



Estoy segura de que muchas veces te has preguntado el por qué vives un tipo de experiencia dolorosa, el por qué atraes el mismo tipo de hombres negativos y, sobre todo, por qué a pesar de ser buena persona e intentar cambiar, sigues cayendo en las mismas situaciones. Bueno, sé lo frustrante que puede ser, pero la buena noticia es que hoy te doy una explicación, una respuesta a todas esas preguntas, pero sobre todo, una profunda y hermosa solución basada en el libro “Las 5 heridas que te impiden ser uno mismo” de Lise Bourbeau.

Es importante que mantengas tu mente abierta para leer esta carta, pues la teoría que se maneja puede ser un poco controversial para muchas personas. Sin embargo, te invito a leer esta carta con el corazón y tomar las herramientas que desees para aplicar en tu vida, que estoy segura de que te ayudarán muchísimo.

Todos tenemos 5 heridas emocionales que nos impiden ser nosotros mismos, o dicho de otra manera, que nos impiden ser felices. Hemos nacido con estas heridas y son desarrolladas en los primeros años de nuestra vida, unas antes que otras.

Las heridas son: *Rechazo, Abandono, Humillación, Traición e Injusticia.*



## Las cinco heridas emocionales y sus mascararas (2/8)



Esta teoría dice que, nuestras heridas son las lecciones que necesitamos trabajar en esta vida y antes de encarnar en esta tierra, nosotros mismos elegimos trabajar una o dos de ellas. Para lo cual elegimos a los padres perfectos que podrán crear las condiciones necesarias para que podamos sentir las, pero sobre todo, sanarlas.

Estas heridas son las causantes de tus repetitivos “fracasos” en el amor y en todas tus relaciones, incluida, la relación contigo misma.

Al igual que todas las heridas físicas, las estas cinco heridas emocionales son muy dolorosas, por lo tanto, hemos tenido que recurrir a máscaras que impida un poco sentir ese dolor. Sin embargo, no es malo crear esas máscaras, ya que ser capaz de crear una máscara para no sufrir es un acto heroico, un acto de amor contigo misma.

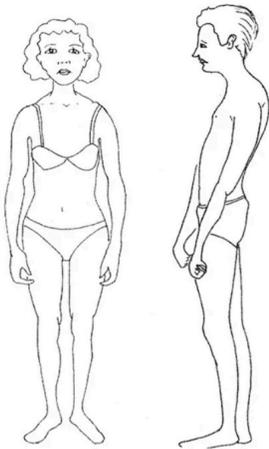
Estas heridas nos hacen querer cambiar a los demás, sin darnos cuenta de que lo que no aceptamos de los otros, son aspectos de nosotros mismas que no deseamos ver por temor a CAMBIAR. Por eso resulta beneficioso reconocer nuestras heridas, pues esto nos permite sanarlas, antes de querer cambiar a las demás personas. Pues hay que aceptar que a lo que tememos o reprochamos a los demás, nosotros mismos se lo hacemos otros, y, sobre todo, a nosotros mismos.

Cuánto más tiempo esperemos a curar nuestras heridas, más se agravarán y más problemas tendremos. Por lo tanto, a continuación, te doy un resumen de las características de cada una de las heridas, cómo las puedes detectar según la forma de tu cuerpo y cómo te hacen reaccionar en tus relaciones amorosas, para que puedas identificar las que más te mueven. Una vez que las conozcas, al final te diré como sanarlas. ¡Empezamos!

Para iniciar definamos la palabra herida emocional según la psicóloga Mairena Vázquez “Las heridas emocionales se producen cuando un determinado acontecimiento o situación cercano nos genera una emoción intensa de dolor, rabia, tristeza, miedo, desesperación, pánico... y no lo resolvemos de manera adecuada.”

Por lo tanto, nos estaremos refiriendo como herida al daño adquirido en nuestros primeros años de vida la cual nos obliga a utilizar una máscara para evitar el dolor.

El concepto de máscara lo utilizaremos como una actitud de defensa bastante recurrente en las personas que actúan a ser de un modo que no son realmente para ocultar alguna condición de dolor. Por ejemplo, cuando una persona es tímida e introvertida, suele mostrarse en los opuestos para así ocultar esa vergüenza o timidez natural que sienten.



