

LAS CINCO HERIDAS DE LA INFANCIA sobre texto de LISE BOURBEAU .

Lise Bourbeau es una autora y terapeuta canadiense, conocida por su trabajo en el campo del desarrollo personal y la sanación emocional.

Es la fundadora de la escuela *Ecoute Ton Corps* (Escucha tu Cuerpo) y autora de varios libros, entre ellos *Las Cinco Heridas de la Infancia*, en los que explora cómo las experiencias emocionales y físicas afectan nuestra salud y bienestar. Sus enseñanzas se centran en la conexión entre cuerpo, mente y emociones, promoviendo la autoaceptación y la sanación interior.

Si queréis leer un resumen simplificado: <https://psicologiaviva.com/blog/las-cinco-heridas-de-la-infancia-un-camino-hacia-la-sanacion-interior/>

En primer lugar conviene reconocerlas en sus manifestaciones en nuestro presente, después comprender su origen (suceso real o interpretación del mismo), aceptándolas sin juzgar y aprender de la experiencia; en su momento será el tiempo de perdonar nuestra percepción y permitirnos soltar.

Esas heridas se producen en las relaciones con la madre, el padre y el entorno familiar y social. Cada ser humano puede poseer y manifestar dentro de su energía vital esas cinco heridas, en muchas ocasiones varias de ellas muy presentes y las otras más sutilmente visibles.

Aunque tiene un impacto más profundo en su generación en determinadas etapas del desarrollo infantil (hasta los 4 años), no por ello pueden implantarse como conflictos programables iniciales en los años infantiles y preadolescentes.

LAS CINCO HERIDAS

- El rechazo y la máscara de retirada.
- El abandono y la máscara de dependencia.
- La humillación y la herida masoquista.
- La traición y la máscara del controlador.
- La injusticia y la máscara del rígido.

EL RECHAZO Y LA MASCARA DE RETIRADA.

Rechazar alguien es repelerlo, echarlo. La persona que nos rechaza nos dice “No te quiero a mi lado”. La persona que nos abandona dice “No puedo tenerte conmigo”, y nos deja para ir en busca de algo o de alguien. Hay que tener clara la diferencia entre rechazo y abandono.

La herida del rechazo es muy profunda, pues le hace sentir a uno que su “derecho a existir” está siendo rechazado. Un ejemplo claro son los bebés que no son bienvenidos cuando su concepción no es buscada por los padres. Se activa incluso en el vientre materno.

La herida se activa sobretodo en la relación con el padre del mismo sexo. Es del todo habitual en estos casos, que no aceptes o odies al padre que tiene el mismo sexo que tu. Este sensación de rechazo no significa necesariamente que tu padre te rechazara, pudiera significar que tu interpretaste una o varias experiencias como si fueran un rechazo de tu persona. Otra persona lo podría haber vivido como una humillación.

Entiende que cuando un padre no se acepta sí mismo/a (se rechaza) y tiene un hijo del mismo sexo, es normal y humano que inconscientemente rechace a ese hijo, pues constantemente le recuerda su propio auto-rechazo. Si sufres de la herida del rechazo, la no aceptación del padre del mismo sexo explica las dificultades que tienes en aceptarte y amarte a ti mismo/a.

“El padre del mismo sexo nos enseña a amar, a dar amor. El padre del sexo contrario nos enseña a ser amados, a recibir amor”.

La persona con esta herida tiene ganas de desaparecer. No quiere ocupar su espacio en la vida por miedo a ser rechazado. **La máscara tras la cual se esconde esta herida se llama “retraimiento”, “retirada”** o withdrawal en inglés.

Sus cuerpos casi no tienen carne en los huesos, indicando que quieren desaparecer. Son personas que se cuestionan su derecho a existir, y parecen que no están totalmente encarnadas o enraizadas en sus cuerpos.

Los niños que construyen la máscara de retirada para no sentir el rechazo, son niños que viven en **un mundo imaginario**, son niños calmados que no hacen demasiado ruido y pasan desapercibidos. Sus cuerpos parecen frágiles y eso hace que la madre sobreproteja al niño. Los niños sobreprotegidos se sienten sofocados por la madre; se sienten rechazados por no ser aceptados con sus limitaciones, tal y como son. La persona que sufre el rechazo vive separada del mundo material, incluso de su instinto sexual. Suele atraer parejas que le rechazan sexualmente, o simplemente decide cortar su sexualidad por considerarla “poco espiritual”.

