

## ¿Cómo reconozco una herida de la infancia?

Somos nuestras heridas y nos podemos reconocer en cualquiera de las 5 heridas anteriores, producto de este reconocimiento es que no podemos dejar de hacernos la siguiente pregunta:

### ¿Es posible tener más de una herida?

Sí, lo es. De hecho y acá viene lo interesante. Como cada herida emocional tiene características específicas, esto genera patrones de comportamiento distintos y como podemos experimentar más de una herida, esas experiencias se van entrelazando, dando lugar a patrones de comportamiento que son muy complejos y únicos. Es como una mezcla de experiencias que hace única a cada personalidad.

Alguien que, por ejemplo, experimento **rechazo** puede desarrollar un patrón de autoprotección: alejándose de las personas, siendo frío y distante para evitar ser lastimado, y si a la vez también experimentó la herida de la **traición**, a esta personalidad: **fría, distante**, se le va a sumar el rasgo de personalidad de ser **desconfiado y controlador**. Esta combinación de heridas va a ir moldeando su personalidad.

Cada persona reacciona de manera única a sus experiencias de vida y la combinación de heridas es única para cada quien, es como una huella digital o el iris del ojo, no hay dos iguales.

Marianela está en su casa, son las 2:58h PM de un viernes se sienta frente a la computadora, abre el link que yo le envié unos minutos antes de la hora de la sesión e ingresa a la sala, es nuestra primera sesión de psicoterapia virtual, apenas la veo, noto que tiene los ojos hinchados, unas ojeras muy marcadas, como si estuviera agotada.

Me cuenta que lloró hasta recién, está cansada de no poder confiar en nadie. -Hay una persona que amo con toda mi alma, y a pesar de que él también me ama y me lo demuestra de 1000 maneras, yo no logré abrirme emocionalmente, no puedo acercarme, no puedo demostrarle cariño, no puedo decirle que lo quiero, ni siquiera darle un abrazo, tengo como un caparazón que no puedo abrir-.

Vamos descubriendo a lo largo de la sesión que, a pesar de su frialdad y su lejanía, su intención de aparentar que no le importa, cada vez que él no aparece, ella siente que se

muere, repasa en su cabeza cuál puede haber sido la razón de su rechazo. - Enseguida creo que no me va a hablar más que encontró a alguien mejor, qué es mentira que me ama como dice, que no valgo nada, es obvio que me va a dejar vivo con la sensación de que no soy suficiente para él, entonces mejor me voy yo, lo dejo yo antes que me dejen a mí -.

Marianela se auto convence de que no lo ama y con toda la frialdad del mundo lo deja ir. Le dice que no quiere saber más nada con él, entonces él vuelve, ella acepta. Después él tiene alguna actitud insignificante, que ella interpreta como rechazo, lo vuelve a dejar y así como un loop infinito.

Este es un patrón que se repite, le pasó muchas veces ya y no le pasa porque sí hay todo un sistema montado sobre una herida profunda que la acompaña desde chica, que la arrastra a tenerle pánico al rechazo.

Las heridas de la infancia se sienten así. En los pensamientos, en el cuerpo, son viscerales, nos rodean todo el tiempo, no quedaron en la infancia, ¡no! Lo terrible es que, si bien se originaron allá, nuestra infancia es tan decisiva que determina nuestra calidad de vida cuando somos adultos. Las arrastramos hasta hoy, forman parte de cada decisión que tomamos, aunque no nos demos ni cuenta.

Vamos a hablar de las 5 heridas de la infancia, nos metemos bien profundo a entender qué son y qué impacto pueden tener hoy en nuestras decisiones cotidianas.

Las heridas de la infancia son experiencias tempranas de mucho dolor, son lastimaduras psíquicas, lesiones emocionales que se originan cuando somos pequeños y quedan ahí detenidas sin cicatrizar hasta que somos adultos.