**La herida “miedo al abandono”** (mascara de dependiente) son las personas que han experimentado el abandono en su infancia, por lo que consideran la soledad como su mayor enemigo. Se encuentran en constante vigilancia para no quedarse solos, podemos hablar que utilizan la dependencia como mascara. Pero no por eso no dejan de tomar la iniciativa de abandonar a los demás por temor a revivir la experiencia, como mecanismo de protección. Cabe destacar que su mayor temor es afrontar una separación, de forma que las relaciones son vividas con dosis de inseguridad, miedo y recelo, siendo más vulnerables a la creación de vínculos de dependencia afectiva.

### Características:

**Edad de desarrollo:** Del primer al tercer año de vida

**Progenitor:** Se desarrolla con el sexo contrario (El nos enseña a dejarnos amar y a recibir amor)

**Cuerpo:** largo sin delgado sin tono muscular, piernas débiles, brazos y cuerpo caído o flácido

**Ojos:** grandes y tristes

**Surgimiento de la herida:** Carencia de muestras de afecto o el tipo de afecto deseado

**Sus características son:** busca estar siempre en compañía, si no la encuentra recurre al televisor al celular. Tiene ojos tristes. Dificultad para decidir o hacer cualquier cosa. Pide favores que no necesariamente hace. Tiene dificultad para aceptar un “no”. Tiene voz infantil. Es triste y llora fácil. Causa lástima, se retrae físicamente, un día esta triste y al otro alegre. La herida que se vive en el caso del abandono se sitúa, además, en el plano de tener y hacer, y no en el del ser, como sucede con la herida de rechazo.

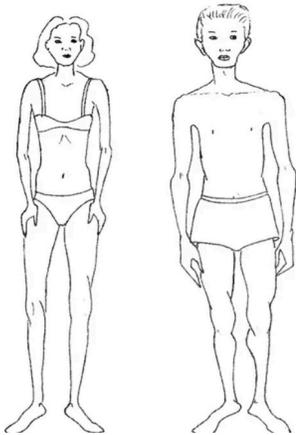
**Vocabulario:** ausente, solo, no soporto, devoro, no me sueltan.

**Enfermedades:** Bulimia, enfermedades raras, enfermedades incurables, lumbalgia, bronquitis, migrañas, hipoglucemia, miopía, histeria, depresión, diabetes, agorafobia, glándulas suprarrenales.

**Alimentación:** tiene buen apetito, tiende a la bulimia. Preferencia por los alimentos blandos y come despacio.

**Su forma de relacionarse en pareja es:** tiende a ser víctima. Demanda mucha atención y compañía. Le gusta el sexo. Busca ser independiente.

**Su temor es** la soledad.



El “**miedo al rechazo**” (mascara de huidizo) es cuando la herida está relacionada a la negación de nuestros pensamientos, sentimientos y vivencias. Es cuando un niño recibe señales de rechazo da paso a que crezca en su interior la semilla del autodesprecio y piensa que no es digno de amar ni de ser amado, interpretando todo lo que le sucede a través del filtro de su herida. La mínima crítica le originará sufrimiento y para compensarlo, necesitará el reconocimiento y la aprobación por lo demás, suelen ser personas con actitudes o conductas huidizas.

### Características:

**Edad de desarrollo:** de la concepción al primer año de vida

**Progenitor:** Se desarrolla con el mismo sexo (El nos enseña a amar, a amarnos y a darnos amor) siente un rechazo por el y llegan hasta odiarlo. Es perfeccionista y desea a toda costa quedar bien

**Cuerpo:** contraído, angosto o delgado

**Ojos:** pequeños, atemorizados o con la necesidad de llevar un antifaz

**Surgimiento de la herida:** No siente el derecho de vivir. Pudo ser un hijo no deseado, o nació con el sexo opuesto al que deseaban sus padres.