Los retraídos creen que no tienen ningún valor. Por eso intentarán ser perfectos, para merecer ese valor que sienten que les falta. Un hombre que se diga “A los ojos de mi padre no soy nadie, y no hago nada bien” intentará ser perfecto (con todo el sufrimiento que conlleva tal exigencia) para ganarse algo de auto-valoración. Para ellos, ser juzgados por lo que hacen es igual a ser rechazados. Quieren hacerlo todo tan perfecto que les toma más tiempo de lo normal.

Los retraídos no sabrían qué hacer si reciben demasiada atención. Es como si su existencia fuera demasiada para ellos mismos. Por eso prefieren estar solos. Al aislarse lo que hacen es sentirse más y más marginados o rechazados. Los retraídos se angustian cuando piensan que han podido rechazar algo o alguien (especialmente del sexo opuesto). Si tienes miedo a rechazar a alguien, probablemente terminarás haciéndolo. Cuanto más miedo tenemos, más probabilidades hay de que ese algo se materialice.

Los retraídos se comparan con otros, y siempre se encuentran con menos valía que los demás, de ahí su baja autoestima. Les cuesta creer que alguien se pueda fijar en ellos e incluso enamorarse de ellos. Normalmente **sabotean o minusvaloran sus propios éxitos**, pues no se sienten merecedores. Si sienten que acaparan demasiado espacio o atención, se bloquean pensando que están molestando a los demás, y temen ser rechazados. La parálisis ocurre sobre todo con personas del mismo sexo.

Los retraídos tienen miedo a dar su opinión si no se les pregunta, por miedo a confrontar a los demás, y exponerse a un rechazo. Tienen miedo a molestar a los demás. Se ocultan tras la máscara de la “vergüenza” que les impide mostrarse y ocupar su lugar. Sus ojos esconden miedo. Pueden tener problemas de memoria debido a ese miedo tan profundo.

Para retirarse y aislarse aún más pueden acudir en ocasiones a las adicciones de drogas o alcohol.

No se permiten ser niños, se fuerzan a madurar rápido pensando que así serán menos vulnerables al rechazo. Por eso parte de su cuerpo parece a la de un niño.

Como tienen dificultad para reconocerse como “alguien”, a menudo tratan de llegar a ser como otra persona.

La herida del rechazo genera un comportamiento esquizoide, desprendido de lo material, perfeccionista e intelectual. Pasa por fases de gran amor y por fases de odio profundo. No cree en su derecho a existir. Busca la soledad y posee la capacidad de hacerse invisible y huir de la realidad y la vida.

Generalmente esta herida se produce entre los seis meses de gestación y los doce meses de vida. A menudo se produce con el cuidador del mismo sexo.

Si reconoces que sufres de la herida del rechazo, es muy probable que el padre de igual sexo que tú también la sufra, y no sólo se haya sentido rechazado por su padre del mismo sexo, sino que se sienta rechazado por ti.

Acusamos a otros por todo lo que hacemos nosotros pero no queremos ver. Por eso atraemos personas que nos muestran qué hacemos a los demás o a nosotros mismos.

Una vez la herida está sanada, detrás de esa máscara de retraimiento se encuentran personas:

- Con muchos recursos, dotados para lo creativo y la imaginación.
- Capaces de trabajar solos.
- Eficientes y con capacidad para tratar el mínimo detalle.
- Capaces de actuar en casos de emergencia.
- Pueden ser felices en su soledad.

EL ABANDONO Y LA MASCARA DE DEPENDENCIA

La herida del abandono se siente más al nivel del “hacer y tener” que en el nivel del “ser” (como es el caso de la herida del rechazo).

Situaciones que pueden despertar la herida del abandono son:

- La madre debe ocuparse de su recién nacido bebé. El otro hijo puede sentirse abandonado.
- Si los padres trabajan todo el día y no tienen tiempo para los niños (Padres ausentes), pueden sentirse abandonados.
- Si el niño tiene que estar en cama en el hospital sin entender qué le ocurre y no está acompañado, puede sentirse abandonado.
- Si el niño tiene que quedarse en casa de un familiar durante un tiempo alejado de sus padres, puede sentirse abandonado.

Normalmente la herida del abandono se reaviva con el padre de sexo opuesto. En ocasiones quien sufre de abandono también sufre de rechazo (con el padre del mismo **sexo**). Mientras sigamos estando resentidos con alguno de nuestros padres, tendremos dificultades con las personas del mismo sexo que nuestro padre a quien no hemos perdonado. Para perdonar, no hay nada mejor que comprender que él/ella son también víctimas de sus padres, y que les acusamos de algo que nosotros mismos hacemos a ellos. Comprender que lo hacen lo mejor que saben o pueden.

