

## EL TRAUMA

El Trauma, ¿Qué es el Trauma? ¿Es uno de esos eventos que marco nuestra vida ó lo que el evento en si dejo en nosotros? ; ¿será que a nosotros nos gusta llevar ese recuerdo o que no nos lo podemos quitar de encima.

La realidad es que el trauma es parte de nuestra existencia, consciente o inconscientemente ahí esta, trauma de los cuales somos conscientes por que se crearon en base a un evento o circunstancia en un momento exacto de nuestra vida, aquellos de los que no somos conscientes son aquellos que pertenecen directamente de nuestra herencia psicológica, los que nos limitan a la hora de realizar ciertas actividades.

Todos los traumas podríamos decir que son incidentes del plan de nuestra vida, necesarios en un principio, para poder causar la limitación; ahora bien podemos querer seguir vivir con el trauma y su limitación ó liberarlo a través de la conciencia, muchos de nosotros cuando tratamos el trauma, hacemos terapia con el rencor, con el malestar, con la desdicha, desde la victima, pero no sanamos el trauma el evento y por supuesto nos olvidamos de la otra parte que participo en el evento, la cual necesita su parte de sanación o liberación; no es posible liberar a una victima sin liberar a su agresor.

Así pues para sanar los traumas debemos de verlos desde afuera, sin el victimismo, desde el punto de vista de la victima solo habrá castigo y dolor para el agresor y así su satisfacción, ojo por ojo, pero eso no significa la liberación, cuantos agresores han pagado por sus deudas y sin embargo la aflicción sigue en la victima, esta bien que cada uno se haga responsable o asuma sus deudas, mas sin embargo eso solo compensaría el hecho y no lo acontecido; es necesario tratar el hecho desde un punto neutral para poder ver a la victima y agresor por igual y medir las capacidades de ambos.

Ambas partes son necesarias para un trauma, sin el agresor la victima no podría vivir su escena, hoy en día hay muchas personas que viven del drama, algunas lo crean y las que no se lo inventan, pues parece ser que llama más la atención ser la victima que el agresor.

Ser agresor requiere de una gran responsabilidad y de un precio muy alto, y solo los valientes o cobardes se atreven a realizarlo, pero mas allá de los adjetivos todos ellos son movidos también por su herencia psicológica o familiar, pues muchos no sabían lo que hacían ni median sus consecuencias, cualquier persona con dos dedos de frente se plantearía las consecuencias antes de realizar cualquier acto, sin embargo no es así, siguen cometiéndose actos atroces donde ambas partes se sienten atraídas como por un imán, un imán que solo existe en nuestro inconsciente y el cual nosotros no vemos.

Es necesario el sanar el trauma con ambas partes, sanar la causa de por que el agresor nos causo daño, el por que de nosotros estar ahí presentes, que era lo que buscábamos como victimas mas que lo acontecido, todo eso lo podremos ver cuando dejamos de ser la victima, mientras somos victima solo buscaremos la venganza y pediremos el precio mas alto.

En el Amor, la paciencia, la comprensión, el entendimiento estará la solución, en el rencor, el odio estará la aflicción y el trauma seguirá de generación en generación, pues nadie le puso un alto, solo pienso en mi y que cada uno se busque la vida, nuestro hijos heredaran lo que nosotros no liberemos y de ahí los traumas inconscientes que limitaran sus vidas, ahora bien si eso es así es lo que nos depara nuestro destino, algo innegable que podemos sanar conscientemente asumiendo nuestro papel en el presente

Podría ser infinito de padres a hijos la venganza por todo lo acontecido, nadie perdonaría, mas se buscaría peor castigo que lo sucedido, todos sabemos lo que le haríamos a una persona que atento contra alguien de nuestra familia; en nuestra historia española tenemos grandes relatos de las agresiones que nos hemos inflingido unos a otros y la historia continuará individual y colectivamente, pues es parte de nuestra vida, es así el gran trabajo que cada uno de nosotros debemos realizar individualmente al sanar nuestro trauma, nuestra vida, nuestro destino, pues cuantos mas estemos en el proceso de sanación, mas se sanara el colectivo, menos victimas habrá y menos agresores se necesitaran, seamos adultos!

Miguel Anxo Martínez López

Namaste