**Sus características son:** le da miedo con facilidad y sus ojos están ausentes, vacíos y a veces asustados. Esta persona no es muy objetiva en la asimilación de hechos con las personas que se rodea, pues interpreta a través de su filtro de la herida y se siente rechazada a pesar de que no lo sea. No se siente valorada. Dicen cosas: no me quieres, no me haces caso, me ignoras. Tiende a huir y tiene problemas para vivir a su niño interior.

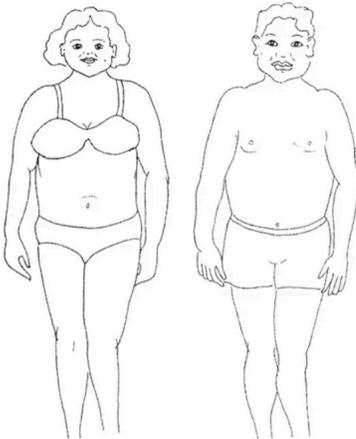
**Vocabulario:** nulo, nulidad, nada, inexistente, desaparecer.

**Alimentación:** Pérdida de apetito por las emociones. Come poco, abusa del azúcar, consume alcohol o drogas. Tiene tendencia a la anorexia

**Enfermedades:** problemas respiratorios, diarrea, arritmia, cáncer, alergias, desmayos, estados de coma, diabetes, depresión suicidad, hipoglucemia, sicosis.

**Su forma de relacionarse en pareja es** elegir personas que no la aceptan, que las rechazan. Evitan el sexo, pues no creen necesitarlo o creen que interfiere con su espiritualidad, sobre todo después de ser madres. No le gusta mucho que la toquen, prefiere la soledad. Es rencorosa y llega a odiar con facilidad.

**Su temor es** el pánico, pues cree que no puede manejar el miedo y se paralizará



**La “herida de la humillación”** (mascara de masoquista) se la suele hacer al niño cuando siente que sus padres lo desapruaban y critican afectando directamente a su autoestima, sobre todo, cuando lo ridiculizan. Construye una personalidad que está dispuesta a hacer cualquier cosa por sentirse útil y válida, lo cual contribuye a alimentar más su herida, ya que, si los demás no lo reconocen, él tampoco lo hará. Utilizando el masoquismo como mascara por lo cual no les importa hacerse daño a ellos mismos. Tienen dificultades para expresarse y es especialista en rebajarse a sí mismo. Se considera mucho más pequeño y menos importante de lo que en realidad es, olvidándose de sus propias necesidades.

### Características:

**Edad en la que se desarrolla:** del primer al tercer año de vida

**Progenitor:** Se desarrolla con la madre

**Cuerpo:** rollizo, grueso, tensión en el cuello, mandíbula y pelvis

**Ojos:** grandes, redondos e inocentes

**Surgimiento de la herida:** Carencia de libertad, humillación debido al control del progenitor

**Sus características son:** no se cree ni se siente libre debido a las numerosas limitaciones que se impone. Sin embargo, las personas que lo conocen ven que en realidad es libre y que puede tomar las decisiones que desee. Tiene grandes ojos de demuestran que tiene interés en todo y desea vivir muchas experiencias. Se avergüenza de sí mismo, de los otros y teme avergonzar a los demás. Ignora sus necesidades, lleva una carga emocional pesada sobre sus espaldas. Se considera maleducado, desalmado, cochino o menos. Se las ingenia para no ser libre.

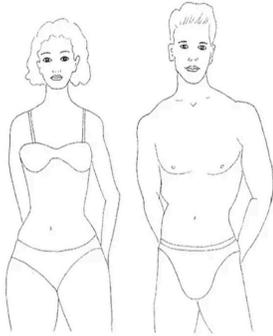
**Alimentación:** alimentos ricos en grasas, se avergüenza al comprar golosinas, es bulímico e ingiere muchas porciones pequeñas.

**Vocabulario:** ser digno, ser indigno, merecer, no merecer, pequeño, grande o grueso.

**Enfermedades:** lumbalgia, laringitis, anginas, problemas respiratorios, trastornos en piernas y pies, várices, esguinces, fracturas, disfunciones hepáticas y glándula tiroides, irritaciones de piel, hipoglucemia, diabetes, enfermedades del corazón.

