

DÍA II - LAS 5 HERIDAS DE LA INFANCIA

- **ABANDONO**

¿Cómo se produce?

No me prestaron atención, nunca disfruté o jugué con mis padres, no me tenían en cuenta, mis emociones eran invalidadas. Falta de amor.

¿Cómo se comportan? Su máscara.

Personas dependientes. Tienen miedo a estar solas, a la soledad, a que no le quieran o a qué les dejen.

¿Cómo se sana?

Aprender a pasar tiempo contigo mismo, aumentar y fortalecer tu autoestima para ser más independiente. Aprender que no necesitas a otra persona ni a nadie para ser feliz.

Ej) Pareja que te está controlando todo el rato, te llama a todas horas, no se fía de ti, pero aún así te cuesta dejarle y sigues con ella.

DÍA II - LAS 5 HERIDAS DE LA INFANCIA

- **RECHAZO**

¿Cómo se produce?

No fuiste aceptada tal y como eras, te comparaban constantemente con tus hermanos/primos/amigos/etc, no te veían capacitada de hacer las cosas tu misma, te menospreciaban y no te valoraban.

¿Cómo se comportan? Su máscara

Crean que nunca nadie les va a elegir, no se sienten merecedores de cariño y amor, se sienten incomprendidos por su familia. Son personas que no se comprometen con los demás en una relación. Ellos te dejan antes de que tu les dejes.

¿Cómo se sana?

Cuando empiezas a valorarte tu a ti misma, a reconocerte. Es importante trabajar tus inseguridades y aprender a quererte a ti misma.

Ej) Si fuiste un niño/a que nació sin ser buscado, traes marcada esta herida desde tu gestación.

DÍA II - LAS 5 HERIDAS DE LA INFANCIA

• TRAICIÓN

¿Cómo se produce?

Cuando te prometen que van a hacer algo y no lo hacen. Te vuelves desconfiada. Cuando tienes envidia de otras personas y eres rencorosa.

¿Cómo se comportan? Su máscara

Tienen dificultades para mostrar sus sentimientos, se vuelven desconfiadas, controladoras. Personas muy posesivas, que tienen que tenerlo todo bajo control, así se aseguran que no les van a engañar o traicionar. La lealtad y la fidelidad es muy importante.

¿Cómo se sana?

Trabajando la confianza, la paciencia, aprendiendo a tolerar situaciones viendo que no te van a engañar. Aprender a confiar y delegar en los demás.

Ej) Una persona narcisista, que quiere controlar todo lo que hace su pareja, no se fía y no confía en ella. Tú no engañes con otra persona, pero si yo lo hago no pasa nada.

DÍA II - LAS 5 HERIDAS DE LA INFANCIA

• INJUSTICIA

¿Cómo se produce?

Cuando vives con personas muy exigentes, rígidas y frías. Cuando te has criado en un entorno autoritario. Te hacen sentir inútil e ineficiente y a la vez sientes injusticia.

¿Cómo se comportan? Su máscara

Personas que solo lo que ellas dicen es la verdad, tu punto de vista no vale. Tienen rigidez mental, dificultades para negociar y entender a otras personas. Solo sus creencias y opiniones son verdad absoluta.

¿Cómo se sana?

Aprendiendo a ser menos rígido mentalmente, a tolerar y a confiar más en los demás.

Ej) Una persona que te dice: callate que tu de esto no sabes nada. Fulanito es tonto y no se entera de nada.

DÍA II - LAS 5 HERIDAS DE LA INFANCIA

• HUMILLACIÓN

¿Cómo se produce?

Si sentias desaprobación, criticas o te ridiculizaban constatemente. Si has vivido bulling en el colegio o trabajo. Los demás siempre se burlan y se ríen de ti.

¿Cómo se comportan? Su máscara

Crean que valen poco. No se muestran, quieren pasar desapercibidos. Son personas dependientes capaces de hacer lo que sea por sentirse válidos y útiles. Suelen complacer a los demás y dejarse en último lugar.

¿Cómo se sana?

Con el perdón hacia las personas que te hicieron daño. Haciendo las paces con el pasado y empezando a valorarte. Soltar el peso de la carga emocional que supone esta herida.

Ej) Si tu humillas a las personas, las tratas con desprecio. Suele aparcer este patrón inverso, que como me han hecho daño y me he sentido humillada ahora yo cojo ese rol y se lo hago a los demás. Para que no me lo hagan a mi, lo hago yo.

DÍA II - LAS 5 HERIDAS DE LA INFANCIA

DEPENDIENTE

CONTROLADOR



HUIDIZA



RÍGIDEZ

DEPENDIENTE