

5 HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA QUE PERSISTEN CUANDO SOMOS ADULTOS

Los problemas vividos en la infancia dejan heridas emocionales que vaticinan cómo será nuestra calidad de vida cuando seamos adultos. Además, estos pueden influir significativamente en cómo nuestros niños de hoy actuarán mañana y en cómo nosotros, por otro lado, afrontaremos las adversidades.

Así, de alguna forma, a partir de estas 5 heridas emocionales o experiencias dolorosas de la infancia, conformaremos una parte de nuestra personalidad. Veamos a continuación cuáles son nuestras heridas definidas por Lisa Bourbeau....

1- El miedo al abandono

La soledad es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia. Habrá una constante vigilancia hacia esta carencia, lo que ocasionará que quien la haya padecido abandone a sus parejas y a sus proyectos de forma temprana, por temor a ser ella la abandonada. Sería algo así como “te dejo antes de que tú me dejes a mí”, “nadie me apoya, no estoy dispuesto a soportar esto”, “si te vas, no vuelvas...”.

Las personas que han tenido las heridas emocionales del abandono en la infancia, tendrán que trabajar su miedo a la soledad, su temor a ser rechazadas y las barreras invisibles al contacto físico.

Niña en la oscuridad

La herida causada por el abandono no es fácil de curar. Así, tú mismo serás consciente de que ha comenzado a cicatrizar cuando el temor a los momentos de soledad desaparezca y en ellos empiece a fluir un diálogo interior positivo y esperanzador.

2- El miedo al rechazo

El miedo al rechazo es una de las heridas emocionales más profundas, pues implica el rechazo de nuestro interior. Con interior nos referimos a nuestras vivencias, a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos.

En su aparición pueden influir múltiples factores, tales como el rechazo de los progenitores, de la familia o de los iguales. Genera pensamientos de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo.

La persona que padece de miedo al rechazo no se siente merecedora de afecto ni de comprensión y se aísla en su vacío interior. Es probable que, si hemos sufrido esto en nuestra infancia, seamos personas huidizas. Por lo que debemos de trabajar nuestros temores, nuestros miedos internos y esas situaciones que nos generan pánico.

Si es tu caso, ocúpate de tu lugar, de arriesgar y de tomar decisiones por ti mismo. Cada vez te molestará menos que la gente se aleje y no te tomarás como algo personal que se olviden de ti en algún momento.

3- La humillación

Esta herida se genera cuando en su momento sentimos que los demás nos desaprueban y nos critican. Podemos generar estos problemas en nuestros niños diciéndoles que son torpes, malos o unos pesados, así como aireando sus problemas ante los demás; esto destruye la autoestima infantil.

Las heridas emocionales de la humillación generan con frecuencia una personalidad dependiente. Además, podemos haber aprendido a ser “tiranos” y egoístas como un mecanismo de defensa, e incluso a humillar a los demás como escudo protector.

Haber sufrido este tipo de experiencias requiere que trabajemos nuestra independencia, nuestra libertad, la comprensión de nuestras necesidades y temores, así como nuestras prioridades.

Padre enfadado con su hijo

4- La traición o el miedo a confiar

Surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus padres principalmente, no cumpliendo sus promesas. Esto genera una desconfianza que se puede transformar en envidia y otros sentimientos negativos, por no sentirse merecedor de lo prometido y de lo que otros tienen.

Haber padecido una traición en la infancia construye personas controladoras y que quieren tenerlo todo atado y reatado. Si has padecido estos problemas en la infancia, es probable que sientas la necesidad de ejercer cierto control sobre los demás, lo que frecuentemente se justifica con un carácter fuerte.

Estas personas suelen confirmar sus errores por su forma de actuar. Sanar las heridas emocionales de la traición requiere trabajar la paciencia, la tolerancia y el saber vivir, así como aprender a estar solo y a delegar responsabilidades.

5- La injusticia

La injusticia como herida emocional se origina en un entorno en el que los cuidadores principales son fríos y autoritarios. En la infancia, una exigencia en demasía y que sobrepase los límites generará sentimientos de ineficacia y de inutilidad, tanto en la niñez como en la edad adulta.

