

# The Pocket Project de Thomas Hübl: Facilitando la integración del trauma colectivo

Por Julie Jordan Avritt y Thomas Hübl (Kosmos Journal, verano 2017)

Traducción al castellano por: Rosi Steudel

*A medida que el árbol va creciendo puede que se encuentre con un alambre de púas y entonces crezca alrededor del alambre, incorporando el alambre en él.*

*No te postrarás ante ellas y las servirás: porque yo soy YAHVÉ, tu Dios, un Dios celoso, que castiga en los hijos las iniquidades de los padres hasta la tercera y cuarta generación - Éxodo 20:5*

*Trasmitieron sólo la herida a sus hijos, a los que se les había negado el recuerdo.  
- Nadine Fresco*

Imaginen por un momento una pareja. En estos instantes se están sentando a cenar. Después de algunos bocados, el hombre pregunta a su mujer lo que opina del plato.

“Está bien, querido, pero estos espárragos con seguridad no eran frescos cuando los compraste”.

Dado que tú ya conoces nuestra pareja hipotética, es probable que adivines ya lo que sigue.

Nuestro “chef” no escucha “está bien, querido”. Lo que escucha es una crítica. Pronto la tensión en la habitación se torna tan oscura como el Malbec. Surge una discusión. A juzgar por la escala queda claro que hay algo mucho más profundo que el pecado de unos espárragos blandos moviéndose debajo de la superficie – algo reprimido, oculto o negado.

Mientras ese tipo de energías permanezcan en gran medida enterradas, es muy fácil que sean disparadas y surjan a la superficie en momentos de estrés o agobio.

Thomas Hübl, un maestro místico y espiritual contemporáneo, a menudo facilita grandes grupos transitando un proceso para la integración colectiva de traumas. Hübl usa una imagen alegórica que ilustra al inconsciente colectivo como un oscuro lago subterráneo y afirma que su contenido es esencial tanto para la sanación individual como la cultural. Los casos de sufrimiento personal y multigeneracional crean trastornos, disociación y separación del Yo Mismo esencial y entre las personas. Si los recuerdos y emociones que vamos llevando con nosotros con relación a nuestras luchas y nuestros traumas –las experiencias que crearon nuestros trastornos- no son sanados, Hübl cree que son transmitidos a generaciones siguientes.

Si bien la esencia de su trabajo es simple no es fácil: hacer consciente el inconsciente colectivo, integrando lo diverso.

Donde los economistas tratan de comprender los ciclos de disturbios financieros y políticos que se repiten, Thomas Hübl ve simplemente “fracciones colectivas de sombras intentando procesarse a sí mismas”. Inspirado por sus descubrimientos fundó The Pocket Project cuya atención está dirigida a “un cliente” o la humanidad como un todo. La misión del proyecto es “detener el círculo vicioso del trauma colectivo recurrente y, en última instancia, integrar

y reducir su efecto en nuestra cultura global.” No se trata de una tarea liviana, sino una tarea noble y necesaria.

Durante quince años, Hübl ha estado trabajando a nivel internacional facilitando grupos mediante el proceso de integración colectiva de la sombra, asistiendo en la sanación de trauma individual y compartido. Ha facilitado grupos de hasta 1.000 personas a través del proceso a veces incómodo y siempre fuerte, y en una ocasión trabajó con un grupo numeroso en Alemania mientras muchas personas fueron integradas mediante una conexión en vivo. El trabajo le ha enseñado la importancia de sanar material inconsciente trayéndolo a la luz del día en el marco de un contenedor compartido de confianza, presencia y ausencia de juicios. Dice que comenzó a ver con claridad, aunque más bien por casualidad, cómo los grupos -incluso los muy numerosos- podían comenzar a liberar profundos dolores culturales. Esto surgió a partir de un patrón de reconocimiento y el don innato de Hübl para ver holones o “lo completo dentro de lo completo” (es decir, la forma en que el trabajo con la sombra grupal espeja perfectamente el proceso del despertar para parejas, y cómo este proceso espeja lo mismo para los individuos).

