

El dolor no tramitado gobierna las relaciones

Autor: Daniel Andrés Mora Lugo/ *Licenciado en educación e investigador de la condición humana y sus ecosistemas relacionales.*

Fecha de publicación: Julio 15 de 2026

Versión del documento: 1.01

Resumen

¿Por qué algunas personas después de haber sido heridas, comienzan a reproducir los mismos comportamientos que un día rechazaron? En este artículo exploramos cómo el dolor no reconocido y elaborado puede llegar a gobernar silenciosamente la manera en que interpretamos el mundo, construimos nuestras relaciones y respondemos frente al conflicto.

Palabras clave

Dolor no tramitado, Perdón, Trauma relacional, Violencia, Relaciones humanas, Responsabilidad personal, Regulación emocional, Patrones de repetición, Libertad relacional, Discriminación de amenazas

Cuando hemos sido heridos repetidamente por seres humanos que no regulan sus impulsos, abusan de su poder y despliegan comportamientos humillantes, manipuladores, instrumentalizadores o transgresores, y que posteriormente *no asumen responsabilidad por ello: no ofrecen disculpas, no reparan ni modifican su comportamiento*, sino que, por el contrario, nos revictimizan cuando pedimos respeto, justicia o cuidado, esas experiencias dejan huellas profundas. Y además, si ese dolor no es tramitado, liberado e integrado, <<no desaparece>>; por el contrario, continúa operando silenciosamente en nuestro sistema psico-neuro-biológico. Entonces se desarrolla algo más que molestia frente a la violencia: *el miedo, el asco, la rabia, la angustia, el desprecio, el cansancio y la desconfianza* se incorporan tan profundamente en nosotros que, en algunos casos, el deseo de destruir aquello que

representa nuevamente esa amenaza puede llegar a volverse compulsivo.

¿Por qué?

Porque una parte de nuestro psiquismo comienza a creer, generalmente de manera inconsciente, que si elimina al agresor —o a cualquiera que se parezca a él— podrá dejar de experimentar este tipo de experiencias de crueldad para siempre. **La lógica es sencilla: si la persona que amenaza desaparece, también desaparecerá el sufrimiento que produce.** Por eso, cuando una herida permanece abierta en nosotros durante mucho tiempo, no sólo elaboramos miedo frente al daño, sino también una profunda hostilidad hacia todo aquello que nos lo recuerde.



El dolor no elaborado no discrimina.

Esta idea no es nueva. Fanon (1963), en *Los condenados de la tierra* describe cómo la violencia puede emerger en personas severamente agraviadas como un intento desesperado de recuperar dignidad frente al abuso, la humillación y la deshumanización. En cierto sentido, la agresión aparece como una respuesta comprensible al sufrimiento acumulado. Sin embargo, existe un problema: cuando ese dolor e injusticia no son reconocidos y procesados, comenzamos a perder la capacidad de discriminar adecuadamente entre amenazas reales y amenazas percibidas.

Por lo que, con el tiempo, una amenaza percibida puede terminar exagerándose y extendiéndose hacia personas que sí están intentando trabajar sus inmadureces, formarse y regular mejor sus emociones, pero que aún continúan siendo insuficientes y cometiendo errores propios de la condición humana y el proceso de aprendizaje.

Lo que inicialmente fue un mecanismo de protección frente al abuso comienza entonces a transformarse en un enjuiciamiento dictatorial permanente contra *cualquier persona, conducta o situación* que se asemeje incluso sutilmente al daño recibido, aun cuando aquello que tenemos enfrente ya no es el agresor o la agresión original.

El costo relacional del dolor no tramitado y la oportunidad de libertad

Cuando no asumimos responsabilidad sobre el dolor que otras personas dejaron en nosotros, no sólo encarnamos los mismos comportamientos desorganizados de los que intentamos protegernos, sino que además ese dolor comienza a gobernar nuestras relaciones de manera inconsciente, a pesar de intentar negarlo o justificarlo mediante expresiones como: “no me afectó”, “no pasó nada” o “así es la vida”. Si esto ocurre, una de las alternativas

es que el mundo empiece a oler a exceso de peligro, toda falla parezca abuso, todo error parezca un desastre. No hay diferencia entre dejar el vaso fuera del fregadero y ser colgado en un poste para ser molido a golpes.

En estos casos, a las partes heridas de nuestra psique les cuesta discriminar entre situaciones que, aunque comparten algunas semejanzas superficiales, pertenecen a órdenes de realidad completamente distintos. Muchas veces un sencillo “llego 5 minutos tarde” es el fin del mundo, *una caída de la silla es caer por un barranco* o un “no estoy de acuerdo” equivale a treinta bofetadas en la cara.

Y es aquí, donde las relaciones se convierten en un campo de batalla minado de cáscaras de huevo, donde *cualquier expectativa no cumplida, defecto o deficiencia* puede activar conflictos desproporcionados en relación con el acontecimiento presente. Es precisamente en este lugar cuando ya no estamos intentando protegernos de la transgresión, sino que comenzamos a reproducir los mismos patrones comportamentales desorganizados de las personas que nos lastimaron intensamente.

La solución madura

Por eso el perdón es tan importante. No porque el abuso padecido en el pasado haya estado bien, o no haya existido, o porque debamos tolerar violencia o negligencias. Sino porque seguir reaccionando de manera destructiva sin discriminar, en nombre del *dolor no elaborado* termina degradando la vida relacional a una guerra y deuda permanente.