Quien sufre de abandono siente que no tiene suficiente alimento afectivo. Para no sentir esa carencia afectiva, se construyen la máscara de la dependencia. Los dependientes piensan que nunca serán capaces de valerse por sí mismos, y que necesitan a alguien en quien apoyarse. Algunas partes de su cuerpo se muestran flácidas o sin tono muscular, como si no pudieran aguantarse solas.

Los dependientes tienden a adoptar el **papel de víctima**. Atraen problemas para atraer la atención de los demás. Pero la atención de los demás nunca es suficiente para ellos. Sueñan en destacar o tener papeles “estrella” ante grandes audiencias. Su necesidad de atención es insaciable, por eso cuando comen no ganan peso, pues hay en ellos una creencia profunda que dice que “nada es suficiente”. A los que adoptan el papel de

víctima suelen tender tarde o temprano a adoptar el papel de salvador. Jugarán el papel de "padre o madre" con sus hermanos o tratarán de salvar a quien aman y que está en dificultades. Hacen para los demás para sentirse importantes, y esperan afecto a cambio. Asumen responsabilidades que no les corresponden, y sufren por los demás, dependiendo su felicidad de la felicidad del otro.

Creen que si logran hacerlo todo bien solos, nadie se ocupará de ellos en el futuro, y para tratar de evitar ese posible aislamiento, buscan alguien con quien sentirse apoyados para realizar sus proyectos. Los dependientes tienen muchos altos y bajos. Su gran miedo a estar solo es lo que genera esas subidas y bajadas de humor. Pueden aguantar lo inaguantable con una pareja para no sentirse solos. Viven en la esperanza emocional de que en el futuro las cosas pueden cambiar. Tiene problemas con la palabra "dejar". Si alguien les dice "Te tengo que dejar, tengo que irme", se sentirán heridos. Tienen dificultades en dejar una situación, persona o lugar.

La emoción más intensa que siente un dependiente es la tristeza. Buscan la compañía de los demás para no sentir esa tristeza. Pueden usar el sexo para sentirse próximas a la otra persona. Tienen miedo de todas las formas de autoridad, pues piensan que alguien autoritario es frío y no va a cuidar de ellos. Por eso los dependientes son cálidos con los otros. Temen recibir demasiada atención de los demás, por miedo a sentir emociones demasiado profundas de abandono. Tan pronto la relación se vuelve intensa, buscan una manera de hacer que acabe.

Necesitan atención de su pareja, pero no dan al otro lo que le piden. Si el dependiente quiere tomarse un rato para leer a solas, todo está bien. Pero si es la pareja quien decide tomarse un rato para leer a solas, se lo toman como si no fueran importantes de ser tomados en cuenta. Pueden acusar a Dios de abandonarles en la vida. No se dan cuenta con qué frecuencia ellos mismos decepcionan a los demás, o con qué facilidad abandonan proyectos sin acabar.

Cuando se dan cuenta del problema que trae su dependencia, en lugar de aceptarla, intentan ser independientes. Muchas personas que tienen la herida del abandono no quieren ver su dependencia, y se creen los más independientes. La autonomía es sana, no este tipo de independencia.

El abandonado se siente víctima, con necesidad de fusionarse, de una presencia y de ser ayudado. Tiene dificultad para tomar decisiones. Pide consejos aunque no los sigue. Tiene dificultad para aceptar un rechazo. Se ancla en la tristeza, para generar pena a los otros. Tiende a la dependencia material en los otros, aunque busca la independencia interiormente.

La herida puede producirse durante los seis y dieciocho meses de vida.

La Huella de abandono es una herida importante cuando sentimos que hemos sido abandonados, no sólo en el plano físico, sino en el emocional y psicológico. El temor a la soledad es su tónica y por tanto, demandan una exagerada atención y presencia. Para las personas con huella de abandono, nada es suficiente. Se expresa a través de las palabras, no de los hechos: - Preguntan frecuentemente: "Me quieres", no importa que le hayamos ofrecido una fiesta de cumpleaños. Necesitan confirmación del afecto. - Reclaman: "No me has hablado en toda la tarde, pues dónde andas" - Justifican: "No sabía nada de ti, por eso, te llamo" - Confirmación: " No puedo vivir tanto tiempo sin ti". En su relación de pareja, por momentos su demanda se puede volver molesta y hasta irritante entre sus allegados. Las personas con huella de abandono parecen no tener sensación de plenitud. Es como si tuvieran un hueco interno que no logra llenarse con nada, y además viven con un gran resentimiento, si la pareja no cubre con todas y cada una de sus expectativas. El clima de la pareja es de frustración y de impotencia de no poder sacar a su pareja de esa situación, tienden a la depresión y a la dependencia. Algunas de ellas, se vuelven codependientes, y en general, se ligan con