Las consecuencias directas de la injusticia en la conducta de quien lo padece será la rigidez, pues estas personas intentan ser muy importantes y adquirir un gran poder. Además, es probable se haya creado un fanatismo por el orden y el perfeccionismo, así como la incapacidad para tomar decisiones con seguridad.

Requiere trabajar la desconfianza y la rigidez mental, generando la mayor flexibilidad posible y permitiéndose confiar en los demás.

Ahora que ya conocemos las cinco heridas del alma que pueden afectar a nuestro bienestar, a nuestra salud y a nuestra capacidad para desarrollarnos como personas, podemos comenzar a sanarlas.

Es bastante común, por desgracia, que nuestra salud emocional esté dañada desde la infancia. A menudo no somos conscientes de qué es lo que nos bloquea, lo que nos da vértigo o lo que nos provoca temor.

En gran parte de estos casos, el origen está en lo aprendido cuando éramos niños, esas heridas que nos han ocasionado nuestras primeras experiencias con el mundo y que no hemos podido sanar.

Las heridas emocionales son experiencias dolorosas de la niñez que conforman nuestra personalidad adulta, quiénes somos y cómo afrontaremos las adversidades.

Debemos de hacernos conscientes de ellas y, por tanto, evitar maquillarlas, pues, cuanto más tiempo esperemos a sanarlas, más profundas se harán. El miedo a revivir el sufrimiento que nos causaron hace que nos pongamos cientos de máscaras que solo dificultarán nuestro movimiento por la vida. Eso es, precisamente, lo que tenemos que evitar.

Traición, humillación, desconfianza, abandono, injusticia... Son algunas de las heridas que Lisa Bourbeau nos señala en su libro *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Veamos a continuación cómo podemos identificarlas:

1. El miedo al abandono

El desamparo es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia. Imagínense lo doloroso que tiene que ser para un niño sentir el miedo de estar solo, aislado y desprotegido ante un mundo que no conoce.

Como consecuencia, cuando el niño desamparado sea adulto, intentará prevenir el hecho de volver a sufrir el abandono. Por lo tanto, quien lo haya padecido, tenderá a abandonar tanto a sus parejas como a sus proyectos de forma temprana. Esto responde, única y exclusivamente, al temor que le ocasiona revivir aquel sufrimiento.

Es muy común que estas personas hablen o piensen de esta forma: "Te dejo antes de que tú me dejes a mí", "nadie me apoya, no estoy dispuesto a soportar esto", "si te vas, no vuelvas...".

Estas personas tendrán que trabajar su miedo a la soledad, su temor a ser abandonados y su rechazo al contacto físico (abrazos, besos, contactos sexuales...). Esta herida no es fácil de curar, pero un buen comienzo para cicatrizarla es afrontar el temor a quedarse solos hasta que fluya un diálogo interior positivo y esperanzador.

2. El miedo al rechazo

Esta herida impide que aceptemos nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestras vivencias.

Su aparición en la niñez está ocasionada por el rechazo de los progenitores, de la familia o de los iguales. El dolor que se genera por esta herida impide una construcción adecuada de la autoestima y del amor propio de la persona que lo padece.

Genera pensamientos de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo.

Ese niño rechazado no se siente merecedor de afecto ni de comprensión y lo que le hace aislarse por temor a volver a experimentar este sufrimiento.

Es probable que el adulto que fue un niño rechazado sea una persona huidiza. Por esta razón, se deben trabajar los miedos internos que generen situaciones de pánico.

Si es tu caso, ocúpate de tu lugar, de arriesgar y de tomar decisiones por ti mismo. Cada vez te molestará menos que la gente se aleje y no te tomarás como algo personal que se olviden de ti en algún momento. Tú eres la única persona que necesitas para vivir.

3. La humillación

Esta herida se genera cuando sentimos que los demás nos desapruedian y nos critican. Podemos crear estos problemas en nuestros niños diciéndoles que son torpes, malos o unos pesados, así como aireando sus problemas ante los demás (algo que es, tristemente, muy común). Esto, sin duda, destruye la autoestima infantil y, por tanto, dificulta la posibilidad de cultivar un amor propio saludable.

