

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 16

El cuerpo recuerda: las marcas que la mente borra pero la piel no olvida

Basado en la novela El médico de planta baja



Cita inicial

“Se tocó la nuca, detrás de la oreja. Una cicatriz. Media luna. No recordaba haber tenido eso antes. Pero sus dedos la reconocieron.”

Explicación psicológica

Mateo no recuerda quién es. Pero su cuerpo sí. La cicatriz detrás de la oreja. La forma en que su mano sube sola a tocarla. El dolor en el brazo donde le hicieron la sutura. El cuerpo guarda memoria aunque la mente la haya borrado.

El trauma no es solo un recuerdo. Es una marca física. Un dolor que aparece sin causa aparente. Una contractura que no se va con masajes. Un moretón que aparece de la nada. El cuerpo habla cuando la mente calla.

¿Qué te duele sin que sepas por qué? ¿Qué marcas tiene tu cuerpo que no recuerdas cómo llegaron ahí? ¿Qué sensaciones físicas aparecen cuando intentás recordar algo que prefieres olvidar?

Ejercicio 1: El mapa corporal del dolor

Dibuja un contorno de un cuerpo (o usa una silueta impresa). Marca las zonas donde sentís dolor recurrente sin causa médica clara. Junto a cada marca, anota: "Este dolor apareció por primera vez cuando..."

Ejercicio 2: El diálogo con la cicatriz

Si tenés una cicatriz (visible o no), siéntate un momento con ella. Tocala. Preguntale: "¿Qué recuerdas que yo olvidé?"

Ejercicio 3: El masaje de la memoria

Pide a alguien de confianza que te dé un masaje suave en la espalda, los hombros, la nuca. Mientras lo hace, cierra los ojos. No intentes recordar nada. Solo siente. A veces, el cuerpo suelta cuando la mente se calla.

Conclusión

La mente puede mentir. El cuerpo, no. No porque sea más honesto. Porque no sabe mentir. Escucharlo no es fácil. Duele. Pero es el único camino para integrar lo que la memoria fragmentó.

Este ejercicio está inspirado en "El médico de la planta baja", donde un hombre despierta en una clínica sin recordar quién es.

Lee el primer capítulo gratis en:

[El médico de la planta baja capítulo 1](#)



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO
novelasdeterror.com