

Las Heridas que Hablan

Huellas mnémicas y marcas pulsionales

Introducción

Algunas heridas no sangran. No se ven. Pero laten en un susurro constante que empuja o detiene. Siguen ahí, como ecos invisibles que se activan en los momentos menos esperados. Freud las llamó huellas mnémicas: inscripciones invisibles que deja la experiencia, incluso sin que tengamos un recuerdo claro. Son trazos de lo vivido que, aunque no aparezcan en la memoria consciente, se reactivan en forma de emociones, sueños, síntomas o sensaciones corporales.

Para Freud, estas huellas son restos psíquicos que el tiempo no borra; están cargadas de afecto y pueden volver a la superficie ante estímulos presentes que las recuerdan. No son meros recuerdos: son inscripciones activas que participan en nuestra manera de sentir y reaccionar.

Lacan, por su parte, habló de marcas pulsionales: huellas del deseo y la falta que no solo se graban en la memoria, sino también en el cuerpo y en el lenguaje. No se trata de simples cicatrices, sino de coordenadas que organizan nuestra forma de desear, amar y sufrir. Cada marca pulsional es un punto donde lo real, lo simbólico y lo imaginario se entrelazan. Estas marcas no solo nos hablan de lo que pasó, sino de cómo quedamos inscritos en esa historia.

Este cuadernillo es una invitación a escuchar esas huellas, a dialogar con ellas y a encontrar el deseo que esconden. Porque si las heridas tienen voz, es para contarnos algo que aún no hemos terminado de escuchar.

Ejercicio: Mapa de huellas

Objetivo: Reconocer las experiencias que dejaron huellas invisibles

1. Dibuja una silueta simple de tu cuerpo en una hoja.
2. Señala con colores o palabras dónde sentís que vive una experiencia pasada que todavía pesa o pulsa.
3. Pregúntate: ¿Es un recuerdo claro o solo una sensación difusa?

Ejercicio: Carta desde la herida

Objetivo: Ponerle voz a la herida.

1. Escribí una carta como si tu herida hablara.
2. Dejá que diga: 'Yo vine cuando...', 'Me quedé porque...', 'Te pido que...'
3. No la corrijas ni la juzgues: solo escuchala.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. A single vertical line runs down the left side, creating a margin. The paper is otherwise empty of any text or markings.

Cierre reflexivo

Toda herida tiene una historia y toda historia tiene un deseo detrás. Cuando la escuchás, deja de ser un muro y se convierte en un puente. Tal vez hoy diste el primer paso para atravesarlo.

Te dejamos un poco más de espacio, para reflexionar...

Viñeta clínica: “Si me duele, es porque soy yo”

Clara, 36 años, llega al análisis diciendo que no puede sostener vínculos afectivos sin sentirse rechazada.

En la primera sesión, dice:

"Cuando alguien se aleja, siento que algo en mí falla. Me siento chiquita, como si estuviera en un rincón esperando que me elijan."

Con el correr de los encuentros, aparece una escena de su infancia:

- Su mamá solía castigarla con el silencio.
- La castigaba no por lo que hacía, sino por cómo “era”.
- **No había actos que reparar**, sólo el mandato de no molestar, de “ser otra”.

Clara empieza a repetir esa lógica en sus vínculos:

- Se vuelve perfecta.
- Se esfuerza.
- Se borra un poco, para no incomodar.

Hasta que un día, ante una nueva ruptura, dice:

"Yo no fui herida. Yo me volví herida."

Y ahí, por primera vez, **no lo dice desde el lugar de la víctima**, sino desde una lucidez que duele... pero **abre una puerta**.

Desde entonces, el trabajo fue otro:

👉 **No girar siempre alrededor de su dolor**, sino empezar a preguntarse qué quiere. Qué desea. Quién sería, si no estuviera esperando aprobación.

¿Qué muestra esta viñeta?

- **Que la herida muchas veces se convierte en identidad.**
- **Que hay quienes no saben quiénes serían sin ese dolor.**
- **Que el análisis no busca borrar la herida, sino darle otro lugar: el lugar del sujeto deseante, no del sujeto marcado.**

"Dejó de preguntarse por qué la lastimaban... y empezó a preguntarse por qué ella no se elegía."

Taller-Consultorio

Heridas que Hablan

“De la marca que duele a la palabra que libera.”