parejas de las cuáles puedan depender, les resuelvan sus necesidades o bien, las abandonen frecuentemente en todos los sentidos. Son inestables y requieren de la presencia del otro en suma frecuencia, lo que puede llegar a vivir conflictos bastante serios, sobre todo, cuando se ligan con parejas independientes, autónomas o bien, adictas o narcisistas. Pero la pareja, por más que haga, jamás podrá resolver el conflicto de abandono, es una responsabilidad propia, si es que en realidad deseas curar y sanar tus heridas del corazón. Su equilibrio vendría de encontrar la confianza en sí mismos y recuperar su autoestima.

LA HUMILLACION Y LA HERIDA DEL MASOCA

La herida de la humillación se despierta en el niño cuando este siente que alguno de sus padres (indistinto el sexo) se siente avergonzado de él, o tiene miedo que se pueda sentir avergonzado porque se ha ensuciado, porque no guarda las formas sociales, o porque va mal vestido, etc. El niño se siente degradado, comparado, mortificado o avergonzado a nivel físico de “hacer” o “tener”. Uno puede sentirse culpable sin sentirse avergonzado, pero quien se siente avergonzado también se siente culpable. Sentimos culpa cuando juzgamos que la cosa que hicimos (o no hicimos) está mal hecha. Sentimos vergüenza cuando consideramos que nosotros somos malos e incorrectos e inadecuados por hacer o no hacer algo.

Es frecuente que la herida se active con la madre, pero puede activarse con el padre si este era quien “controlaba” al niño y hacía el papel de madre, enseñándole cómo comer correctamente, cómo estar limpio, etc. También puede activarse con una figura de autoridad referente (abuelos, educadores,...).

La humillación se despierta por ejemplo, cuando el niño escucha a su progenitor contándole a otra persona lo que ha hecho el niño. Ejemplos: Cuando la madre descubre al niño tocándose los genitales y le grita: “¡No te da vergüenza!”. O cuando el niño ve a su padre desnudo y éste rápidamente se tapa, el niño aprenderá a tener vergüenza de su propio cuerpo.

El niño se siente humillado y acosado si siente que sus padres controlan sus movimientos, dejándole poca libertad.

Para no sentir la herida, el niño desarrolla la máscara masoquista. Con esa protección, el niño aprenderá a castigarse a sí mismo (humillarse) antes de que lo hagan otros.

El cuerpo de una persona con la herida de la humillación suele ser de formas redondas y llenas. El masoquista quiere demostrarse a sí mismo que es alguien sólido y que controla su vida (y la de los demás). A menudo lo encontramos ocupándose de los problemas de los demás, y olvidándose de sí mismos. Cuanto más responsabilidades de otros asumen, más peso coge su cuerpo. El masoquista piensa que ayudando a los demás evitará que se sientan avergonzados de él, pero a menudo se acaba sintiendo humillado y como si los demás se aprovecharan de su buena voluntad. A menudo son mediadores entre dos personas. Los masoquistas no se dan cuenta que haciendo todo por los demás, acaban humillando a los demás, pues les hacen sentir que solos no podrían hacerlo, quitándoles su propia responsabilidad y poder. Deben aprender a no tomar tanto espacio en la vida de las personas a quienes aman. Deben aprender a dejar los demás tomar decisiones por sí mismos.

Los masoquistas generalmente no están en contacto con sus sentimientos pues tienen miedo de que los demás o sus padres se molesten o se avergüencen de ellos. Por ejemplo: En el fondo les gusta la ropa bonita y el lujo, pero como creen que tienen que sufrir, no se permiten esos regalos.

Son hiper-sensibles, y la mínima comentario o acción que les ponga en tela de juicio les puede herir. Por eso hacen todo lo posible para no herir a los demás. Tan pronto

alguien a quien aman se siente infeliz, el masoquista se siente responsables. Se culpan por todo, y asumen la culpa de los demás. Es su manera de ser “buenas personas”. No se da cuenta que estando tan empatizado con el humor del otro, se desconecta de sus propios sentimientos y necesidades.

A menudo hacen cosas por los demás que no harían para sí mismos. Así por ejemplo, la mujer que limpia la casa cuando vienen invitados, pero que no la limpia cuando está sola (pues no se siente lo suficiente importante).

El masoquista se siente “unworthy”, sin valor, no merecedor de ser amado o reconocido. Al creer que no tiene valor o importancia, cree que merece sufrir. Los masoquistas a menudo se sienten sin ningún poder frente aquellos cercanos a quienes aman. Cuando son culpabilizados (algo que atraen inconscientemente), se quedan mudos, paralizados, sin saber cómo defenderse.