### **La importancia de la coherencia grupal**

Cuando personas desconocidas se juntan en un lugar de reunión, algunas pueden llegar llevando máscaras sociales, protegiéndose de expectativas y juicios, u ostentando una imagen de sí mismas sobre cómo desean ser percibidas. Hübl considera esto como elegantes mecanismos de manejo creados como defensa ante más sufrimiento; la mayoría son totalmente inconscientes. Sin embargo, para comprometerse con la sanación a cualquier nivel se requiere un grado de coherencia, intimidad y transparencia – de la misma manera en que un individuo y su terapeuta necesitan confianza y conexión para que la sanación pueda tener lugar, o la manera en que una pareja necesita escucha, presencia y sintonización para comprometerse y crecer. Hübl trabaja junto con un equipo de terapeutas y facilitadores entrenados presentes para sostener una iniciación energética y entonces la seguridad y coherencia surjan al comienzo de la sesión grupal. También apoyan a las personas individuales de forma más privada en caso de que alguien necesite asistencia al surgir emociones dolorosas.

Hübl explica que los grupos –no importa cuán numerosos- tienden a mostrar un patrón energético firme al trabajar la integración de sombras (una vez más, espejando el mismo trabajo para parejas e individuos). En cierto momento del proceso hay una sensación pesada en el espacio. Muchas personas comienzan a expresar resistencia. Algunas pueden sentir el deseo de levantarse e irse. Aquí, el consejo de Hübl siempre es el mismo: permanece en el proceso; permanece presente; presta atención a todo lo que vaya surgiendo.

Hay una etapa en la que el grupo siente un agotamiento colectivo. Todo el espacio comienza con bostezos contagiosos y una cualidad de pesadez o aburrimiento puede aparecer fugazmente para algunos de los participantes. Estos síntomas colectivos -que indican emociones reprimidas- pronostican aguas turbulentas por venir y son señales de que el proceso está funcionando.

Después de años de facilitar muchos grupos a través del trabajo de integración de la sombra el “místico cultural” cree que estas respuestas emocionales intensas -tan regulares que hasta podría poner su reloj en hora de acuerdo a ellas- son en realidad síntomas de

cicatrices reprimidas, señales de traumas olvidados y sufrimiento oculto que necesitan lograr una resolución consciente. Es un misterio bello considerar que, incluso en medio de nuestro dolor más profundo, todos nosotros estamos conectados de manera tan intrincada.

“Cuando el campo encuentra suficiente coherencia, suficiente intimidad, es posible que repentinamente muchas personas comiencen a sentir emociones fuertes”, dice. “Puede que comiencen a llorar”. Más profundamente, “muchas personas al mismo tiempo pueden tener visiones del Holocausto”. Estos son fenómenos grupales poderosos.

La misma experiencia ha tenido lugar repetidamente en distintos grupos, a pesar de que Hübl no cuenta a su audiencia qué esperar. Ha definido la aparición de esos síntomas como “erupción colectiva”. Parecen surgir como una cascada de testimonio compartido y sirven para liberar dolores previamente bloqueados. Puede llevar días procesar las emociones que suben a la superficie después de ese tipo de erupciones y necesitan una fuerte presencia colectiva a través del material aparecido.

Hübl enfatiza la importancia de estructuras conscientes durante el proceso de sanación. Al crear primero el espacio de confianza, testimonios mutuos y ausencia de juicios -un “contenedor consciente”, explica- toda emoción oscura y dolor no resuelto anteriormente dentro del grupo pueden surgir en un marco seguro. Se ha conformado una estructura sólida, lo suficientemente fuerte como para sostener incluso energías poderosas. Si hay demasiada rigidez o, a la inversa, demasiado caos, la estructura será inadecuada y puede haber una re-traumatización.