Podemos verlas en las personas adultas de un montón de maneras:

- a modo de ansiedades muy intensas,
- ataques de pánico,
- aislamiento,
- imposibilidad de abrirse emocionalmente,
- desconfianza,
- pensamientos catastróficos o
- una sensación intensa de no merecer nada, de inutilidad.

Lise Bourbeau fue una autora canadiense que dedicó toda su carrera a estudiar profundamente la teoría de Freud, de Reich y de otros psicólogos muy importantes. Ella

tomó un poco de cada teoría, las unificó y construyó la teorización de las 5 heridas de la infancia.

### **¿Cuál es la causa de las heridas?**

Bueno, no hay una sola causa, como todo en psicología, es complejo y está multideterminado y pueden haber miles y sobre todo pueden aparecer de 2 grandes formas:

**La primera forma es una sola experiencia, pero muy intensa y muy traumática.** Por ejemplo:

- que mamá o papá me hayan humillado frente a otras personas riéndose de mí por algo que a mí me hizo daño,
- también un abuso físico o sexual,
- incluso una frase demasiado hiriente como un: ¡mira que inútil, que es Javier, nunca puede hacer nada bien! ¡Pobrecito, es tan tonto!.

**La segunda forma es una sucesión de varias experiencias negativas.** Estas pueden ser más chiquititas entre comillas, quizás no tan traumáticas, pero sí tienen la característica de ser sostenidas en el tiempo. Por ejemplo:

- si mi mamá siempre tardaba más de 20 minutos en irme a buscar al jardín o a la escuela y todos mis compañeritos ya se iban, yo siempre me quedaba solo con las maestras y eso **me hacía sentir que no era tan importante para mi mamá como para ir a buscarme a tiempo,**

Cualquiera de estos dos tipos de vivencia, ya sea una sola vivencia muy intensa y traumática, o muchas muy chiquititas sostenidas en el tiempo, dejan una huella afectiva que queda clavada como una daga en nosotros y en nuestra autoestima.

También es importante entender que **no cualquier persona puede provocarte una herida.** Tiene que ser **alguien significativo para ti,** alguien que tú quieras, que admires.

No es igual si un niño desconocido que justo me encontré en la plaza me dice que soy un inútil porque no sé andar en bici sin rueditas. por ejemplo, es muy diferente que me lo diga a mi mamá o mi papá, o alguien que yo amo profundamente. El impacto afectivo que va a tener esa misma frase va a ser completamente diferente según quien la diga.

Recordemos que los adultos son quienes nos muestran a través de sus lentes cómo es el mundo y si nos dicen que somos inútiles, vamos a creerlo y lo más probable es que eso se instaure a modo de una herida en nuestro autoconcepto, en nuestra autoestima.

Frente a cada una de estas heridas, las personas vamos construyendo máscaras que nos permitan defendernos cuando la herida se reactiva en el presente. Estas máscaras, que son como mecanismos de defensa, nos ayudan a protegernos del sufrimiento que traemos acumulado de estas heridas. Algunas máscaras son más obvias, otras más difusas.

## **Primera herida: herida de abandono.**

- Papá y mamá me abandonaron o me dejaron al cuidado de otra persona por mucho tiempo o
- Sí pasaban los días tan metidos en sus trabajos, que ni me prestaban atención,
- Sí me dejaban siempre con un cuidador,
- Cuando llegaban del trabajo agotados, ni me miraban o
- Estaban tan sumidos en sus propias peleas que nunca se detenían a ver cómo estaba yo.
- Nunca jugaron conmigo o
- Nunca pasaron un momento divertido en el que yo recuerde haber disfrutado realmente.

Cualquiera de estas situaciones puede ser interpretada por el niño con una situación de abandono.

Es probable que las personas con esta herida tiendan a ser dependientes de otras, por ejemplo, cada vez que una pareja o un amigo de la actualidad me dice que no puede salir conmigo o que tiene algún otro grupo de amigos con quien también hace planes, se activa mi herida de abandono.