Conoce sus necesidades pero no las escucha ni las atiende. Se carga de responsabilidades, sobre todo hacia los otros. Se cree sin corazón, “sucio” y menos valioso que los demás. Juega un papel “maternal” en sus relaciones. No se considera digno de recibir.

La libertad es una aspiración muy importante para los masoquistas, pero que además les atemorizan. Ser libre significa no tener que dar explicaciones a nadie, no ser controlado por nadie, hacer lo que quieras cuando quieras. Cuando eran jóvenes, a los masoquistas les faltó libertad con sus padres. Cuando consiguen sentirse libres viven al máximo la vida, sin límites. Eso les lleva a comportamientos extremos (hacen demasiado, ayudan demasiado, gastan demasiado, creen que tienen demasiado, etc).

El miedo a ser libres surge de pensar que harían cosas que avergonzarían a los demás. Además creen que si se ponen a sí mismos en primer lugar, no serían de ayuda para los demás. Para solventar este miedo, se autosabotean de muchas formas, por ejemplo:
- Un hombre que se siente atrapado en casa por su mujer controladora, se buscará dos trabajos para estar siempre fuera de casa. Creerá que así es libre, pero se engaña. Lo que un masoquista hace para liberarse en un área le aprisiona en otra.

Los masoquistas tienen dificultades para satisfacerse o gozar. Cuando sienten placer estando con alguien o haciendo algo, se critican y se castigan por creer que están aprovechándose del otro. Aprovecharse del otro es lo último de lo que quieren ser acusados. Por eso pueden tener dificultades con la sexualidad, pues les despierta culpa. De jóvenes se controlaban (reprimían) para que sus madres no se sintiera avergonzadas.

El sentido del deber es muy importante para ellos.

Pueden tener problemas de páncreas (diabetes y hipoglucemia), pues tienen dificultades para tratarse con dulzura. También pueden tener problemas de corazón pues no se aman a sí mismos lo suficiente, o no se sienten importantes como para sentir alegría. Normalmente, su forma de compensar su frustración es comiendo.

La herida puede provocarse entre el primer y tercer año de vida.

Para ser conscientes de la herida de la humillación, se sugiere que aprendas a reconocer las veces en que te sientes avergonzado de ti mismo/a o de otros, y las veces en que te humillas a ti mismo sintiéndote sin ningún valor, o te comparas o te criticas duramente. Date cuenta las veces que humillas y le quitas su fuerza al otro haciendo demasiado por él.

Es importante que te des cuenta que tu madre o padre también sufren la misma herida. Aprende a tomarte tiempo para sentir tus necesidades antes de decir “SI”.

Asume tu responsabilidad y libérate de la carga y la culpa de los demás.

Una vez la herida está sanada, detrás de esa máscara masoquista se encuentran personas:

- Que conocen y respetan sus necesidades.

- Sensibles a las necesidades de los demás, y capaces de respetar la libertad del otro.
- Buenos conciliadores o mediadores.
- Joviales.
- Altruistas, generosos.
- Organizadores con talento.
- Sensuales, saben cómo gozar del amor.
- Con mucha dignidad; están orgullosos de ser quienes son.

LA TRAICION Y LA MASCARA DEL CONTROLADOR

Suele darse esta herida con un padre (del sexo opuesto al suyo) con quien hay una fuerte atracción o lazo de amor, generando un fuerte complejo de Edipo o Electra que no se ha resuelto. Eso significa que la dependencia con el padre del sexo opuesto es muy fuerte, y en sus relaciones futuras esperarán mucho de su pareja esperando recibir lo que no recibieron de su padre/madre. En sus relaciones les costará comprometerse por miedo ser decepcionadas (traicionadas).

De niño/a se sintió traicionada por el padre de sexo opuesto cada vez que ese padre no mantenía su palabra o promesa, o cada vez que no cumplía sus expectativas de “padre ideal”. El niño también se sentía traicionado cada vez que su padre del mismo sexo se sentía traicionado por el padre del sexo opuesto. Una niña podría sentir traicionada por su padre si sentía que este le daba menos atención cuando nació otro hermanito. Para no sentir la herida de traición, la personalidad construye la máscara del control. Quieren mostrar al mundo que son gente de confianza, responsables, con palabra, fuerte, importante.

