



### Sanar un trauma

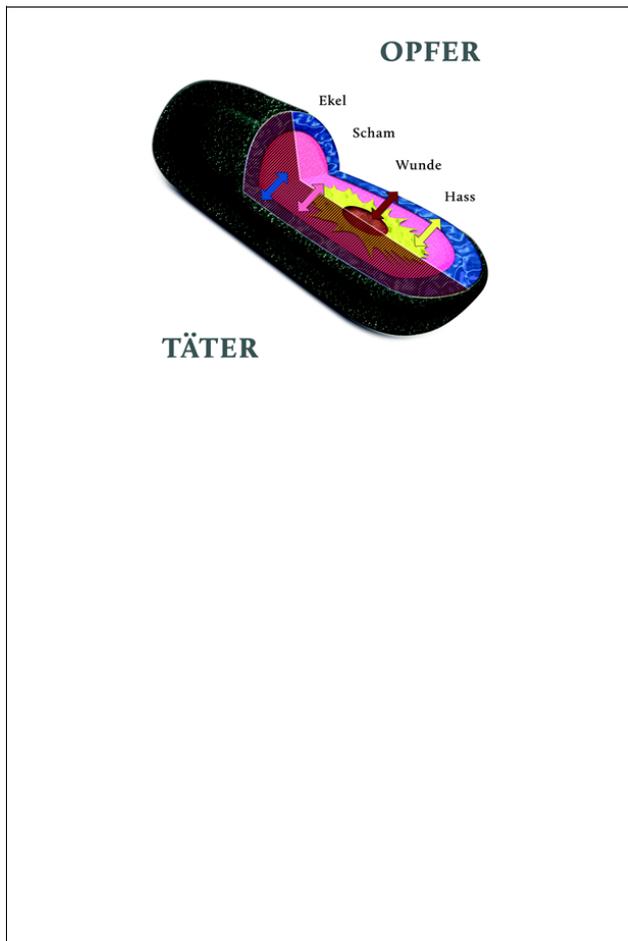
Denomino trauma a cualquier suceso que nos haya producido tanta humillación que no resulte posible tratarlo, desde un punto de vista emocional. Aquello que nos atrapa emocionalmente siempre en la misma espiral, sin perspectivas de mejora o de sanación, es un trauma. A este respecto, podemos identificar en qué medida todos estamos de alguna manera traumatizados.

De quien tenga la imposibilidad de controlar uno o varios de sus sentimientos y siempre fracase en el intento de reconducirlos hacia la sanación, podemos decir que tiene un trauma. Quien no resuelva sus miedos o sea incapaz de sanar sus aflicciones, tiene un trauma. Aquello en lo que siempre fracasamos emocionalmente, ya sea en lo bueno o en lo malo, esconde un trauma detrás.

Un trauma es, por definición, algo que no está resuelto emocionalmente o que no puede curarse. Esto significa que sobrecarga una y otra vez nuestro mundo afectivo como el primer día. Emocionalmente no podemos rebasar ese

«obstáculo» que supone el trauma. En el trauma, el papel de la víctima y del agresor se intercambian. Lo malo que nos sucedió, simplemente nos sucedió, sin motivo, sin sentido, sin tener culpa. Pero precisamente ahora pasamos a cargar nosotros mismos con esta culpa. Si tenemos un trauma, simplemente nos atribuimos la culpa, aunque no seamos en absoluto culpables. El trauma nos roba la inocencia. Este intercambio de papeles entre víctima y agresor se consolida en las distorsionadas sensaciones del trauma.

Lo cual quiere decir que, como víctimas, estamos al menos tan decepcionados con nosotros mismos como con quien nos lo ha provocado. Como víctimas, nos odiamos a nosotros mismos tanto como al agresor. Como víctimas, nos avergonzamos de nosotros mismos y sentimos repugnancia por nuestra debilidad, en la misma medida en que experimentamos los mismos sentimientos hacia el agresor. Inconscientemente, estamos dándole la razón al agresor y nos culpamos por haber sido la víctima. Esto nos convierte en (co)agresor de nuestro propio trauma. No nos merecemos nada mejor. En el trauma, los papeles de la víctima y del agresor no están claros. Ambos son culpables. Esta es la paradoja, el laberinto por el cual el alma vaga impotente, sin encontrar ninguna salida al trauma. Puesto que la víctima no tiene ninguna culpa, aunque así lo sienta.



No solo nos avergonzamos del trauma, sino que, además, lo escondemos de una forma energética. La vergüenza, como energía que es, tiene la misma función que la negación. Tiene la capacidad de invisibilizar los bloqueos, como si los recubriese con una capa invisible, de modo que nadie pueda ver ni percibir esa zona del alma. En ese deseo de que nadie quiera ver o sentir el trauma radica, precisamente, parte de la solución.

Ocultamos el trauma y luego guardamos silencio al respecto. La mejor manera de curar el trauma es con energía, puesto que de esta manera permitimos que los sentimientos broten. Comienza a sentir tu cuerpo, especialmente en la zona del bajo vientre. Cada respiración te sumirá en una mayor profundidad.

Desciende conscientemente con tu atención al vientre y siente tu cuerpo. Ahora permite que se muestre esa parte de ti que, hasta la fecha, sigue sobrecargando tus sentimientos. Es posible que eso que «sigue sobrecargando tus sentimientos» flote delante de ti en una especie de estuche de madera, en un cofre o un joyero. Toma este cofre en tus manos. Estás bien protegido de él, y el contenido de este cofre también está bien protegido del mundo. Ahora, repite con la mente como si fuera un mantra,

al menos diez veces: «Aunque me avergüence de ti, permitiré que te cures...». Al menos 20 veces: «Aunque no quiero que nadie te vea ni te sienta, permitiré que te cures...». Para que se disuelva completamente en tu energía, para integrarlo, di varias veces seguidas: «Pase lo que pase, te daré lo que necesitas, porque me perteneces.»