La persona que tiene la herida por situaciones que a simple vista uno diría son insignificantes, interpreta que la van a abandonar de nuevo y hace todo lo posible para evitarlo. Por ejemplo, teniendo conductas que no hacen más que atosigar a la otra persona, consiguiendo todo lo contrario a lo que se busca, que de quien se depende se aleje porque necesita respirar.

**El temor más grande de las personas con la herida de abandono es a la soledad.** Lo peor que puede pasarle es quedarse solo, es como si ese temor gritará, **¡no me dejes! ¡no te vayas! ¡no me abandones otra vez!**

La máscara que se pone la personas **es la máscara de dependiente.** Para suplir esa falta, como me da terror volver a sentirme abandonado, género mucha ansiedad cuando el otro se va y me deja, aunque sea por un ratito.

Por ejemplo: Si mi pareja salió a tomar una cerveza con unos amigos y me dijo que volvía a las 8 y se hacen las 8:05 y no vuelve, la persona con herida de abandono va a pensar:

- ¿Cómo es que no vuelve?
- Si me dijo que a las 8 ¿cómo no aparece?
- Bueno, mejor lo llamo ¿No?

Ahí aparecen como conductas desproporcionadas, pensamientos obsesivos de:

- ¿Cuándo va a venir?
- ¿Por qué no me mandó un mensaje?
- ¿Por qué no me responde?
- Este estaba en línea hace 2 minutos. ¿Por qué no me mandó un mensaje?
- ¿Que no me quiere ver?
- ¿Me va a abandonar?

**El aprendizaje acá empieza por amigarse con la soledad,** tomarse tiempo para descubrir cosas que uno disfrute de hacer solo, sin nadie más alrededor.

## **Segunda herida: herida de rechazo.**

Esta herida es común verla en:

- Niños que sintieron que sus papás querían más a sus hermanos o a otras personas más que a ellos,
- Que no fueran aceptados en su totalidad,
- Con frases como: ¡es que no eres tan inteligente como tu hermano!
- ¿Para qué quieres que te vaya a ver a ese acto, si nunca te ponen para actuar?

- ¿Pero si nunca juegas en ese partido, para que voy a ir?

Frases como estas pueden provocar esta herida de rechazo, genera pensamientos y acciones como:

- No se siente merecedora de cariño y se rechaza a sí misma.
- Tiene la idea de que nunca nadie la va a elegir.
- No cree que los demás puedan entenderle,
- Se aísla, no puedes generar relaciones genuinas ni lazos fuertes.

**El temor acá es el de volver a ser rechazado por otras personas.**

Por eso se **pone la máscara del huidizo.**

¿Se acuerdan la historia de Marianela que estaba al principio? Bueno, acá se ve bien clara su herida y su máscara, que le hacía imposible conectar con su gran amor, sacarse el caparazón emocional. El terror que genera la sola posibilidad de que la otra persona no le quiera es tan fuerte que mejor se aleja primero ella. Son estas personas que están en una relación que viene muy bien, demasiado bien, contento, feliz. Y ahí justo cuando se están enganchando y la otra persona también se compromete emocionalmente, mejor se alejan. Se alejan antes de que sea el otro que las deje **¡mejor te dejo yo! porque ¡sería muy terrible que tú me dejes a mí! ¡no podría soportarlo!**, diría una persona con esta herida.

**El aprendizaje acá empieza con dejar de huir** de situaciones en las que podemos ser rechazados y enfrentarlas.

## **Tercera herida: herida de humillación.**

Esta herida se genera en niños de quienes:

- Los padres o madres se burlaron,
- Los humillaron frente a sus amiguitos o frente a la familia.
- Los desaprobaron,
- Los descalificaron,
- Hubo muchas críticas,
- Los tildaron de insuficientes,

- Expresaron algo de ellos que era como inaceptable,
- Rebelaron algo que les genero vergüenza,
- Les dijeron que eran inútiles o
- Que no servían para nada.