El tipo de personalidad que se genera con frecuencia es una personalidad dependiente. Además, podemos haber aprendido a ser "tiranos" y egoístas como un mecanismo de defensa, e incluso a humillar a los demás como escudo protector.

Haber sufrido este tipo de experiencias requiere que trabajemos nuestra independencia, nuestra libertad, la comprensión de nuestras necesidades y temores, así como nuestras prioridades.

4. La traición o el miedo a confiar

Esta herida se abre cuando personas cercanas al niño no cumplen sus promesas, haciendo que se sienta traicionado y engañado. Como consecuencia, se genera una desconfianza que se puede transformar en envidia y en otros sentimientos negativos, por no sentirse merecedor de lo prometido y de lo que otros tienen.

Padecer estos problemas en la infancia construye personalidades controladoras y perfeccionistas. Son personas que quieren tenerlo todo atado y reatado, sin dejar nada al azar.

Si has padecido estos problemas en la infancia, es probable que sientas la necesidad de ejercer cierto control sobre los demás. Esto se justifica, frecuentemente, por la presencia de un carácter fuerte; sin embargo, digamos que obedece a un mecanismo de defensa, un escudo de protección ante el desengaño.

Estas personas suelen confirmar sus errores por su forma de actuar, haciendo así que se cumplan sus prejuicios. Tienen que trabajar la paciencia, la tolerancia y el saber vivir, así como aprender a estar solos y a delegar responsabilidades.

5. La injusticia

El sentimiento de injusticia entra en juego en hogares en los que los cuidadores principales son fríos y autoritarios. Una exigencia excesiva genera sentimientos de ineficacia y de inutilidad, tanto en la niñez como en la edad adulta.

Albert Einstein sintetizó esta idea muy bien con su archiconocida frase "Todos somos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad de trepar un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es estúpido".

Como consecuencia, quien experimente este dolor, puede llegar a ser una persona rígida que no admita medias tintas en ningún orden de su vida. Suelen ser personas que intentan ser muy importantes y alcanzar un gran poder.

Es probable que se haya creado un fanatismo por el orden, el perfeccionismo o, incluso, por el caos. La cuestión es que son personas que radicalizan sus ideas y, por ello, tienen dificultades para tomar decisiones con seguridad.

Para hacer frente a estos problemas hay que trabajar la suspicacia y la rigidez mental, con objeto de generar una mayor flexibilidad y permitir la confianza en los demás.

Ahora que ya conocemos las cinco heridas del alma que pueden afectar a nuestro bienestar, a nuestra salud y a nuestra capacidad para desarrollarnos como personas, podemos comenzar a sanarlas.

El primer paso, como todo en la vida, es aceptar que las heridas están en nosotros, darnos permiso para enfadarnos y, sobre todo, darnos tiempo para superarlo.

Anamar Orihuela nos habló de las heridas de la infancia que dejaron una gran cicatriz en nuestras vidas y que pueden ocasionar problemas cuando somos adultos. Aprende a detectarlas y elimínalas para siempre.

Las 5 heridas son:

- RECHAZO
- ABANDONO
- HUMILLACION
- TRAICION
- INJUSTICIA

Rechazo

Progenitor a trabajar: Del mismo sexo.

Características

- 1.-Aislado
- 2.-Pasa desapercibido.
- 3.-Intelectual, Perfeccionista.
- 4.-Siempre en su mundo
- 5.-Rechaza sus cualidades y sus derechos.

Enfermedad más común: Piel y vías respiratorias

Cuerpo: Delgado y con la piel pegada al hueso o partes que no crecen.

Emoción Adictiva: Miedo y rechazo.

Cualidad Mayor: Trabajo en soledad, música, escritor, a través de su trabajo ser visto.

Cómo sana tu herida: Autoafirmación y contacto.

Abandono

Progenitor a trabajar: El del sexo opuesto.

Características:

- 1.-Dependiente
- 2.-Victima
- 3.-No sabe poner límites.
- 4.-Dramatiza los problemas.
- 5.-Teme la autoridad.

Enfermedad más común: Enfermedades raras o incurables.

Cuerpo: Flácido y caído.

