí que tú => trato desigual comparativo.

También puede experimentarse injusticia cuando la persona siente que no le están dando ningún valor como ser humano, como si fuera un objeto, un desecho o un animal (cosificación). Este tipo de injusticia se relaciona con la crueldad o la deshumanización. Aquí entraría todo lo relacionado con el maltrato físico, el abuso sexual, la tortura.

Otras formas de injusticia es cuando sientes que te quitan algo tuyo: un robo, una estafa, o una persona que ha seducido a tu pareja, o un ascenso que considerabas que te correspondía, etc.

Puede estar tan conectada con la frustración como con la pérdida según el tipo de injusticia y como se experimente ésta.

### **Cómo abordar estas heridas:**

Estas heridas pueden entremezclarse entre sí, por lo que ante una misma situación concreta, o una relación con otra persona, o incluso con uno mismo (ya que es posible herirse a uno mismo también emocionalmente), podemos experimentar varias de estas heridas al mismo tiempo, al igual que podemos sentir frustración y pérdida al mismo tiempo.

En el proceso de sanación nos puede ayudar mucho desmenuzar nuestro dolor en estas diferentes heridas para que podamos concretar qué es lo que nos duele más, qué nos supone pérdida, que nos supone frustración, y que implica todo ello en nosotros. Para ello debemos preguntarnos ante la experiencia sufrida: ¿qué me representa este suceso como abandono?, ¿qué me representa este suceso como traición?, etc.

Una vez desmenuzadas las heridas será más sencillo abordarlas una por una ya que todas juntas y mezcladas es mucho más complejo. Esta dificultad en desmenuzar y diferenciar heridas es lo que provoca muchas veces que no se pueda avanzar del trauma a las heridas, o de que las heridas se estaquen si poder cicatrizarlas. Lo que provoca la dificultad de



este desmenuzamiento es que nos obliga a reconocer el dolor que representa lo que nos ha ocurrido, y la soledad que acompaña a este dolor, que es a lo que se resiste el trauma por ser precisamente lo que genera más miedo => ¿y si no soporto todo este dolor y me dan ganas de morirme?.

Una vez desmenuzadas podemos elaborar cada herida, una detrás de otra, realizando un proceso con ello. Esta elaboración consiste en: definir, identificar o concretar sentimientos, interpretaciones, victimizaciones, culpabilizaciones, desvalorizaciones, resentimientos y resignaciones, expresar todo ello de la forma que necesitemos para liberarnos, y reformular el sentido de todo ello para poder transformar todo este dolor en una cicatriz que nos fortalezca y nos sane interiormente.

También es posible que usemos autoengaños y disfracemos una herida con otra, o que le demos más valor a una herida superficial para evitar profundizar en otra herida que nos resulte más dolorosa y, por lo tanto, más traumático entrar en ella y elaborarla. Podemos esconder el abandono con la traición, podemos disimular el rechazo con la injusticia, podemos confundir la humillación con el abandono, etc.

Por esta razón es muy importante formularse las preguntas: ¿Qué es lo que más me duele de esta experiencia que he sufrido, o de mi relación con esa persona?, ¿qué es lo que más me rompe el corazón o el alma?, ¿cuál es el sentimiento que me resulta más insoportable o devastador? Son preguntas muy duras que pueden asustar mucho. Pero si se encuentra la fortaleza para plantearlas y para expresar el dolor que surge relacionado con estas respuestas, podremos avanzar mucho en el proceso de sanación.

En muchos casos conviene dar prioridad a la herida principal ya que suele ser la que sostiene el resto de heridas más secundarias. Si se logra cicatrizar esta herida es mucho más sencillo después elaborar las secundarias.

Pero en otras veces esta herida principal, al resultar más traumática (es decir la que genera más miedo de reconocer), es preferible no tratarla directamente o de entrada, y comenzar por las heridas más secundarias

para que la persona gane confianza y se prepare mejor internamente. Todo dependerá del nivel de miedo o trauma que antecede o acompaña a esta herida principal.

Y todas estas heridas se pueden extrapolar respecto a nuestra relación con la vida y el mundo en general: *la vida me rechaza, o la vida me abandona, o la vida me traiciona, o la vida me humilla o la vida es injusta conmigo*. Esta extrapolación es muy necesaria ante experiencias de maltrato, o de dolor físico, o traumas en los que se experimentó un horror o terror intenso. Sólo así se puede poco a poco transformar el trauma en herida, para que no queden en forma de trauma permanentemente.

### **5) El camino del trauma a la herida y de la herida a la cicatriz:**

Se trata de un tránsito, un camino que representa un proceso de sanación y de crecimiento interior usando todas aquellas situaciones de la vida que nos han causado un gran miedo (trauma) y un gran dolor (herida). El propósito de este tránsito es guiarnos en una dirección evolutiva y madurativa para lograr convertirnos en personas mucho más profundas y fortalecidas interiormente => gestionar mucho mejor nuestra vulnerabilidad.