La traición es tan inaceptable para ellos que son incapaces de reconocer que ellos mismos podrían ser capaces de traicionar a otros (o a sí mismos). Y eso es justamente lo que ocurre, aunque les costará mucho reconocerlo. Si por ejemplo ellos traicionan a alguien no cumpliendo su palabra, encontrarán todo tipo de excusas para justificarse, incluso pueden mentir (algo inaceptable que hagan los demás). Son muy hábiles en decir a los demás lo que quieren oír, pero a menudo son inconsecuentes consigo mismos.

Los controladores tienen fuertes personalidades, son líderes en potencia. Piensan que tienen la razón, intentar convencerte, y probablemente lo conseguirán. Son de pensamiento y acción rápida, tienen talento pero les falta paciencia y tolerancia hacia los que son más lentos. Cuando las cosas no salen a su manera, pueden volverse agresivos con facilidad, que es una forma de mostrar su “fuerza” y su “control”. En realidad son las personas que tienen más desequilibrios emocionales, y no se dan cuenta que con su actitud volátil hacen que los que les rodean se sientan desorientados y además traicionados.

Les gusta tenerlo todo bajo control. Llegan antes a los lugares, les gusta planear el futuro, son muy exigentes con los demás (pero no tanto consigo mismos), y encuentran difícil delegar y confiar en los demás. A los controladores les gusta que todo el mundo sepa lo mucho que ellos han hecho o están haciendo, para sentirse responsables y dignos de confianza. Sin embargo, les cuesta mucho revelar su intimidad, por miedo a que sea usado en su contra (desconfianza); no en vano viven con la sospecha constante de la traición y el recelo. Al tener dificultades de mostrar su vulnerabilidad tienen problemas a la hora de expresar sus emociones y sentimientos, blindándose emocionalmente. “Es peligroso que se sepa cómo me siento”. Les gusta tener siempre la última palabra, y organizar la vida de los demás (es una forma de manipular el controlar al otro). Son personas sensibles pero no muestran su sensibilidad pues están ocupados en mostrar su “fuerza” y su “control”.

Buscan ser “vistos”, ser “especiales” e importantes. Suelen ser impacientes e intolerantes. Actúan para llamar la atención del otro.

Tienen que saber un poco de todo pues les cuesta mucho aceptar que pueden no saber todo. Si alguien les pregunta algo que no saben, antes que decir “No sé” probablemente se inventarán la respuesta pareciendo que controlan el tema. Odian sentirse controlados. Tienen problemas con la autoridad, pues piensan que les quieren controlar. No se dan cuenta que normalmente ellos están dando órdenes a los demás y decidiendo por los demás. Les gusta saber que ocurre en todo momento, y dan su opinión sin que se la pidan. Su reputación es muy importante para ellos. Cuando hablan no se revelarán completamente; sólo hablarán de cosas que realzan su reputación, su confianza y responsabilidad.

Tienen miedo a admitir sus miedos y a hablar de sus debilidades; a mostrar su vulnerabilidad por miedo a que alguien se aproveche de ello y pueda controlarle. No les gustan las sorpresas, pues pueden perder control.

Su actitud muchas veces es manipuladora. Si alguien no confía en ellos - lo cual es normal hasta que no se sane la herida- se sienten traicionados. El controlador tiene mucho miedo del compromiso. Son seductores (para controlar al otro) pero en el fondo tienen miedo que un fuerte compromiso pueda romperse, y sentirse traicionados. Pueden confiar más si no hay necesidad de verse involucrado. Les perturba profundamente el cambio.

Sienten más confianza con los amigos que con la pareja, pues con la pareja el miedo a sentir su herida es mayor.

El controlador experimenta más separaciones y rupturas sentimentales que cualquier otra persona. Suelen tender a buscar parejas que consideran que puedan controlar, manipular o transformar para no perder su sentido de falso poder, control y fuerza. Cuando empiezan a dejar de sentir pasión/romance con la pareja, empiezan a sentirse decepcionadas, y encuentran maneras de hacer que su pareja le abandone, y así no serán acusadas de traición ellos mismos, repitiendo su patrón de herida.

La causa principal de sus problemas sexuales tiene que ver con el vínculo que crearon con el padre de sexo opuesto a quien idealizaron tanto que ninguna pareja puede cumplir sus expectativas. Pueden incluso renunciar al goce sexual, y siempre encuentran una buena forma de justificar su decisión.

Si tienes esta herida es importante que te des cuenta que tu padre de sexo opuesto con quien tu herida se activó, ha sufrido y sufre probablemente todavía la misma herida con su padre del sexo opuesto.

Normalmente quien tiene la traición como herida, tiene la herida del abandono. Por no querer aceptar dependencia afectiva (con el padre de sexo opuesto) desarrollan la coraza y la máscara de control que les impida ver su herida de abandono.