Emoción adicta: Sufrimiento

Cualidad Mayor: Empatía, solidaridad, creatividad. Trabajo comuñón.

Cómo sana: Disciplina y Estructura, límites

Humillación

Progenitor a trabajar: La madre.

Características

- 1.-Rescatador.
- 2.-No cuida de sí mismo.
- 3.-Vergüenza de sí.
- 4.-Teme la libertad.
- 5.-Masoquista

Enfermedad más común: Obesidad.

Cuerpo: cuello grueso, vientre grande.

Emoción Adictiva: Vergüenza y Enojo.

Cualidad Mayor: Empatía, Maternidad, cuidar de otros en equilibrio.

Como sana: Aceptación y cuidado de sí mismo y libertad en control lo mata.

Traición

Progenitor a trabajar: Sexo Opuesto.

Características:

- 1.-Piensa Rápido.
- 2.-Controlador, no confía.
- 3.-Imagen de arrogancia.
- 4.-Impaciente e Intolerante.
- 5.-Defensiva.

Enfermedad Común: Las "ITIS", GASTRITIS, COLITIS, ARTRITIS, ETC.

Cuerpo: Mujer cadera ancha Hombres. Espalda ancha.

Emoción Adictiva: Enojo y Ansiedad.

Cualidad Mayor: Estratega, magnético, seductor, líder.

Como sana: Restitución de la confianza y aprendiendo a ser cuidado, no manipular.

Injusticia

Progenitor a trabajar: Mismo sexo

Características:

- 1.-Rigido, negro o blanco.
- 2.-Ordenado y compulsivo.
- 3.-Autoexigente y perfeccionista.
- 4.-Quiere ser bueno.
- 5.-Duro consigo y los demás.

Enfermedad común: Muscular contracturado, las ITIS, Vista deficiente.

Emoción adictiva: Enojo, Ira.

Cualidad Mayor: Confiante, ordenado, puntual, trabajo de estructurar y ordenar.

Como sana: Flexible, Aceptarse, expresar su emotividad, ser libre.

Abandono, segunda herida...me acepto completa y profundamente

Este es el segundo artículo que dedicamos al libro de Lise Bourbeau "Las cinco heridas que impiden ser uno mismo". Consideramos que con la ayuda de EFT se puede acelerar el proceso de curación de estas heridas tan profundas. Te recomendamos encarecidamente que, si te sientes identificado con cualquiera de ellas, profundices en este trabajo a través de la lectura del libro que te ayudará a comprender cómo se generó la herida y algunos de los aspectos que tratamos en el artículo.

A lo largo de su extensa carrera como coach de crecimiento personal especializada en el estudio del cuerpo y las enfermedades Lise Bourbeau ha observado que cuando llegaban a su consulta personas con vidas desestructuradas, problemas y conductas de repetición, grandes sufrimientos, esas heridas que estaban instaladas a nivel de su alma se podían reducir a cinco:

- 1) RECHAZO
- 2) ABANDONO
- 3) HUMILLACIÓN
- 4) TRAICIÓN
- 5) INJUSTICIA

Además, coincidían con las etapas de desarrollo del ser humano y estaban acompañadas de una serie de características físicas, actitudes frente a la vida y enfermedades comunes.

El abandono, es la segunda gran herida que se instala en nuestro ser y para evitar que duela, que los demás la perciban, nos ponemos la máscara del dependiente.

Lise Bourbeau hace una distinción entre abandonar y rechazar.

Rechazar: Repeler a alguien, no querer estar cerca de esa persona (si quieres leer más sobre esta herida, pincha aquí). La herida del rechazo esta relacionada al progenitor del mismo sexo.

Abandonar: Alejarse de alguien, no querer saber nada de esa persona. La herida del abandono se vive con el progenitor del sexo opuesto.

La herida del abandono suele surgir entre el primer y tercer año de vida del niño. Por ejemplo:

- Cuando nace un hermano y siente que sus padres le prestan menos atención.
- Si está enfermo y tiene que ser hospitalizado.
- Si los papás trabajan, llegan cansados y le dedican poco tiempo.
- Si los padres le dejan en casa de un familiar durante unos días.