“Si los gobiernos del mundo son incapaces o renuentes para ocuparse de cinco millones de refugiados que huyen de países destrozados por una guerra y que fluyen a Europa y al extranjero, ¿cómo se ocuparán de una migración en masa en caso de una catástrofe climática mundial?” pregunta Hübl con presciencia. Comprender el trauma y su relación con el inconsciente es más importante ahora que nunca. Estos asuntos ya no pueden ser relegados a los bordes de la ciencia psicológica.

Demasiado a menudo la presencia de refugiados y los traumas no reconocidos que llevan disparan un miedo muy profundo, enojo, intolerancia, territorialidad tribal y, lamentablemente, violencia. Estos estresores crean presiones sociales intensas y activan regresiones emocionales en todas las partes involucradas. Esta es la clave de las sombras colectivas que anteriormente se ocultaban en el lago oscuro para surgir y comenzar a dominar. Los reveses políticos suceden. Emergen grupos de odio. Reina la mentalidad de la multitud. Si bien todo esto puede que forme parte de una grandiosa estrategia arquitectónica de la evolución humana -presiones internas que nos empujan a buscar fundamentos más elevados en cada milenio- es hora de que activemos colectivamente la tecnología más grandiosa de todas las que tenemos a nuestra disposición: la elección consciente. La elección de sanar, de integrar, de crecer.

## **Cuando se disparan sombras culturales**

Hübl comparte una enseñanza mística frecuente: a medida que un árbol va creciendo, puede que encuentre un hilo de alambrado de púa, y entonces crece alrededor del alambre, incorporando el alambre en sí.

Nosotros somos como los árboles.

Las experiencias dolorosas de nuestro pasado se congelan<sup>i</sup> en nuestros cuerpos como energías retenidas, atrapadas en nuestro inconsciente. En posteriores cruces de caminos, hay experiencias o interacciones que, aunque inadvertidas, invariablemente tocan o disparan estas sombras y entonces esos alambrados de púa se enroscan en nuestras raíces. En esos momentos tendemos a reaccionar desproporcionadamente con respecto a la situación -enfadados, a la defensiva, posiblemente combativos. Tal vez terminemos boxeando con nuestras propias sombras. Cuando hay contacto con nuestras sombras o cuando nuestros traumas son disparados experimentamos una repentina distorsión en la percepción.

En la escala social, el “alambrado de púa” expuesto es etnocentrismo reaccionario, nacionalismo intenso, aislamiento, odio racial o xenofobia -un verdadero miedo y odio hacia los extranjeros. Dice Hübl, cuando un grupo grande de migrantes o refugiados repentinamente arrasa los límites de una nación, los ciudadanos habitualmente buenos súbitamente hacen una regresión en masa. Esta es la forma en que un subgrupo grande que comparte un trauma ancestral (uno en una etapa similar de desarrollo de conciencia) de repente comienza a expresar instintos territoriales tribales. Y estos instintos pueden empujarlos a comenzar una guerra con enemigos reales o imaginarios. Es posible que perciban una corriente de refugiados extranjeros -hombres, mujeres y niños huyendo desesperadamente de una zona de guerra- como peligrosos y criminales y demás. En un nivel subterráneo, un nivel de otra dimensión, se exponen fricciones energéticas tensas.

Si interactuamos con estos subgrupos desde un lugar de juicios u hostilidad latente (nuestras propias sombras también activadas) nos movemos cada vez más hacia atrás, retrocedemos en lo que debería ser la trayectoria de continuo avance de la humanidad. Este tiempo cada vez más complejo es nuestro indicio, sugiere Hübl, para prestar más atención a nuestro sereno silencio interno y unirnos asimismo a la alegría colectiva, al sonido de los tambores de profundidad, distancia e integración.

El trauma colectivo que cargamos y que transmitiremos a nuestros hijos es evidente: atrocidades de guerra, genocidios étnicos, catástrofes climáticas, enfermedades prevenibles originadas por pobreza sistémica -es difícil escribir o terminar esta lista. “La energía de estas experiencias”, dice Hübl, “reside entre nosotros de manera invisible y afecta nuestra vida cotidiana.” El Adverse Childhood Experiences Study (Estudio de experiencias adversas en la infancia)<sup>ii</sup> y otras investigaciones señalan una clara conexión entre los factores del estrés reinante o traumas en la infancia con la enfermedad o factores de enfermedades mentales en la adultez. En la vida de una persona individual el sufrimiento puede ser catastrófico, pero Hübl explica cómo los traumas colectivos, compuestos exponencialmente, “tienen un impacto mucho mayor en la salud y en eventos sociales, económicos y políticos del mundo.”