La herida puede producirse entre los dieciocho meses y tres años.

LA INJUSTICIA Y LA MASCARA DEL RIGIDO

Sufrimos de la herida de injusticia cuando sentimos que no somos apreciados por nuestro verdadero valor, cuando no nos sentimos respetados o cuando creemos que no recibimos lo que merecemos. También sufre esta herida quien cree que recibe más de lo que se merece.

La herida se suele activar con el padre del mismo sexo. Si sentíamos que ese padre no expresaba sus sentimientos con nosotros, sufrimos una relación “fría” y superficial con el/ella, lo cual nos limita a podernos expresar y ser nosotros mismos. Si el padre del mismo sexo era además autoritario, crítico y estricto, la herida es mayor. De pequeño quien tiene esa herida siente que es más apreciado por lo que hace que por lo que es.

La reacción de la persona que sufre la herida es disociarse de sus sentimientos, como forma de sentirse protegidos y no vulnerables. Para ese fin construyen la máscara de la rigidez. Físicamente van todo rectos, como si su cuerpo fuera “perfecto”. En el fondo se niegan a sí mismos, pues no se permiten expresar sus verdaderos sentimientos. Los rígidos son gente muy sensible, pero esconden su sensibilidad, actuando como si nada les afectara en sus sentimientos. A los ojos de los demás pudieran parecer fríos e insensibles, aunque ellos piensan que son los más sensibles y cariñosos del mundo. Temen la frialdad en los demás y en sí mismos. No pueden aceptar ser fríos pues significa no tener corazón, y eso equivale a ser injusto. Por eso para ellos es tan importante sentir que son “buenas personas” y “buenas en lo que hacen”. Ellos se consideran “perfectos” en primer lugar, y “cálidos” en segundo lugar.

Los rígidos buscan la justicia por encima de todo. Son perfeccionistas y creen que hacer o decir las cosas a la perfección es justo. Hacen bien las cosas, y de forma rápida. Quieren hacerlo todo para evitar problemas, y si alguna vez tienen algún problema prefieren decir que “Todo va bien” para no sentir el sufrimiento.

Son muy optimistas. Parecen imperturbables. Son muy dinámicos, aunque sus movimientos muestran poca flexibilidad, mostrando que están algo cerrados. No les gusta la autoridad, porque para ellos la autoridad siempre tiene “razón”. Para ellos, el merecer las cosas es muy importante. Difícilmente aceptan regalos “sin haberlos merecido” por su esfuerzo. Harán saber a los demás lo que han hecho o están haciendo para mostrarles que son merecedores de su reconocimiento. Son buscadores de reconocimiento, ya que no lo recibieron cuando lo necesitaban.

Cuando piden explicaciones, los rígidos quieren que todos los detalles sean exactos. Pero cuando ellos tienen que explicar algo, suelen exagerar fácilmente. A menudo utilizan las palabras: siempre, nunca, mucho. Suelen esconder sus sentimientos, así, cuando les preguntas cómo están, rápidamente te contestarán “Muy bien!” para no tomarse el tiempo de sentir cómo están. Se desconectaron de su sentir, pues “Sentir trae sufrimiento”. Los conceptos morales como “bien” y “mal”, “correcto” o “incorrecto” son muy importantes para el rígido. El dogmatismo les da seguridad. Tienen mucho miedo a cometer errores. Se exigen mucho a sí mismos, les gustaría tenerlo todo solucionado al instante, son muy impacientes y críticos consigo mismos. Casi nunca están satisfechos por lo que hacen, y eso les agota, no pueden disfrutar de lo realizado, pues hay que buscar otro objetivo para encontrar el reconocimiento en los otros. Es como tener sed y “beber agua de mar”. Por eso sus cuerpos suelen ser delgados.

Se comparan con los que consideran que son “más perfectos” y esa mirada es injusta con ellos mismos y lo que hacen. Es una forma de rechazar su ser. Normalmente de pequeños se sintieron comparados con sus hermanos/as. Suelen tener problemas de visión, porque es muy difícil para ellos ver que han tomado decisiones poco acertadas o que tienen una percepción mala de una situación. Prefieren no ver nada que sea “imperfecto”, pues así no sufren. Prefieren utilizar la expresión: “No lo veo del todo claro”. Se sienten culpables si no están haciendo nada mientras otro está trabajando. Lo viven como una injusticia.

Para el rígido es difícil conocer y respetar sus propios límites. Se imponen obligaciones aunque no sean coherentes con sus necesidades. Si se permitieran sentir escucharían más las mismas. Encuentran injusto tener más privilegios que los demás. Por eso, muchos se sabotean a recibir, otros se centran en la queja y otros creen que tienen que dar a los demás para ser justos.