Es importante tener en cuenta que este proceso no siempre es lineal hacia adelante, sino que muchas veces estas fases se entremezclan entre sí. O incluso se puede volver hacia atrás cuando nos encontramos con un gran dolor que no nos atrevemos a transitar. Aparte es importante tener presente también las "lealtades familiares".

Recuerdo que el mapa no es el territorio. Lo que aquí se explica no debe considerarse de forma puramente literal porque las fronteras entre el trauma y la herida siempre son difusas, es decir que prácticamente en todo trauma hay una parte de herida y en toda herida hay una parte de trauma. Incluso se puede decir también que en toda cicatriz quedará un pequeño resto de trauma y herida, ya que estos restos representarán los sentimientos que nos recuerden todo aquello que tuvimos que vivir y sufrir para poder evolucionar.

#### 1) Primer nivel del trauma => la negación de la circunstancia.



Únicamente es traumático aquello que tiene un gran impacto para la persona. Si no es el caso, la persona puede experimentar directamente lo acontecido desde la herida a través de un enfado o un malestar asimilables directamente, por lo que no se generarán grandes desvalorizaciones o culpas o victimizaciones. Así que esta fase no se da siempre ya que todas las experiencias confrontativas de la vida no tienen por qué generar trauma.

En el caso de que la persona si experimente lo acontecido de forma traumática, en un primer momento que se puede alargar mucho en el tiempo, incluso años o para toda la vida la persona sentirá una gran confusión. Y desde esta confusión puede ocurrir dos cosas:

- Que la persona intente negar que lo que ha ocurrido es real, como si fuera un mal sueño del que quisiera despertar.  
Las expresiones más comunes que se pueden utilizar, si es que se puede utilizar alguna palabra al respecto, son: *no puede ser, no puede estar ocurriendo esto, es imposible, estas cosas no pueden pasar, esto no me puede ocurrir a mí, es demasiado horrible o terrible para que sea verdad, etc.*
- Y puede ocurrir que la persona niegue es que la situación le esté afectando emocionalmente o que le implique de alguna manera (no me afecta, no tiene que ver conmigo). Tal vez si que pueda reconocer ciertas emociones pero de modo superficial.  
Las expresiones que se pueden usar son: *tampoco es para tanto, no es tan grave como parece, realmente no me importa en absoluto, me da lo mismo, o como ya pasó ya no importa, sólo me importa seguir adelante, o ya se me pasará por lo que no vale la pena hacer mucho caso, etc.*

Y también es típico pensar y creer que aquello que nos pasó ya lo hemos superado porque estuvimos unos días afectados, pero que ya no nos afecta. Se trata de un cierre en falso, en el que tal vez pudimos procesar una parte del trauma, pero no lo suficiente, para poder seguir adelante con nuestra vida, quedando un resto de energía traumática en nuestro inconsciente con las consecuencias que esto puede generar.

=> *estuve unos días mal pero ya pasó, esto ya lo tengo más que superado, como ha pasado mucho tiempo ya no me afecta, etc.*

En los casos en los que el trauma se debió a una mala relación con un familiar, o con toda la familia en general, estamos hablando de una gran acumulación de traumas que pueden ser muy dañinos especialmente cuando lo acontecido ocurrió en la infancia. El mecanismo que se suele utilizar muchas veces es negar que existió ese maltrato, o esa negligencia, o esa desatención. O no negarlo pero pretender dejarlo aparcado y enterrado precisamente para no entrar en ese dolor, imposibilitando entonces que se pueda entrar en la herida y reconocer ese dolor.

En cualquiera de estas situaciones, la persona permanece en un estado de querer huir constantemente del propio pasado. Ante esta huída se acentúan los síntomas de depresión, adicciones, somatizaciones físicas, enfermedades que dañan órganos, etc. Al final, lo que no expresamos con palabras y emoción, lo expresa el cuerpo a través de dolencias, y nuestros comportamientos a través de reacciones inapropiadas o tomando malas decisiones.

Y lo que sucede muy a menudo es que la persona permanece en una especie de estado de desafectación, como en un “limbo”, en el que no siente ni padece porque se encuentra muy desconectada de sí misma, de la vida o el mundo. Cuando sucede así, la persona se protege mucho permaneciendo de forma rígida en su rutina diaria, adopta una actitud sumisa ante los demás para eludir todo lo que pueda generarle conflicto, le cuesta implicarse en proyectos nuevos, no le ilusiona vivir experiencias diferentes y opta por una vida aburrida o muy plana atrapándose en su zona de confort.