Perdonar no es justificar, ni obliga a la reconciliación si no se desea. Es más bien renunciar a que el sufrimiento siga dictando cómo amar, cómo vincularnos y quién merece una oportunidad de crecer.

Es el proceso a través del cual liberamos el exceso de dolor no tramitado por el daño

recibido a causa de la ignorancia, inmadurez y cobardía de otros.

Es recuperar la capacidad de distinguir entre la amenaza real y la insuficiencia humana legítima, entre quienes continúan eligiendo dañar y quienes, aun siendo imperfectos, están intentando desarrollar conductas de cuidado y mitigar el perjuicio que causan, causaron y causarán.

¿Qué hacemos con una realidad que no podemos controlar?

Es de vital importancia reconocer, comprender y aceptar una verdad incómoda: hay personas que no quieren regular sus impulsos ¡Existen, existieron y existirán! Y sí, hacen mucho daño, muchísimo daño. Resulta triste admitirlo, pero la capacidad violenta forma parte de nuestra herencia evolutiva. Cumple funciones adaptativas relacionadas con nuestra supervivencia y no podemos erradicarla por completo de la experiencia humana. Lo que sí podemos hacer es aprender a responsabilizarnos de ella. Sin embargo, esa responsabilidad pertenece al ámbito del libre albedrío y tiene costos: requiere esfuerzo, energía, humildad, corrección y renuncia. Aún con educación, acompañamiento y recursos adecuados, siempre encontraremos personas que decidan no aceptar esa carga, personas que elijan no asumir los costos que implica aprender a amar.

Entendemos que lo que estamos planteando es difícil de aceptar. Una parte de nosotros quisiera que las personas que son dominadas por sus instintos violentos dejaran de existir; que quienes dañan *aprendieran rápidamente, repararan el sufrimiento causado y eligieran*

organizar sus acciones. Sin embargo, la realidad suele ser mucho más compleja que eso. No podemos eliminar los comportamientos caóticos crónicos del mundo ni a todas las personas que eligen permanecer indefinidamente en ellos lastimando a otros y lastimándose a sí mismas, incluso cuando se trata de personas con las que anhelamos tener una relación de vínculo profundo. Y por más dolor que nos produzca reconocerlo, **esa tarea de erradicación total nunca ha estado dentro de nuestra potestad.**

Entonces, si no podemos abolir todos los comportamientos violentos del mundo ni a todas las personas que eligen permanecer en ellos ¿Qué sí podemos hacer?

Hay algo extraordinariamente transformador que sí está dentro de nuestras posibilidades y es: asumir responsabilidad sobre nuestras heridas, liberarnos progresivamente de los dolores acumulados y negarnos a seguir reproduciendo las mismas dinámicas que tanto daño nos causaron.

No estamos destinados a convertirnos ni parcial o complemente en las personas que abusaron de nosotros *psico-emocionalmente, físicamente, económicamente, etc.* ni a replicar sus comportamientos indolentes.

Y si bien, no podemos controlar las decisiones de los demás, sí podemos decidir qué hacer con el dolor que dejaron en nosotros. Esta es una de las razones por las que el perdón resulta tan importante. Si la experiencia dolorosa no tramitada convierte la necesidad de seguridad en persecución y hostilidad, entonces el perdón no es simplemente una estrategia para sentirnos mejor. Es una forma de impedir que nuestros victimarios continúen reproduciéndose a través de nosotros.



Ya vimos que el sufrimiento no elaborado rara vez se queda estático, sino que busca replicarse y poco a poco comenzamos a reaccionar de la manera que tanto rechazábamos, no porque queramos hacerlo, sino porque el trauma que no reconocemos termina organizando invisiblemente nuestra manera de interpretar, simbolizar y vincularnos.

Repetimos, perdonar no significa renunciar a la justicia ni negar el maltrato sufrido. Tampoco implica reconciliarnos con quienes continúan eligiendo dañar o permanecer en relaciones con individuos que mantienen comportamientos gravemente irresponsables. Es algo mucho más valiente y vital: *recuperar la libertad de responder de manera distinta, poder seguir nombrando el daño, poniendo límites, alejándonos cuando sea necesario y solicitando reparación*, pero sin convertir el rencor en nuestra identidad.

Nos permite distinguir nuevamente entre la amenaza real y los errores propios de la condición humana, entre quienes persisten deliberadamente en lesionar y quienes, aun siendo imperfectos, están intentando cultivarse, avanzar y asumir las consecuencias de sus actos. Nos ayuda a salir de la lógica donde únicamente existen víctimas y victimarios para recuperar algo más complejo y más humano.

La invitación no es a eliminar toda la violencia del mundo. Sino a asumir el desafío de aprender a protegernos sin volvernos despiadados, a buscar justicia sin retroalimentar en nosotros los comportamientos que nos hirieron, a reconocer el mal sin afiliarnos a él y a seguir siendo capaces de amar después de haber sido heridos por otros seres humanos.

Y quizás, después de todo, eso sea precisamente lo que significa perdonar: **no dejar de reconocer la violencia, sino dejar de afiliarnos a ella.**

Bibliografía

Fanon, F. (1963). Los condenados de la tierra (J. Campos, Trad.). Fondo de Cultura Económica.