No todo el mundo tiene la herida del abandono, aunque se haya sentido abandonado alguna vez, esta herida la tienen las personas que no aceptaron esta circunstancia en su vida, que no se adaptaron a ella, y por tanto crearon una máscara, la máscara de la dependencia.

Si esa herida no se sana, se va haciendo cada vez más profunda y el cuerpo comienza a mostrar síntomas. Si esa emoción no se libera, cada vez iremos atrayendo más situaciones de abandono a nuestra vida, es la manera que nuestro Ser Superior tiene de llamar nuestra atención, tenemos que integrar la experiencia, aceptarla y evolucionar

¿Cómo reconocer si tengo la herida y la máscara del rechazo?

Características físicas:

Cuerpo largo y delegado

Ojos grandes y tristes

Piernas débiles

Falta de tono muscular

Tendencia a tener problemas respiratorios, sistema digestivo delicado, miopía, migrañas, lumbalgia.

Características emocionales:

Sensación de incapacidad

Propensión a convertirse en víctima

Sensación continua de soledad

Sensación continua de tristeza

Necesidad de apoyo y ayuda

Le cuesta aceptar un no por respuesta

Temor a la autoridad

Situaciones recurrentes:

Falta de comunicación con el progenitor del sexo opuesto.
(Si eres mujer, con tu padre. Si eres hombre, con tu madre.)
Salud frágil
Respuesta excesiva ante los problemas
Le gusta ayudar a los demás y espera reconocimiento
Cuando algo que le divierte se acaba, se siente abandonado
Se enfada con mucha frecuencia
Llora con facilidad
Le gusta llamar la atención

Todos tenemos alguna de las cinco heridas, o todas. En distinta intensidad, según la profundidad que adquiriese en nuestra infancia. Esa profundidad se mide según el número de características que reconozcas en ti mismo. Es raro tenerlas todas, pero cuantas más tengas, más profunda será tu herida y probablemente más tiempo llevarás puesta la máscara que la tapa, en este caso la máscara de la dependencia.

Todos nacemos únicos y especiales, pero nuestra necesidad de adaptarnos al mundo va configurando nuestra personalidad, con ella interactuamos con los demás. Esta personalidad depende no solo de nuestras cualidades sino de nuestras circunstancias y nuestras elecciones. Esta personalidad nos permite adaptarnos y sobrevivir, pero también nos aleja cada vez más de nuestra esencia. A esta personalidad también le puedes llamar Ego. Alejarnos de lo que somos y de cómo nos sentimos auténticos nos provoca dolor y como todavía somos niños, seres en desarrollo sin todos los mecanismos de defensa de un adulto, la mejor manera que encontramos para superar ese dolor es crear una máscara, es decir una personalidad que tape la nuestra y que nos permita vivir sin que aparentemente duela.

Me acepto completa y profundamente: aceptar el abandono

Aceptar que en algún momento te sentiste abandonado no significa que te guste, o que tú lo hubieras hecho igual que tu progenitor, significa que aceptamos que nos ha ocurrido y que nosotros mismos también lo estamos haciendo: NOS ESTAMOS ABANDONANDO al renunciar a tomar las riendas de nuestra vida y buscar siempre en los demás la respuesta.

El proceso de aceptación no es inmediato, no ocurre de un día para otro, pero notarás que estás comenzando a sanar tu herida de abandono cuando prefieras estar acompañado, pero no te importe estar solo; cuando prefieras el apoyo de alguien en tu tarea, pero te sientas capaz de llevarla a cabo solo. Aquí es importante recordar que nuestro Ego nos puede tratar de “engañar”, ya que, si somos conscientes de nuestra herida de abandono, nos queremos quitar la máscara del dependiente que nos lleva a comportarnos como si fuéramos incapaces de hacer nada por nosotros mismos, y eso puede ser en un principio doloroso; así que tratará de evitarlo mediante la negación, mediante una falsa apariencia de curación.

La aceptación tiene que ser triple: tienes que aceptar que te abandonaron, que tú te has abandonado a ti mismo y que tú también puedes abandonar a los demás.

Pasos para sanar la herida del abandono

Fase de reconocimiento: Reconocer que es una máscara lo que llevas puesto, lo que te hace reaccionar así o interpretar así la realidad.