## 2) Segundo nivel del trauma => sobrevivir a la circunstancia.

En este segundo momento la persona reconoce que lo que le ha pasado es real y que representa un peligro real, por lo que se activan mecanismos internos o para escapar y huir, o para luchar atacando, o para someterse sumisamente si ninguna de las dos opciones anteriores son posibles. La parálisis estaría más relacionada con la fase del trauma anterior, es decir no haciendo nada con ello.



El problema es que muchas veces este reconocimiento ante lo real que ha sucedido, sucede cuando realmente la situación ya ha terminado, pero la persona no percibe plenamente como que ha terminado, sino como que está ocurriendo ahora realmente. Y es posible que la persona conscientemente sí que sepa que ya no está en peligro, pero en su inconsciente perdura la sensación de que el peligro sigue estando presente aunque ya no sea así.

Desde el inconsciente, que aun no puede reconocer que la situación ya pasó, se mantienen activos los mismos mecanismos de huida o de ataque, por lo que la persona tiene grandes dificultades para relajarse y sentirse segura casi en ningún momento del día. Por esta razón se mantiene en un estado de alerta aunque no sepa muy bien exactamente la razón de por qué se mantiene alerta. La sensación es que en cualquier momento puede pasar algo devastador, por lo que su imaginación no para de generar pensamientos de cosas horribles que le pueden pasar. La persona vive como si le diera miedo la propia vida.

=> me pueden atacar, me pueden robar, me pueden abandonar, me puedo enfermar, me puedo accidentar, me pueden traicionar, me pueden humillar, etc.

Hay que diferenciar este miedo del trauma del miedo de que vuelva a pasar lo mismo que pasó en el pasado, que formaría parte de la energía de herida. De este miedo que genera la herida uno puede defenderse no exponiéndose a la situación. Por ejemplo, se puede estar a salvo del abandono de una pareja no teniendo pareja, se puede estar a salvo de que te despidan del trabajo no teniendo trabajo, se puede estar a salvo de que te humille un ser querido manteniéndose alejado de este ser querido, etc.

Pero en el miedo de esta fase del trauma, la persona no se siente a salvo plenamente nunca, como si sintiera que hay un enemigo acechando y esperando su oportunidad para provocar una gran tragedia en la persona. Por este motivo la persona se siente siempre expuesta, porque no sirve mantenerse alejado de esta exposición.

A veces este miedo lo experimenta la persona únicamente sobre sí misma, pero en algunas ocasiones lo puede proyectar sobre sus seres queridos:

miedo a que le pase algo malo a sus hijos, o a sus padres, o a su pareja, o a cualquier persona que le importe. La persona se vuelve como una especie de guardián de su familia, alguien que tiene que proteger a los suyos de un enemigo invisible que en cualquier momento puede aparecer y atacar.

En los casos más obsesivos la persona no sólo tiene miedo de esta especie de enemigo invisible, sino también de sus propios pensamientos. La sensación es que solamente por el hecho de pensar que algo malo puede suceder va a provocar con ello que suceda, lo va a atraer. Esto provoca que la persona tenga que estar realizando de forma frecuente como una especie de rituales para contrarrestar desde su imaginación el poder de provocar desde sus pensamientos que algo malo suceda. Así que se pueden producir TOCs.

¿Qué es lo que impide creerse uno mismo que ya está a salvo?, ¿por qué el inconsciente se niega a dejar la situación en el pasado?, ¿cuál es la razón de esta hipervigilancia tan angustiante? Se produce una resistencia ante el hecho de reconocer que ya pasó, porque precisamente se le tiene mucho miedo a reconocer el dolor sufrido por la incertidumbre que este dolor genera. Es el miedo a entrar en la herida y experimentar el duelo.

*=> vale, ya pasó, pero ahora ¿qué hago con este dolor?, ¿lo voy a poder superar?, ¿o voy a terminar deprimido con grandes deseos de morirme? Ante estas dudas prefiero seguir creyendo que es algo que todavía está pasando para ganar tiempo.*

Es así como piensa la persona tanto si es consciente de ello como si no lo es, que es lo que sucede la mayoría de veces, que no es consciente. Y los síntomas típicos son ansiedad y ataques de pánico, una gran desconfianza con casi todo el mundo, pánico a la soledad o pánico a la compañía si ésta es prolongada o muy íntima, pensamientos delirantes de que las personas le quieren hacer daño, la sensación de que todo el mundo es malo o que tiene malas intenciones, etc.

También hay casos menos graves en que la persona únicamente desarrolla cierta fobia y le basta con mantenerse alejado de todo aquello que le conecte con la fobia: miedo a conducir, miedo a los lugares cerrados, miedo a los lugares abiertos, miedo al animal que me atacó, miedo a pasar



por calles estrechas o a oscuras, miedo a los hombres con barba, etc. Son situaciones o personas que recuerdan o tienen en común algún factor con la situación traumática que se vivió. Esto suele suceder cuando el trauma fue una experiencia muy puntual y concreta.

