MANUALES DEL DRAGÓN
Manual 67 · Bloque 14

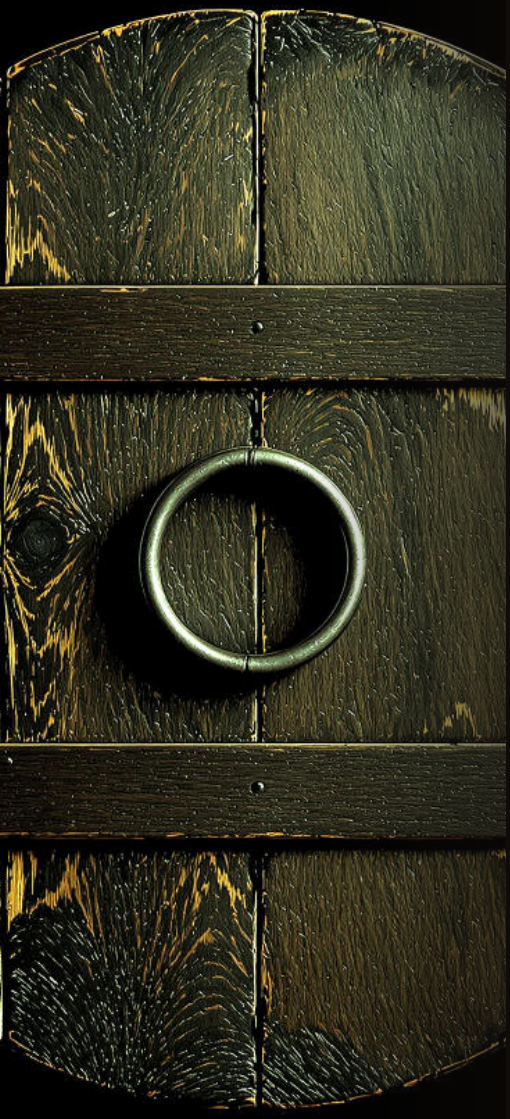


FASE 1 · VER

El coraje de ver

MIRAR EL TRAUMA SIN PARPADEAR
CABEZA, CUERPO Y TAMAÑO REAL

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 14 · MANUAL DOS

El coraje de ver

En el Manual 66 abriste, por primera vez, la posibilidad de seguir el hilo desde un fruto que no te gusta hasta su raíz y su semilla. Quizás, al hacer el ejercicio del inventario de árboles, algo apareció: un recuerdo, una frase, una escena.

Y quizás, también, al aparecer, sentiste el impulso de cerrar la cortina de nuevo: “mejor no pienso en eso ahora”, “no es tan importante”, “ya lo superé hace tiempo”.

Este manual es, exactamente, sobre ese impulso, y sobre lo que hay al otro lado de él.



SECCIÓN UNO

01

¿Qué significa “ver” de verdad?

Darse cuenta.

“Ver”, en el sentido de este manual, no es lo mismo que “recordar”. Casi todas las personas que cargan una herida sin sanar SÍ recuerdan lo que pasó, a veces con un detalle asombroso. El problema no es la memoria.

El problema es que, alrededor del recuerdo, se han construido, con buena intención, casi siempre como forma de protección, capas que impiden que ese recuerdo se vea TAL COMO FUE, con todo su peso real: ni más, ni menos.

Este manual identifica tres formas muy comunes de NO ver, tres maneras en las que la mente, sin que la persona lo decida conscientemente, evita el contacto directo con lo que pasó. Reconocerlas no es un ejercicio de autocrítica: son mecanismos de protección que, en su momento, probablemente fueron necesarios. Pero, si se mantienen para siempre, son también lo que mantiene la cortina cerrada.

LAS TRES FORMAS DE NO VER

FORMA DE NO VER	CÓMO SE RECONOCE
MINIMIZAR	"No fue tan grave", "otros han pasado cosas peores", "total, ya da igual". La herida se hace, conscientemente, más pequeña de lo que realmente fue, a menudo comparándola con el dolor de otros, como si el dolor fuera una competencia con un cupo limitado de validez.
DRAMATIZAR	Lo opuesto, y a veces más sorprendente: convertir la herida en EL relato central de la propia identidad, repetirla con la misma intensidad emocional cada vez, de forma que "contar la historia" sustituye a "sentir y procesar la historia". Aquí, paradójicamente, también hay una forma de no ver, porque ver de verdad incluye, también, ver que la historia YA PASÓ, y dramatizarla mantiene la sensación de que sigue pasando.
INTELECTUALIZAR	Hablar de lo que pasó con total fluidez, incluso con las palabras "correctas" (mochila, trauma, herida, sanar), pero desde un lugar puramente analítico, sin que el cuerpo ni las emociones participen. Es "ver con la cabeza" sin "ver con el cuerpo", y, como aprenderás en este manual, ambos son necesarios.

CONCEPTO CLAVE: VER = CABEZA + CUERPO + TAMAÑO REAL

"Ver" de verdad, en el sentido de este manual, tiene tres componentes que suelen faltar en las formas anteriores: ver con la CABEZA, entender qué pasó, en qué orden, quién hizo qué, los hechos, sin adornos ni omisiones; ver con el CUERPO, permitir que la emoción que ese recuerdo trae, tristeza, rabia, miedo, vergüenza, se sienta, aunque sea brevemente, en el cuerpo: un nudo en la garganta, un peso en el pecho, calor en la cara; y ver el TAMAÑO REAL, ni más