“Muchos de nosotros nacimos en un campo o con un legado de grandes traumas, pero es muy difícil ver esto,” dice Hübl, “porque muchos de los síntomas de trauma aparentan ser normales”.

La Segunda Guerra Mundial, el Apartheid, la economía después de la esclavitud, una guerra de 15 años en Oriente Medio, Nigeria y Boko Haram, los niños soldados de Sudan del Sur y las miles de almas perdidas en las atrocidades sirias<sup>iii</sup> han arrojado como resultado una asombrosa crisis de refugiados. Los grandes traumas impactan en los individuos, las sociedades, las economías y en espacios culturales enteros. Para formar parte de una solución para cualquiera de estos problemas sistémicos debemos encararlos despiertos. Y, dice Hübl, debemos esforzarnos para reconocer sus efectos posteriores.

“Desde un punto de vista científico y de práctica terapéutica estamos comenzando a comprender cómo acercarnos al trauma en el ser humano individual,” dice. “Hemos comenzado a identificar los efectos secundarios del trauma en el sistema nervioso humano y cómo esto se relaciona con nuestras interacciones cotidianas con el mundo. Comprendemos más con respecto a cómo afecta nuestras capacidades para relacionarnos y la inteligencia social”.

La investigación de las implicaciones epigenéticas y transgeneracionales del trauma<sup>iv</sup> y sus secuelas parecen apoyar los instintos de Hübl. Él reconoce que las nuevas investigaciones están señalando “nuevas formas de trabajar y nuevas formas de comprender más profundamente los métodos y posibilidades de integración del mundo de manera que nosotros, como espacio-nosotros, podamos ocuparnos de la base de nuestra propia vida. Y así juntos podamos comenzar a sanar el sufrimiento al cual nos integramos por nacimiento”. Este sufrimiento, dice, está aquí entre nosotros, no visto y no reconocido.

## **Erupciones culturales**

A medida que las naciones de Europa y más allá continúan encarando las crisis de refugiados, los problemas complejos del cambio climático del planeta, los conflictos militarizados, la desigualdad económica y otros grandes desafíos globales de un mundo postmoderno en flujo, Hübl cree que la llamada para la integración consciente de los traumas colectivos es sumamente importante entre ellas. “Nuestro mundo es un campo de complejidad en aumento, un mundo que tiene muchas cicatrices que todavía tienen efectos en nosotros”, dice Hübl.

El objetivo del The Pocket Project es ofrecer sanación en el mayor número de lugares posible en todo el mundo como para que los efectos de estas cicatrices -los efectos del imperialismo, el colonialismo, la guerra, la esclavitud, el tráfico de personas, la avaricia, la pobreza y las inhumanidades cometidas por humanos a otros humanos- tengan menos efectos en las generaciones venideras. Los “pecados de los padres” ya no deberían formar parte de la herencia transmitida a sus hijos.

Con una mente para patrones emergentes, estructuras sistémicas y modelos mentales de liderazgo, el análisis primario de Hübl es esencialmente el siguiente: todos los ciclos de fracturas culturales y disturbios civiles, ya sean sociales o económicos, emergen en las sociedades como síntomas de un sufrimiento reprimido. Estos traumas sistémicos no resueltos son transmitidos a través de las generaciones<sup>v</sup> y llevados en masa como una carga por la progenie de aquellos que resultaron traumatizados anteriormente, agravándose

en cada grupo sucesivo. Esto tal vez suene como una noticia terrible pero puede haber un punto de evolución o, al menos, un camino. Para un pensador místico como Hübl, estas tensiones culturales emergen como resultado de una acumulación en masa de sombras culturales reprimidas que se mueven bajo la superficie como placas tectónicas. Eventualmente, las profundas presiones que generan crean las erupciones sociales que vemos y que señalan los patrones que necesitan ser sanados.