Si no es así, si el trauma tiene que ver con una experiencia que se prolongó durante mucho tiempo, la ansiedad será más constante => *vivir en modo guerrero*. Y si fue por mucho más tiempo, la persona quedará atrapada en la anterior etapa del trauma porque si no el estrés sería tan grande y tan continuo que no podría soportarlo => *vivir en modo zombie para no sufrir*.

### **Ejercicio: “estás a salvo”.**

> En un lugar donde te sientas muy cómodo y seguro, trata de recordar la situación que ha sido traumática para ti y siente todas las emociones que te genera recordarlo.

> Pon las manos en tu corazón y habla contigo mismo para decirte que ya estás a salvo de esa situación, que eso ya no forma parte del presente sino que es el pasado, y repite de forma constante “ya estás a salvo”, “ya ha pasado”, “ya estás seguro”, “ya no es un peligro para ti”, etc. Utiliza un tono de voz como si le estuvieran hablando a un niño pequeño para tranquilizarlo.

> Realiza este ejercicio varias veces en días diferentes para que poco a poco puedas ir integrando la sensación de estar a salvo de algo que ocurrió en el pasado.

### **3) Tercer nivel como inicio de la herida => sentir el dolor por la pérdida o la frustración.**

Es el momento de evaluar lo que se ha perdido o podría haberse perdido, o lo que ha quedado frustrado o podría haber quedado frustrado, y de qué modo la persona ha quedado afectada por ello. Aunque la pérdida y la frustración no se hayan producido de forma efectiva, igualmente se pierde cierta inocencia o cierto sentimiento de invulnerabilidad ante esa circunstancia. Por ejemplo cuando han intentado robarte pero no lo han logrado. Por lo que también es necesario entrar a la herida ya que dicha

pérdida de inocencia puede quedar en forma de trauma si no se profundiza en ella generándose una fobia a los robos.

En la herida entran en juego los sentimientos de victimización desde la rabia o el lamento, la culpabilización, la desvalorización o la resignación, como vimos anteriormente. Estos sentimientos requieren ser reconocidos y expresados de algún modo para poderlos liberar, hasta lograr convertirnos en la tristeza sanadora que es la emoción que permite cicatrizar la herida.

Hay un factor que entra en juego a la hora de reconocer y poder expresar este tipo de sentimientos, que es la educación emocional que haya podido recibir la persona, o no recibida nunca, en su infancia por parte de los adultos que lo cuidaron. Para muchas personas simplemente les cuesta mucho reconocer sus sentimientos porque no le han enseñado. Por ejemplo les puede costar mucho distinguir entre la rabia y la tristeza, o les puede costar mucho utilizar metáforas que definan sus sentimientos con más detalle. También pueden tener una gran dificultad en distinguir si se sienten abandonados o rechazados, o si el sentimiento que experimentan se encuentra dentro de la herida de traición, o lo que perciben como humillante o injusto. A veces lo único que son capaces de expresar es: me siento mal o me siento bien.

En estos casos la terapia requerirá también un aprendizaje para poder encontrar las palabras y las metáforas que le permitan a la persona poder reconocer sus emociones, sentimientos y heridas. O para poner consciencia en sus sensaciones corporales asociadas a las emociones, ya que esta percepción permite expresar a través del cuerpo una gran parte del dolor que no se puede definir con palabras.

Y puede que sea también necesario trabajar con ciertas creencias limitantes que dificulten entrar en la herida o cicatrizar ésta como por ejemplo: *si hablo mal de mi familia les estoy traicionando, si me quejo por algo que me afecta significa que voy de víctima o que soy débil, llorar es algo muy vergonzoso, el pasado se tiene que olvidar por lo que es mejor no hablar sobre ello, etc.*

### **Ejercicio: reconocer lo que he perdido o me ha frustrado**



> Imagina que vas a tener una conversación contigo mismo, como si fueras tu propio amigo o tu propio terapeuta.

> En esta conversación te vas a explicar a ti mismo todo lo que has perdido y/o todo lo que ha quedado frustrado por la situación que has experimentado teniendo presente:

- Lo que bueno y no podrá volver a ser, y como te sientes con ello.

- Lo que hubiera sido muy bueno experimentar y no podrá ser, y cómo te sientes con ello.

- Lo que representa eso para tu presente actual, y como te sientes con ello.

- Lo que representa eso para tu futuro, y como te sientes con ello.

> Explora en el ejercicio todo lo que represente para ti sentir enfado y resentimientos, y todo lo que represente lamentar la situación que sufriste y las secuelas que ha dejado en ti.