Si esta herida no se sana, la persona siempre se va a ver envuelta en escenas, en las que los demás se burlan de ella, repite esta interpretación, genera pensamientos o acciones como:

- El otro siempre se está burlando y riendo de mí, tal como lo hicieron conmigo en mi infancia.
- Viven a la defensiva para defenderse de quien quiera hacerles daño.
- Viven pensando que valen poco,
- Suelen criticarse a sí mismos,
- Tienen vergüenza incluso de sí mismos.

La máscara que se pone la persona con herida de humillación es, en la mayoría de los casos, la de Masoquista:

- Se critica constantemente a sí mismo.,
- Piensa que merece sufrir,
- Para que no se burlen de mí, me escondo.
- No subo ninguna foto, mejor que no me vean prefiero pasar desapercibido.

En el otro extremo, siempre recordemos que un polo tiene su polo opuesto complementario, en el otro extremo, puede que una persona con esta herida se vuelva:

- Un tirano, una tirana,
- Un egoísta,
- Humillando a los demás como escudo protector,
- Como le hicieron bullying, ahora él es el bullyador (maltratador),
- Para que no se burlen de mí, yo me burlo de ti primero a modo de defensa.

El camino para sanar acá es **aprendiendo a disfrutar**, entendiendo que tienes derecho a gozar, al disfrute. También **educar tu auto diálogo** para **dejar de castigarte** y empezar a **ponerte como prioridad**.

## Cuarta herida: la traición.

**No cumplieron con lo que te prometieron.** Esta herida se genera en niños, a quienes sus padres les dijeron muchísimas veces que, si sacaban una buena nota en el Colegio y se portaban bien, les iba a regalar ese juguete que tanto querían. Entonces, claro, resulta que el niño se sacaba muy buenas notas y se portaba excelente, pero el regalo que tanto anhelaba, ¡nunca llegaba!.

“Si te quedas callado mientras papá tiene la reunión, cuando termine te llevaré a la heladería”. Resulta que el niño hacía el silencio, esperaba con mucha ilusión que el papá termine esa reunión para ir a comer su helado favorito y se esforzaba incluso por estar en silencio y en calma. Y el papá terminaba la reunión y cuando el niño le preguntaba, bueno. ¿Cuándo vamos a ir a la heladería? El papá le decía: ¡Qué! ¿no me digas que te lo creíste? No, no vamos a ir, es tu obligación estar callado, sí un mayor está en una reunión. ¿Por qué te daría algo a cambio? El niño entonces diría: ¡porque me lo prometiste! ¿no? ¡Ay hijo! A todo el mundo le prometo cosas, lo digo al pasar, ¡no todo es 100%, verdad!

Si este tipo de conducta se vuelve a repetitiva, van generando una personalidad desconfiada, las personas se van aislando y descreyendo de todo el mundo, porque papá y mamá, quienes deberían enseñarme a confiar en realidad me traicionaron, entonces hoy en mi vida adulta me aisló y me cuesta muchísimo confiar en la palabra del otro.

Para defenderme, antes de que tú me dañes, **me pongo una máscara excesivamente controladora y me vuelvo muy desconfiado**.

Esta herida me genera las siguientes pensamientos y acciones:

- Mi pareja actual me dice que se va con los amigos y no le creo,
- Siento que me va a traicionar.
- Le pido que me mande fotos con ellos.
- Es como lo único que me tranquiliza.
- No lo hago de mala persona o de pesado.
- Realmente si no me manda esa foto, no puedo parar de pensar.



Pero ¿pasó algo con tu pareja que te dio a pensar que te puede traicionar? ¡No! nada de hecho, todo lo contrario, no tengo ni un indicio para desconfiar.

- Cómo la persona trae esta herida, desde pequeño, vive creyendo que todo el mundo le puede traicionar en cualquier momento.
- Suele costarle mucho revelar su intimidad por miedo a que esto sea usado en su contra. ¿Acabemos la desconfianza, ¿no?
- Suele tener dificultades para mostrarse vulnerable.
- Son personas que tienen problemas para mostrar sus emociones y sus sentimientos.
- Son personas que se blindan emocionalmente.
- Tienen una sensación constante de que es peligroso que se sepa cómo se sienten.
- Les gusta tener siempre la última palabra y organizar la vida de los demás.
- Suelen ser personas sensibles pero que no muestran su sensibilidad,
- Están muy ocupadas en mostrar su fuerza y su control, que en realidad no es más que un mecanismo de defensa.