Fase de negación: Aceptar que pueden sobrevenir intentos de rebelión, negación, justificación por parte de tu Ego.

Fase de asunción: Asumir que fuiste abandonado, que la otra persona tiene derecho a abandonar, el mismo que tú tienes a reprocharlo, a que no te guste, a sufrir y a abandonar a los demás también.

Fase de regreso: Regresar a tu origen. Sé tú mismo, vuelve a ser quien realmente eres, sin máscara.

Acelerar el proceso

Puedes contactar con Patricia o Eva si deseas acelerar el proceso de sanación de las heridas con un profesional. Patricia y Eva ya ven la persona que hay detrás de tu máscara. Un ser que sabe lo que quiere, que no vacila cuando quiere conseguir algo, divertido, sociable, con talento....

Ejercicio:

El trabajo que necesitamos hacer para sanar estas heridas es muy personal y profundo. Un ejercicio genérico de tapping podría solo ayudar en sacar ideas, emociones, pero no resolvería problemas. Esta vez tampoco voy a proponer rondas de tapping generalizadas, sino algunos consejos para usar el tapping en la liberación de la herida del abandono.

Pasos recomendados:

1. identifica el problema (la emoción y el recuerdo específico) y forma tu frase preparatoria

Como dice Gary Craig, detrás de cada emoción hay un evento específico o varios eventos específicos. Necesitamos encontrar estos eventos y liberar su carga emocional con EFT. Si crees que tienes la herida del abandono, haz una lista de recuerdos o creencias relacionados con este tema. Por ejemplo:

"el primer día del colegio cuando lloré mucho al quedarme sol@"

"cuando Papá se fue de viaje y pensaba que nunca iba a volver"

"creo que no puedo lograr nada sol@, necesito ayuda"

Si de niño no te sentiste querido, entonces busca la base de esta creencia. (No te prestaron atención, te pegaron, te gritaron, te dejaron llorar sin consolarte, etc.) Si es algo que pasó en muchas ocasiones y no puedes recordar una sola vez, entonces puedes formar la frase preparatoria como "Aunque mi madre siempre gritó conmigo cuando tardaba en vestirme, me acepto completa y profundamente."

2. Observa tu cuerpo e identifica la manifestación física de la emoción.

El cuerpo es muy sabio, nos ayuda a resolver bloqueos emocionales manifestando dolor, presión, etc. en alguna parte. Tomar consciencia de estas señales e úsalos en las rondas. Según baja la intensidad de la sensación física, bajará la intensidad de la emoción. Incluso puedes hacer algunas rondas completas solo con lo que sientes en el cuerpo ("esta presión en el pecho"), y evaluar al final la emoción. Evaluar lo que sientes entre 0 y 10 también te ayudará a saber dónde te encuentras en el proceso.

3. Haz las rondas de tapping. El objetivo es llegar a una intensidad de 0.

Si surgen otros aspectos o recuerdos, toma nota de ellos.

Estos recuerdos pueden ser muy dolorosos, por eso te pedimos que, si sientes que enfocarte en la emoción te causa angustia, haz primero algunas rondas solo con "este recuerdo que no quiero recordar" o "este recuerdo" simplemente, hasta que te sientas que es seguro para ti acercarte al recuerdo.

4. Al final, cuando hayas liberado varios recuerdos y/o creencias, puedes terminar el proceso con un ejercicio de "Ask and Receive" (Pide y Recibe). Las frases que puedes utilizar (por ejemplo) son:

- Hay una parte de mi ser que sabe que ya no necesito sentirme abandonad@ como me sentí cuando era pequeño.
- Esa parte de mi ser está dispuesta a informar al resto de mí ahora.
- Lo está haciendo ahora con facilidad.
- Mi mente, mi cuerpo y mi espíritu están recibiendo la información.
- La transmisión de la información está completa.

Para tratar posibles resistencias:

Hay una parte de mi ser que sabe bien que es posible para mí sanar la herida del abandono.

Hay una parte de mi ser que sabe bien que sanar la herida del abandono es seguro para mí y para los demás.

Hay una parte de mi ser que sabe bien que me merezco sanar la herida del abandono.