#### 4) Cuarto nivel como sanación de la herida => experimentar la tristeza "sanadora".

La persona toma consciencia que ni el autocastigo, ni la resignación, ni el autocompadecimiento perpetuo, ni la venganza, ni reclamar compensaciones, son suficientes para sanar el dolor y pasar página. Ya han podido reconocer y expresar estas emociones, por lo que ahora es en este momento cuando se experimenta la emoción a la que llamo "tristeza sanadora".

Desde la tristeza sanadora se descubre que lo único que nos puede ayudar a compensar y a reparar el dolor que hemos sufrido es el amor y la maduración.

El amor representa:

- Quererse a uno mismo a pesar de que el proceso esté siendo largo y doloroso, para lograr la paciencia necesaria => a veces uno se detesta a sí mismo por sentir emociones que son dolorosas y desagradables entorpeciendo con ello el proceso de sanación.

- Comprenderse a uno mismo en todo lo que se sintió en su momento y se sigue sintiendo => poner palabras a lo que se sintió para que podamos sentirnos tristes por ello.
- Sentir compasión en dos dirección: respecto a quien nos hizo daño o le hicimos daño para soltar los sentimientos de rencor, odio o resentimientos, también culpas y desvalorizaciones, y sobre uno mismo por lo que tuvimos que sufrir.
- Tomar el consuelo que nos puedan ofrecer los demás => valorar más las buenas intenciones y no tanto si aciertan o no aciertan en consolarnos exactamente como nos gustaría.
- Llorar todo lo que se necesite llorar el tiempo que haga falta y con la intensidad que sea necesaria => diferenciar entre la lágrima blanca y la lágrima negra.
- Darle lugar y espacio a la tristeza aunque eso requiera pasar un tiempo sintiéndose muy vulnerable y sensible y reconciliarse con la “vida” => la tristeza es nuestra mejor amiga durante este proceso.

Desde la maduración necesitamos reenfocar el relato de lo que nos ha sucedido para no sentirnos ni tan víctimas, ni tan culpables, ni tan desvalorizados, ni tan resignados.

- Ante la victimización sentir compasión por quien me dañó, y tomarlo como “destino” => era una experiencia que tenía que vivir para poder crecer y evolucionar a través de ella.
- Ante la desvalorización es necesario revalorizarse a través de todo lo que se ha aprendido de la experiencia, o a través de darse el permiso a uno mismo de no poderlo todo siempre.
- Ante la culpa asumir que con el arrepentimiento ya es suficiente penitencia, o reparar el daño causado en positivo y no con el autocastigo.
- Reconfigurar el discurso o el relato de forma que podamos integrar la experiencia en nuestra historia de vida, pero transcendiendo las etiquetas que diferencian entre “los malos” y “los buenos”.

**Ejercicio: transformar el dolor de la herida en tristeza:**



> Imaginar una conversación con tu niño interior que se siente muy abandonado, o muy rechazado, o muy humillado, o muy traicionado o muy injusticiado por algo que le ha pasado que tu sabes que él. Y vas a explicarle a este niño la tristeza que sientes por lo que le ha pasado y por cómo se siente con ello.

> Es muy importante repetir de forma continuada la palabra “triste” para poder dirigir los enfados, culpas, desvalorizaciones, resignaciones y otro tipo de sentimientos hacia el sentimiento de tristeza sanadora. Las frases que se pueden usar son:

- *Me siento triste de que te sientas rechazado por ..... (detallarlo, detallar todo lo posible todo lo que represente el sentirse rechazado)*

- *Me siento triste de que te sientas abandonado por ..... (detallarlo)*

- *Y lo mismo con las heridas de traición, humillación e injusticia.*

> Cuando termines de reconocer las tristezas vas a seguir este diálogo explicándote todo lo que puede aportar transitar este dolor y las tristezas, para que puedas sentir que no fue en vano sino que hay unas ganancias con ello generando fortaleza interior. Las frases que puedes usar son las siguientes:

- *A través de esta experiencia de rechazo\* vas a conseguir más recursos y fortaleza interior para que esta herida deje de hacerte tanto daño.*

- *Vas a crecer mucho interiormente, y este crecimiento te permitirá relacionarte de un modo más sano contigo mismo y con los demás.*

- *Aprenderás a poner límites, a comunicarte mejor, a no aguantar lo que no te corresponda aguantar, a reaccionar de otro modo, a ser más compasivo, a sostener mejor tu vulnerabilidad, etc.*

5) Quinto nivel “la cicatriz” => sentirse satisfecho con uno mismo por haber superado y madurado a través de todo el miedo y dolor sufrido.

En este nivel la persona se siente muy digna y no desgraciada ni desdichada por todo lo que le ocurrió en base a ese trauma y esa herida. Comprende que era una experiencia necesaria porque sin ella no sería la

persona que es ahora. Y siente que ha ganado mucho a través de lo que ha perdido o se ha frustrado al haber atravesado esa experiencia por la profundidad que ha adquirido.