Son extremadamente perfeccionistas. Les gusta que todo esté en su sitio, ordenado. Su sistema nervioso está sobreexcitado porque esta autoexigencia, aunque parezcan personas tranquilas (debido a su auto-control). La emoción más común es el enfado,

sobre todo hacia ellos mismos, por no alcanzar sus ideales de perfeccionismo; aunque no son muy conscientes del mismo y no saben gestionarlo adecuadamente.

Deben vigilar su hígado si reprimen mucho el enfado. Normalmente quieren dar una “segunda oportunidad” a las personas porque creen que es justo.

Los rígidos tienen dificultades en entregarse, dejarse llevar y sentir placer. Les cuesta expresar su ternura.

Si reconoces esta herida en ti, puedes sanarla empezando por reconocer cuando eres injusto con los demás y contigo mismo. Si sientes vergüenza, es señal que no somos justos con nosotros (ni con los demás).

El niño/a que se siente rechazado, quiere llegar a ser perfecto, y piensa que tal y como es ahora, no es digno de existir. Deciden entonces auto-controlarse, exigirse más para así no ser rechazados. Así crean la máscara de rigidez. Se apartan de sus sentimientos para no sentir el dolor del rechazo.

Una vez la herida está sanada, detrás de esa máscara de retraimiento se encuentran personas:

- Dotados para lo creativo, muy dinámicos y entusiastas.
- Capaces de simplificar, explicar claramente y enseñar.
- Sensibles y concededores de lo que los otros sienten.
- Saben encontrar la persona adecuada para hacer trabajos específicos
- Pueden manejar situaciones difíciles.

La herida se produce sobre los cuatro y seis años.

SANACION DE LAS HERIDAS DEL ALMA

Una vez eres consciente de una herida, ya has empezado a curarla. Siente esa herida y siente compasión, aceptación hacia ti. Siente. Acéptate así, tal como eres en el nivel físico-emocional-mental. Acéptate profundamente. Acepta al niño/a herida. Luego, entrégate a lo Divino dentro de ti, para que desde allí fluya la Luz y el Amor que realizarán la cura total. Mantén tu consciencia enfocada en lo profundo de ti, y con Fe y sin expectativas, entrega todo tu Ser (incluidas tus heridas) a la Voluntad y Amor Divinos que moran en tu corazón. La cura viene de los niveles de consciencia que están más allá de todo mal, más allá por lo tanto del plano físico, emocional o mental. Si conectamos internamente con la realidad en un nivel donde no hay herida, la comprensión de aquel nivel fluye hacia nosotros y nos sana.

La cura se produce cuando uno acepta lo que es en el plano físico, emocional y mental, y sin juzgarlo se entrega totalmente libre de expectativas a lo Superior que mora en interior del corazón, para que desde allí las energías se conduzcan según la Voluntad Superior. Puedes aceptarte porque intuyes que eres mucho más que esas heridas. En otros niveles de tu Ser, eres Luz, Belleza, Amor y Fuerza infinitas. Hay que rendirse a lo Superior dentro de uno mismo y aceptar cualquier resultado. Esa entrega, el silencio y esa fe producen la cura, pero debe realizarse con sinceridad.

Pide desde la humildad de tu corazón “Ser Aquello para lo cual fuiste creado”. Pide estar dispuesto a soltar lo que no te sirva, a modificar patrones de pensamiento y de conducta. Escucha tus necesidades y tu Voz Interna. Entrégate y observa qué es lo que el yo Superior te pide que hagas o dejes de hacer. La cura viene de lo profundo de nuestro Ser, donde existen la perfección y la salud; viene de nuestro propio inconsciente. Agradece ser conducido por lo Superior en ti y confía en Ello. Puedes visualizar las partes de tu Ser mental-emocional-energético que se sienten heridas, y bañarlas con aceptación, perdón y amor. Puedes confiar que Eres Dios y que estás ocupándote con amor de ti mismo. Puedes decirle a tu cuerpo que es el Templo de lo

más Puro, y decirle que se tranquilice por el proceso de Purificación que está atravesando para liberarse viejas cargas que ya no sirven. Puedes encender cada mañana la llama de tu corazón, con devoción a la Vida por darte la oportunidad de existir. Puedes volverte un poco más amoroso y abrir tu corazón poco a poco. Puedes hacer muchas cosas. Hagas lo que hagas, hazlo con Amor y Fe. Entrégate a lo Superior, es Allí donde empieza la cura, y desde allí las energías se conducen de forma inteligente.

