MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 69 · Bloque 14



3 FUNCIONES
que la historia cumplia

1 RITUAL
escribir, doblar, guardar

FASE 4 · SOLTAR

El arte de soltar

LA LIBERACIÓN DEFINITIVA DE LA VÍCTIMA

GUARDARLA, NO BORRARLA

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 14 · MANUAL CUATRO

El arte de soltar

Has visto (M67) y has aceptado (M68). La cuerda del tira y afloja con el pasado ya no está tensa de la misma manera.

Y, sin embargo, hay todavía un paso más, uno que, para muchas personas, es el más sutil de los cuatro, porque no tiene que ver con el evento en sí, sino con algo que se construyó ALREDEDOR del evento, con el tiempo: una IDENTIDAD.

Este manual es sobre soltar esa identidad: no la historia, no el recuerdo, no lo que pasó, sino el lugar que "lo que pasó" ha ocupado en la respuesta a la pregunta "¿quién soy?".



SECCIÓN UNO

01

La identidad de víctima

Cómo se forma, y por qué se queda.

Cuando algo doloroso ocurre, lo primero que aparece es la experiencia: el dolor, el shock, la herida.

Pero, con el tiempo, especialmente si esa herida no se procesa (Manual 67) ni se deja de pelear con ella (Manual 68), algo más puede ocurrir: la experiencia deja de ser "algo que me pasó" y se convierte, poco a poco, en "algo que SOY". "Lo que me pasó" se transforma en "soy alguien a quien le pasaron cosas como esta", y, desde ahí, en "soy una víctima".

CONCEPTO CLAVE: POR QUÉ LA IDENTIDAD DE VÍCTIMA NO ES UN CAPRICHO NI UN ERROR

Es muy importante decir esto con toda claridad, porque la frase "identidad de víctima" se usa, a veces, de forma despectiva, como si fuera una elección perezosa o una forma de "buscar atención". **Este manual rechaza completamente esa lectura.**

La identidad de víctima cumple, casi siempre, funciones reales y profundamente humanas, y reconocerlas, sin juicio, es el primer paso para poder soltarlas con suavidad.

- **DA UNA EXPLICACIÓN:** "las cosas no me han ido bien PORQUE me pasó esto" ofrece una causa, un porqué, y un porqué, aunque doloroso, es más llevadero que un "no sé por qué mi vida es así".
- **OFRECE VALIDACIÓN Y CONEXIÓN:** contar la historia, y que otros reaccionen con empatía, con indignación hacia quien causó el daño, con "qué fuerte eres por haber pasado por esto", genera una conexión real, y a veces es la única forma en que esa persona ha experimentado ser vista y comprendida.

- **PROTEGE DE FUTURO DAÑO:** si “soy alguien a quien le pasan estas cosas”, entonces, en cierto modo, ya “se sabe” qué esperar, y eso, paradójicamente, puede sentirse más seguro que la incertidumbre de “¿y si me arriesgo, y algo bueno es posible, pero también podría volver a salir mal?”.

NINGUNA DE ESTAS FUNCIONES ES “MALA”

Son, de hecho, formas muy inteligentes que la mente encuentra para sobrevivir a algo difícil. El problema no es que existan.
El problema es que, con el tiempo, pueden convertirse en la ÚNICA forma en que esa persona se relaciona consigo misma, y entonces, soltar la identidad de víctima empieza a sentirse, por extraño que parezca, como perder algo.