Ya no se siente la misma intensidad de temor a que se vuelva a repetir porque, en el caso que así sucedería, ya dispone de muchos más recursos para gestionarlo, o para no sentirlo tan grave. Y como se ha logrado superar anteriormente, se confía más en sí mismo de que también se lograría superar si es que se repitiera la situación.

De vez en cuando podrá sentir reminiscencias emocionales ante ciertos recuerdos o ante futuras situaciones que se asemejen en algo a lo que sufrió en el pasado. Pero enseguida puede reconocerse que ya no es la misma persona que era antes, por lo que la sensación de dramatismo será mucho más sutil y ligera.

La cicatriz representa un recurso y una fortaleza ya que te recuerda lo que viviste, lo que sufriste y lo que aprendiste y te fortaleciste con ello.

Conclusión: los miedos y el dolor que hemos sufrido en nuestra vida nos convierten en personas más fuertes interiormente, pero también nos puede convertir en más frágiles si hemos ido acumulando dolor y trauma sin poder sanarlo. Todo dependerá del trabajo interior que hayamos realizado con ello.

#### **6) El trauma de existir:**

Existen experiencias que serían traumáticas para casi cualquier persona que las sufriera (maltrato, catástrofes naturales, etc.), pero otro tipo de experiencias pueden resultar muy traumáticas para algunas personas y para otras no serlo tanto.

En lo referente a las relaciones humanas, toda aquella experiencia que se experimente como una pérdida o una frustración puede generar un gran trauma de desamor, o no llegar a ese nivel dependiendo de cómo valoremos el nivel de pérdida o de frustración al respecto. Pero también tenemos una relación directa con la vida, como si ésta fuera una persona con la que también tenemos una relación. Y por este motivo, también podemos experimentar un gran trauma de desamor con la vida.



Analicemos como se constituye este gran trauma y que requerirá convertirlo en una gran herida si se desea lograr que cicatrice. (Recomiendo el Vídeo “El vínculo con la Vida”).

En esta relación con la vida, inevitablemente de forma consciente o inconsciente, vamos a proyectar todas las pérdidas y las frustraciones que carguemos, más nuestros miedos respecto al futuro. En muchos aspectos nuestra vida no ha sido en el pasado, y tampoco es en el presente la vida que nos gustaría. Y esto condicionará nuestros sentimientos respecto a la vida misma. La gran pregunta que debemos formularnos es: ¿qué es lo que no puedo perdonarle a la vida por lo que he tenido o estoy teniendo que sufrir?. Y según sea la intensidad de este dolor hacia la vida estaremos en mayor o menor conflicto con ella.

Por lo tanto, desde este punto de vista de tener una relación con la vida, para algunas personas la vida es como una madre que le cuida, o como un padre que le protege, o como una amiga o hermana que le acompaña, o las tres cosas a la vez. Pero la vida también puede experimentarse como una mala relación cuando le tenemos mucho miedo (relación traumática), o si estamos muy dolidos con ella (relación hiriente), o ambas a la vez.

En el nivel de herida nos podemos sentir muy abandonados por la vida, o muy rechazados por ella, o muy traicionados, o muy humillados, o muy injusticiados cuando consideramos que la vida ha sido cruel con nosotros. Y también nosotros podemos responder a estos sentimientos abandonando la vida, o rechazándola, o humillándola, etc. De todas estas heridas destaca muy especialmente la de abandono, ya que es la herida más primaria que se puede experimentar respecto a la madre, y desde la madre a la vida en general.

Por consiguiente, con la vida tenemos un vínculo de amor, o de desamor, o ambivalente de amor y desamor a la vez que suele ser lo más común, al igual que con cualquier familiar, pareja o amistad. Y a partir de cómo nos sentimos respecto a este vínculo o relación con la vida, y de cuáles son las emociones que experimentemos con más intensidad sobre la vida que nos está tocando vivir, estaremos valorando constantemente de forma consciente o inconsciente si la vida nos tiene sentido y si nos vale la pena

vivirla, o si representa para nosotros un gran esfuerzo poderla soportar porque no le encontramos mucho sentido.

El trauma de existir o de vivir, según como se le quiera llamar, consiste en nuestra dificultad de amar nuestra propia vida incondicionalmente y de sentirnos amados también incondicionalmente por nuestra vida. Y esta dificultad de amor incondicional se debe a la cantidad de energía traumática y de energía de herida que hemos acumulado, ante todas aquellas experiencias sufrientes que no hemos podido sanar.

Afortunadamente, no todo en nuestra vida representa trauma o dolor, ya que también hay alegrías, esperanzas, ilusiones, relaciones que nos aportan amor y todo aquello que nos genera placeres y bienestar. Pero cuando todo esto último no alcanza para compensar nuestro sufrimiento, se complica mucho nuestra relación con la vida hasta el punto de que podemos incluso considerar a la vida como un enemigo del que sólo se puede escapar muriendo.