TALLER

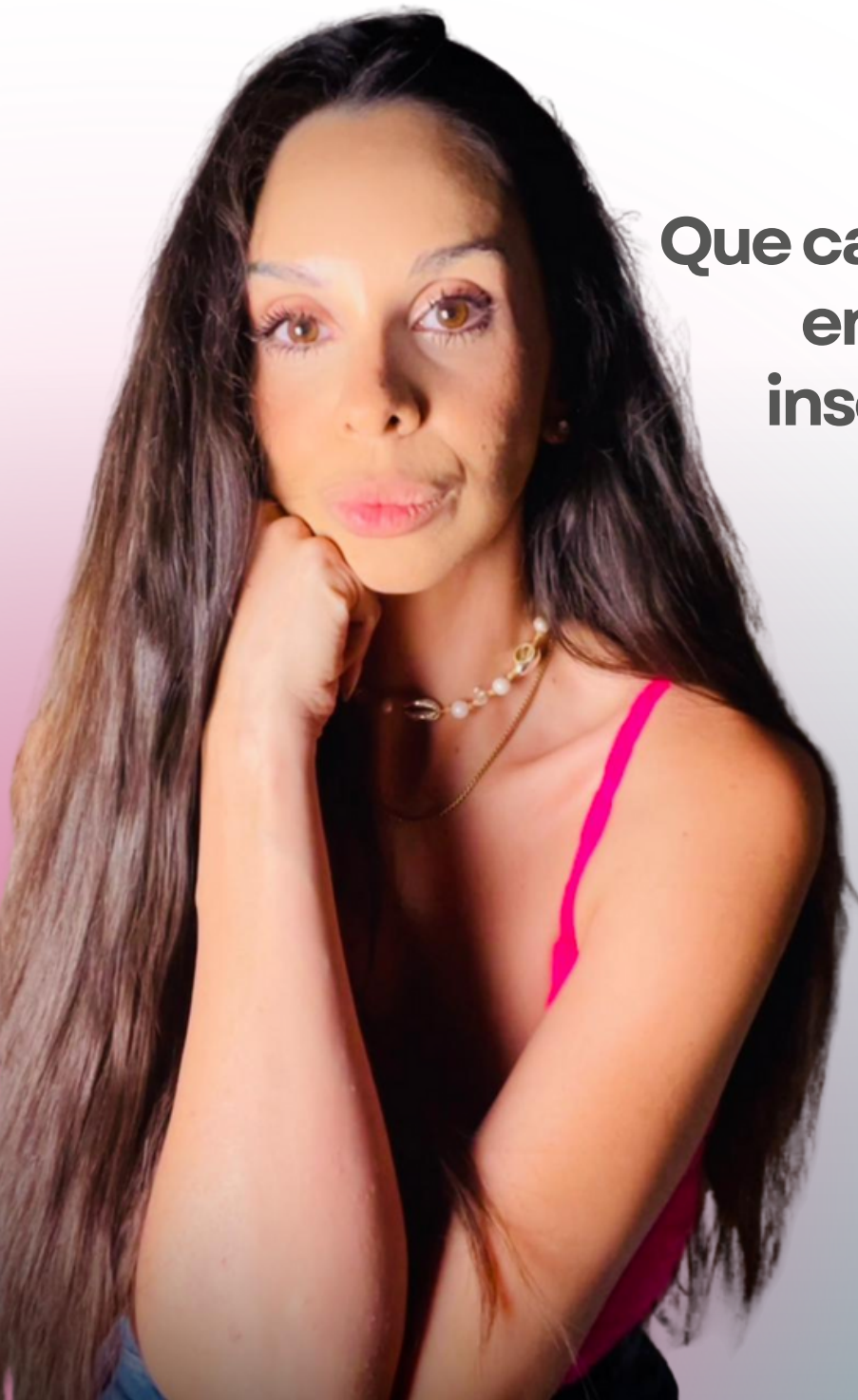
Heridas que Hablan

Objetivo

Que cada participante pueda identificar las heridas que siguen “hablando” en sus vínculos, elecciones, síntomas o silencios; reconociendo su inscripción subjetiva, y dando inicio (o continuidad) a un proceso de simbolización.

Identificar las heridas que siguen “HABLANDO” en sus vínculos, elecciones, síntomas o silencios;

Reconocer su inscripción subjetiva, y dando inicio (o continuidad) a un proceso de simbolización.



TALLER

Heridas que Hablan



**“No todo lo que duele se puede decir... pero todo lo que se dice
deja de doler igual.”**

EJERCICIO:

- **Escriban en un papel qué herida creen que más les pesa hoy.**
- **¿Qué forma tiene? ¿Dónde la sienten en el cuerpo?**
- **¿Qué palabras usarían para nombrarla?**

TALLER

Heridas que Hablan

La herida en el sujeto psicoanalítico

- **Diferencia entre evento traumático vs. herida psíquica.**
- **Una herida no es lo que ocurrió, sino cómo se inscribió.**
- **Las heridas estructuran parte de nuestra subjetividad. Algunas se repiten porque no fueron simbolizadas.**
- **El síntoma, el cuerpo, el vínculo: lugares donde la herida insiste.**



TALLER

Heridas que Hablan

Ejercicio de autoindagación

“MIS FRASES HERIDAS”

- Escribir tres frases que hayan escuchado en su infancia/adolescencia y que hoy siguen operando.
- ¿Qué marcas dejaron? ¿Qué decisiones tomaron a partir de eso?
- ¿En qué momentos actuales reaparece esa frase, aunque sea con otras palabras?



TALLER

Heridas que Hablan

¿Querés Compartir
voluntariamente con el
grupo tu herida?



TALLER

Heridas que Hablan

Lo que duele y lo que se elige

- **Diferencia entre ser herida y ser sujeto deseante.**
- **Cómo hacer lugar al dolor sin identificarse con él.**
- **Las heridas hablan... pero ¿qué decimos nosotros con ellas?**



TALLER
Heridas que Hablan

MUCHAS GRACIAS