**Su forma de relacionarse en pareja es:** busca ser madre, se castiga creyendo castigar al otro, es hipersensible. Sufre vergüenza en el sexo, aunque es sexual e ignora sus deseos sexuales. Se compensa y recompensa comiendo. Se deja manipular.

**Su temor es:** la libertad (emocional/mental)



La “herida de la traición” (Mascara de controlador) o el miedo a confiar, surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus padres porque no ha cumplido una promesa. Esta situación generará sentimientos de aislamiento y desconfianza que, en ocasiones, pueden transformarse en envidia, debido a que el niño no se siente merecedor de lo prometido y de lo que otras personas tienen. Un ejemplo es cuando los papas se separan o se divorcian y alguno de los progenitores no cumple con las promesas hechas a los hijos. Esta herida emocional construye una personalidad fuerte, en la que predomina la necesidad de control para asegurar la fidelidad y lealtad, que muchas veces no permite respirar a los demás.

### Características:

**Edad en la que se desarrolla:** entre los dos y cuatro años de vida

**Progenitor:** del lado contrario (El nos enseña a dejarnos amar y a recibir amor)

**Cuerpo:** muestra fuerza y poder, en el varón los hombros son más anchos que las caderas, en el lado de la mujer las caderas son más amplias que los hombros.

**Ojos:** mirada intensa y seductora

**Surgimiento de la herida:** Pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión amor- amor sexual- manipulación

**Sus características son:** no se percata de hasta qué punto crea conflictos para dejar de hablar con alguien. Aunque atrae las separaciones o situaciones en que rechaza a otros, no es consciente de que, al mismo tiempo, les teme. Cree que las separaciones o negativas son lo mejor para él, pues piensa que así no fracasará. Es muy sociable y tiene la capacidad de conocer gente, lo cual le impide darse cuenta del número de personas que ha sacado de su vida. No muestra vulnerabilidad, le gusta hacer reír y le gusta destacar. Se cree muy responsable y fuerte intenta ser especial e importante, no cumple sus promesas, miente fácil, es manipulador, busca siempre llamar la atención, es muy importante y intolerante.

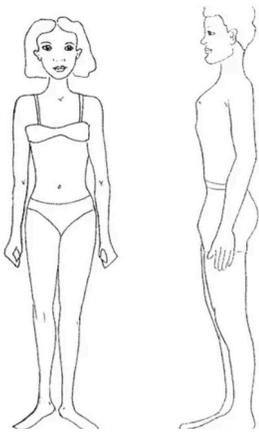
**Vocabulario:** disociado, separado, me entiendes, soy capaz, deja que lo haga solo, confía en mí no confía, lo sabía.

**Alimentación:** buen apetito, come rápido, añade sal y especias a la comida,

**Enfermedades:** Males que terminan en “itis”, herpes bucal, sistema digestivo, enfermedades de control y descontrol, espasmofilia, agorafobia

**Su forma de relacionarse en pareja es:** no cumple con sus compromisos y promesas, le cuesta trabajo cumplirlas. Miente fácilmente, manipulador, seductor, tiene muchas expectativas, estado de ánimo dispar, cree que siempre tiene la razón e intenta convencer de eso. Impaciente, intolerante, comprende y actúa rápidamente. Crea conflictos que terminan con sus relaciones inconscientemente,

**Su temor es:** la disociación en todas sus formas (distanciamiento de la realidad, del medio ambiente en el que se relaciona, de personas) y la negación.



La “herida de la injusticia” (mascara de rígido) se origina cuando los progenitores son fríos y rígidos, con una educación autoritaria y no respetuosa hacia los niños. La exigencia constante generará sentimientos de ineficacia, inutilidad y la sensación de injusticia. Esta herida emocional genera adultos que se ven en la necesidad de utilizar la máscara de ser muy rígidos que no son capaces de negociar ni de mantener diálogos con opiniones diversas. Sus intenciones giran en torno a ganar poder e importancia, siendo fanáticos del orden y el perfeccionismo.