Por todas estas razones, nuestras circunstancias presentes, nuestros experiencias del pasado y nuestras expectativas de futuro pueden reforzar esta sensación de amor bidireccional, de amar la vida y de sentir que la vida me ama, pero también pueden debilitar o hasta incluso romper completamente nuestro amor por la vida. Y si este desamor se vuelve muy intenso, corremos el riesgo de que nuestra vida deje de tenernos ningún sentido y valor, por lo que podemos sentirnos muy tentados con la idea de morir o la fantasía de que dejar de existir es la única solución para liberarnos de esta mala relación con nuestra vida.

El trauma de existir, o de vivir, consiste en vivir cuestionándonos de forma periódica o con cierta frecuencia si la vida nos tiene o no nos tiene sentido, ya que esto amplifica el dolor que ya cargamos. Estos cuestionamientos conllevan ciertos riesgos personales cuando no nos queda más remedio que afrontarlos, pero, por otro lado, si no los afrontamos anticipadamente, pueden explotar en nosotros fulminando nuestras ganas de vivir. Los riesgos que debemos afrontar son los siguientes:



a) Reconocer cuales son nuestros traumas. Pero nos da mucho miedo reconocernos precisamente porque implica reconocer el miedo que nos genera afrontar nuestro pasado y el sufrimiento que este mismo miedo nos genera. Tenemos la fantasía de que si ignoramos nuestros traumas, nuestro sentido de vida estará más a salvo, por lo que preferimos no pensar mucho en ello.

b) Reconocer nuestras heridas. Sólo así podemos trabajar sobre ellas ya que esto implica la reconciliación con la vida por lo que se ha tenido que sufrir. Y gracias a esta reconciliación conseguiremos también ampliar nuestra confianza en la vida, porque descubriremos que todo lo sufrido tuvo un sentido positivo dentro de lo que representa nuestro proceso de maduración y de evolución personal.

c) Y en los casos en los que la persona se encuentre muy identificada con su propio dolor, necesitamos reconocer esta identificación para deshacerla y encontrar nuestro verdadero “yo”. También esto puede dar mucho miedo cuando hemos convertido el dolor en una parte de nuestro “ser” porque representa un salto al vacío y atravesar un proceso en que ni siquiera sabremos quienes somos en realidad.

Por ejemplo: si llevo toda mi vida odiando a mí padre, me da miedo dejar de odiarlo porque ya no podré saber quien soy, ya que he construido mi identidad desde este odio. Además, con ello puedo mantener también intacta la imagen de mi madre y la mía al considerarnos ambos las grandes víctimas, y al padre como el gran malvado.

Por estos motivos, en este proceso de sanación no nos queda más remedio que afrontar y confrontarnos con nuestros miedos y deseos respecto a la vida y la muerte. Y necesitamos dar un salto al vacío para descubrir quienes somos realmente más allá de las marcas que han dejado en nosotros las circunstancias que nos han afectado a lo largo de nuestra vida. De lo contrario, siempre vamos a vivir siempre condicionados y limitados por lo que no asimilamos de nuestro pasado, por nuestras circunstancias adversas en el presente, y por nuestros miedos respecto al futuro, en relación al sentido que le damos o no le damos a nuestra propia

vida (Recomiendo vídeo Energía de Vida vs Energía de Muerte desde las Constelaciones Familiares).

El objetivo final es que la vida nos tenga sentido por sí misma, más allá de todo lo que hayamos tenido que sufrir o de lo que sigamos sufriendo en el presente, e incluso más allá de los aspectos que consideremos positivos porque no existe la garantía de que éstos no se frustren o se pierdan también en el futuro.

¿Quién soy más allá de ....

- ... las experiencias alegres y dolorosas que me han sucedido?
- ... las relaciones que he vivido, las que terminaron, las que continúan en el presente y las que deseo tener en el futuro?
- ... mis deseos, de mis miedos y de mis contradicciones?
- ... el sentido que le doy a mi vida y lo que representa para mí la muerte?

¿O únicamente soy todo lo anterior y no hay nada más en mí?

### **Ejercicio: tener una conversación con la vida.**

> Imagina que enfrente de ti se encuentra una persona con oídos para escuchar y boca para hablar que representa “la vida” a nivel simbólico. Y vas a explicarle a la vida como te sientes con ella. Focaliza en los sentimientos de rechazo, abandono, traición, humillación e injusticia.

> Cuando termines de hablar con la vida, te vas a imaginar que tú eres la vida y que le respondes a la persona que acaba de hablar contigo que eres tú mismo.

> Continúa este diálogo cambiando de posición entre la tuya y la vida las veces que necesites.