## Quinta y última herida: injusticia.

A esta herida le vemos en niños o niñas con:

- padres o madres que fueron fríos y rígidos
- que impusieron un estilo de educación o
- un trato más autoritario,
- un trato poco respetuoso o
- con demasiada exigencia

que fue generando sentimientos como:

- de inutilidad o
- de inferioridad o
- una sensación de injusticia.

Estos niños **sintieron que no eran tan valorados y eso es muy doloroso.**

La reacción de la persona que sufre esta herida es la de **disociarse de sus sentimientos** para sentirse protegido y no vulnerable, es decir, se va como aislando de sus sentimientos, como que se separa, agarra sus sentimientos y sus emociones y las guarda en una cajita y las pone bajo un montón de llaves y quedan ahí como bien guardaditas y escondidas, muy en el fondo, estas personas se niegan a sí mismas porque **no se permiten expresar sus verdaderos sentimientos, sus verdaderas emociones**, lo que les pasa.

Para defenderse de esta herida, **construye la máscara de la rigidez**.

- Son personas que se exigen hacer todo perfecto.
- Se vuelven extremadamente perfeccionistas para demostrar que sí valen, porque en realidad, muy en el fondo, su herida les dice que no.
- Les gusta que esté todo en su lugar ordenadito,
- Su sistema nervioso está como sobre excitado por la sobre hiper exigencia que experimentan y
- aunque suelen parecer personas muy tranquilas, debido a su autocontrol, no lo son porque se controlan un montón.
- **Su emoción más común es el enojo**, sobre todo hacia ellos mismos por no alcanzar los ideales de perfeccionismo que tienen
- Suelen tener como dificultades para entregarse, para dejarse llevar, para sentir placer.
- Les cuesta un montón expresar su ternura.

Lo que **deben trabajar como aprendizaje es su rigidez mental** y empezar a cultivar o caminar el camino hacia la flexibilidad, a la tolerancia o a la confianza en los demás.

Una aclaración, ninguna herida tiene nada que ver con las personas actuales que te cruzas en tu vida. No tiene que ver con tu pareja de hoy, ni con tu amiga ni con tu jefe actual.

Probablemente armes en tu vida actual, escenas en las que:

- siempre te abandonan o
- siempre te sientes rechazado o
- siempre te sientes humillado o
- siempre aparecen las mismas personas en tu vida.

Porque en realidad no tiene que ver con las personas, sino que es tu herida, reactivándose una y otra vez.

Te pasará o te habrá pasado muchas veces, repetitivamente con un montón de personas a lo largo de tu vida, porque las personas actuales en tu vida no son más que activadoras de esa herida, que en realidad está en tu interior y por ende tienes que sanar tu mismo.

Si no curamos las heridas, lo que queda es un trauma silencioso que empieza a ejercer presión desde el inconsciente y que no te deja en paz.

Es un trauma que comanda tus decisiones y tu vida, te vuelves preso de él, porque:

- somos nuestras heridas, pero, sobre todo,
- somos la manera de enfrentarlas,
- somos lo que nos animamos a adueñarnos.
- somos la manera en la que nos rearmamos después de eventos desagradables o traumáticos.

Todos podemos sanarlo todo, con el deseo de hacerlo, la guía adecuada y el momento adecuado.

*“Sabrás que estás en el camino de la sanación cuando seas consciente de que una herida fue activada. Cuando seas capaz de observar el dolor de esa herida, sabrás que superaste la herida cuando no sientes la necesidad de llevar la máscara protectora asociada a ella. La aceptación trae alivio, hace desaparecer el dolor poco a poco. Entonces ves a tu herida como una maestra, aquella que te dio una gran lección de vida” Lise Bourbeau.*