### Características:

**Edad en la que se desarrolla:** entre los seis y ocho años

**Progenitor:** Se desarrolla con el mismo sexo

**Cuerpo:** de formas redondas y llenas

**Surgimiento de la herida:** Debe ser la estrella y perfecto. Bloque de la individualidad

**Sus características son:** Le resulta difícil reconocer la frialdad porque se considera una persona calidad, que hace todo lo posible para que todo resulte justo y armonioso. Suele ser fiel a sus amigos, pero ellos perciben su frialdad en sus ojos, en su actitud seca y tensa, sobre todo cuando se le culpa o responsabiliza de algo injustamente. Perfeccionista, envidioso. Se justifica, vivaz, dinámico, dificultad para recibir, para pedir ayuda. Tono de voz seco y tenso. Rara vez se enferma y es duro con su cuerpo.

**Vocabulario:** no pasa nada, siempre, nunca, muy bueno, muy bien, no hay problema, muy especial, justamente, seguramente, ¿estás de acuerdo?

**Alimentación:** prefiere los alimentos salados, le gusta lo crujiente y se controla para no engordar. Se justifica cuando pierde el control.

**Enfermedades:** Agotamiento, anorgasmia en mujeres, eyaculación precoz o impotencia en hombres, estreñimiento, hemorroides, calambres enfermedades que terminan en “itis”, tortícolis, circulación, hígado, irritaciones de la piel, nerviosismo, vista deficiente.

**Su forma de relacionarse en pareja:** es frío y le es difícil mostrar afecto. Es sensual.

**Su temor es:** la frialdad



## Las cinco heridas emocionales y sus mascararas (8/8)



### ¿Cómo sanar las heridas?

Para sanar hay que pasar por cuatro etapas. Las que nos llevaron a tener la herida, pero de forma inversa, hasta llegar a ser nosotros mismos. En realidad, el punto es lograr ser tú misma, antes de que sufrieras esa herida, recuerda que amarte es otorgarte el derecho de ser tú mismo.

**Primera etapa:** Somos nosotros mismos

**Segunda etapa:** sentimos dolor y descubrimos que ya no podemos ser nosotros mismos porque a los adultos que no rodean no les conviene. Por desgracia, el adulto no se da cuenta de que el niño intenta descubrir quién es, y en lugar de dejarlo ser el mismo, se dedican a decir quién debe ser.

**Tercera etapa:** es la rebelión ante el dolor que se vive. Es el momento en que el niño empieza a entrar en crisis y oponerse a sus padres.

**La cuarta etapa:** la de resignación, cuando decidimos crearnos una máscara con la intención de no decepcionar a los demás y sobre todo no revivir el sufrimiento de no ser aceptados cuando somos nosotros mismos.

Al final de cada día pregúntate que máscara usaste para hacerte reaccionar en cierta situación ante ti o ante los demás. A continuación, tómate el tiempo necesario para tus observaciones sin olvidar, cómo te sentiste. Para concluir, perdónate al concederte el derecho de haber utilizado esa máscara, sabiendo que hasta ahora era el único medio de protegerte. Recuerda que sentirte culpable y acusarte es el mejor medio para seguir reaccionando de la misma forma cuando aparezca una situación similar. Ninguna transformación es posible si la aceptación previa de la situación.

### ¿Cómo puedes saber si vives completamente en aceptación?

Cuando aceptas tu actitud ha afectado a otras personas, y tomas responsabilidad de las consecuencias. Sean cualesquiera que éstas sean y tomar acción para resolverlas. El hecho de ser humano significa que no puedes agradar a todos, que puedes desagradar a otros, sin juzgarte ni criticarte.

Reconocer tus heridas te ayudan a tener una buena relación de pareja y ser feliz.

Concluimos que, aunque existe una gran probabilidad de que el origen de nuestras conductas o actitudes de nuestra vida como adultos dependan de como desarrollamos nuestros lazos emocionales de nuestra infancia, nos tiene que quedar claro que como cualquier herida tiene curación y que cuando decidimos sanar nos abre un gran abanico de oportunidades para sanar y creer en aspecto emocional y sobre todo y lo más importante la curación depende totalmente de nosotros.