### ***6) Como bloquean las Lealtades Familiares la sanación del trauma a la herida y de la herida a la cicatriz.***

Dentro de la familia en la que se incluyen los que se encuentran vivos actualmente, los que ya murieron y nuestros antepasados, se produce una



transmisión entre los diferentes miembros respecto a los traumas y las heridas que aun no se han logrado sanar.

Por esta razón, nos encontramos muchas veces que alguien de la familia carga con miedos que no son proporcionales a sus traumas personales, o que cargue un gran dolor que no le corresponda con las heridas que no les son propias. Para comprender como se produce esta transmisión necesitamos comprender primero el concepto de “lealtad familiar”.

El sufrimiento que ha quedado acumulado en la historia de de nuestra familia y que no ha podido ser sanado por quien lo sufrió, no desaparece ni siquiera incluso cuando fallece la persona que lo sufrió. Este sufrimiento queda como una energía pendiente de resolver en la memoria colectiva familiar, y como los que ya no están en la vida no pueden sanarlo, es tomado por los que siguen vivos para tener la oportunidad de poderlo sanar.

¿Cómo se puede sanar el dolor de una abuela que ya murió por una nieta que a lo mejor ni la conoció en vida? => Repitiendo ese mismo dolor a través de su propio destino, para que lo intente resolver a través de su propia vida. Por ejemplo, si una abuela fue abandonada por su marido y quedó dolida hasta el fin de sus días, puede darse el caso de que a una nieta le suceda lo mismo por lealtad a esta abuela. Con esto se genera la oportunidad de que si la nieta logra sanar este dolor quede como compensado el dolor también que la abuela no pudo sanar. Pero también puede ocurrir que la nieta no logre sanar su dolor tampoco, y que este mismo dolor se transmita a una siguiente generación.

Por este motivo muchos de los traumas y heridas que podemos estar experimentando resuenan con los traumas y heridas que experimentaron los nuestros en sus propias vidas.

Pero también puede ocurrir que intentemos resolver ese dolor que no es nuestro a través de luchar contra ello, que sería cayendo en el otro extremo. Siguiendo el mismo ejemplo, si esa misma abuela sufrió mucho porque fue abandonada por su marido, tal vez su nieta sea en su generación la que por lealtad familiar a la abuela tenga que abandonar al hombre, o la que huya de las relaciones de pareja con hombres para evitar

ser abandonada. Lo paradójico es que este modo de reparar un dolor del pasado termina generando un nuevo dolor ya que provocan nuevas frustraciones.

También puede ocurrir que una madre que no se sintió amada por su propia madre, a pesar de que ella sí sea muy amorosa con su hija y haga de todo por ella para mostrarle su amor, puede ser que su hija no se sienta querida igualmente por su madre a pesar de todas estas muestras de amor. Esto sucede porque la hija intenta cargar el dolor de su madre experimentándolo igual que ella, a pesar de que esto provoque más dolor entre ambas, para poder compartir este mismo dolor.

Por lo tanto, nuestros traumas y nuestras heridas representan repeticiones o intentos de reparación o evitación respecto a los traumas y heridas de nuestros seres queridos y nuestros antepasados.

¿Cuál es entonces la resistencia a la sanción? Es nuestra lealtad consciente, pero la mayoría de veces inconsciente, de no querer abandonar a los nuestros en su dolor acompañándoles a través de nuestro propio dolor, o de no querer traicionarles en su dolor si conseguimos nosotros ser mucho más felices que ellos. Por estos dos motivos nos estancamos muchas veces en nuestro proceso de sanación, y lo hacemos no transformando nuestros traumas en heridas, o nuestras heridas en cicatrices.

Con nuestros seres queridos vivos caemos en la siguiente lealtad => *o somos todos felices o no lo somos ninguno. O como los míos no fueron felices en el pasado, yo tampoco lo seré por ellos.* Y si nadie da el paso por romper esta lealtad de algún modo, la sanación no prospera y los traumas y heridas se estancan y se perpetúan generacionalmente.

Por este motivo muchas veces es necesario y a veces hasta imprescindible romper estas lealtades para poder avanzar en nuestro propio proceso de sanación. (Recomiendo el Vídeo “Lealtades Familiares Inconscientes”).

**Ejercicio: dedicarle nuestro proceso de sanación a nuestros seres queridos actuales y nuestros antepasados.**



> Imagina que enfrente de ti se encuentran todos tus seres queridos, y todos tus antepasados hasta cuatro o cinco generaciones atrás.

> Y ahora les explicas que traumas y heridas has sufrido y como las vas a sanar por ti, pero también por ellos en su nombre.

- A todos mis seres queridos y antepasados, os explico cuales son los traumas y heridas que no me están permitiendo ser todo lo feliz que podría ser .....

- A todos mis seres queridos y antepasados, os voy a explicar que estoy haciendo y que voy a hacer para sanarme por mi propio bienestar, y para honraros desde lo más profundo de mi corazón ....