Si despertamos lo suficiente como para estar alerta con respecto a tensiones personales y sociales implícitas y somos conocedores lo suficientemente capaces como para ver patrones personales y sociales, tal vez seremos los próximos pioneros al borde de la conciencia. Por ahora, es lo inconsciente que necesita le dirijamos nuestra atención. Después de todo, con la integración del mismo, el dominio de las sombras puede más bien convertirse en un rico reservorio de inspiración, innovación e ingenio. Y, tal vez, cuando una cantidad suficiente de nosotros haya procesado nuestras sombras, veremos, al fin, esos “mil años de paz”. Hay razones para tener esperanza.

### **Objetivos internacionales del The Pocket Project**

El The Pocket Project for Collective and Intergenerational Trauma Integration (El Pocket Project para la integración del trauma colectivo e intergeneracional) es una iniciativa noble y visionaria creada en un espacio-nosotros, en el cual hay colaboradores consientes que se reúnen con el propósito de sanar sus contrapartidas inconscientes, nuestro “lago oscuro” compartido.

El proyecto funciona como un documento de fuentes abiertas, una plataforma informativa, creando “grupos separados” de espacios online y en tiempo real formados por grupos de personas, apoyados por voluntarios, ricos en lo que a investigación y apoyo se refiere; a los que se puede acceder desde todos los lugares del mundo.

Describiendo apasionadamente las fortalezas de Hübl, Nicholas Janni, Fundador y Director de Core Presence (Presencia de la esencia), explica que The Pocket Project “realmente busca encontrar una unión entre las comprensiones místicas, la psicología incisiva, la metodología psicoterapéutica como así también las investigaciones científicas, genéticas y relativas al cerebro”. Hübl describió el impulso del proyecto de esta manera: induciendo lo colectivo para sanar lo colectivo.

En la punta de flecha del borde inicial del impulso de evolución de la conciencia, Thomas Hübl está al mismo tiempo avanzado con respecto a su tiempo y, precisamente por ese motivo, siendo producto del mismo.

**The Pocket Project** está logrando su misión de asistir con la integración colectiva del trauma ofreciendo a la humanidad una sanación muy necesaria en tiempos críticos.

**The Pocket Project** construye culturas de prevención; entrena y apoya grupos a nivel mundial; ofrece herramientas para desarrollar competencias; y combina los últimos descubrimientos en investigaciones psicológicas para crear una red flexible de cuidados transculturalmente. **pocketproject.org**

---

<sup>i</sup> La respuesta por congelamiento -considerada una respuesta evolutiva de los mamíferos para salir adelante en una situación complicada- es mencionada en la ciencia como “inmovilidad tónica” y se usa en psicología para describir un aspecto de la respuesta humana ante estrés emocional y trauma.

<sup>ii</sup> Prevención de violencia y lesiones: “Cuestionario Internacional de experiencias adversas en la infancia” (Adverse Childhood Experiences International Questionnaire – ACE-IQ) (2017), Organización Mundial de la Salud. Extraído de:

[http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/activities/adverse\\_childhood\\_experiences/en](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/activities/adverse_childhood_experiences/en)

<sup>iii</sup> De acuerdo al Observatorio sirio de derechos humanos, un cuerpo no partidario, se informa que 55.000 personas fueron asesinadas en Siria durante el año 2015.

<sup>iv</sup> Yahuda, R., et.al (2016). La exposición al holocausto indujo efectos intergeneracionales en FKBP5 Methylation. *Biological Psychiatry*, (5), 372-380).

<sup>v</sup> Trauma transgeneracional o intergeneracional es la “transmisión de opresión histórica y sus consecuencias negativas a través de las generaciones.” (Urban City for Aboriginal Youth, YMCA Calgary, (Ciudades urbanas para la juventud aborígen), y Universidad de Calgary, 2012).