

Las heridas emocionales de la infancia:

¿Qué son? y ¿Cómo nos impactan?

Luciana siempre se está comparando con los demás. Todo el tiempo se ve como alguien inútil y aburrida. Tiene poca seguridad en sí misma y una muy baja autoestima desde su adolescencia. Siente mucho miedo de que la abandonen, se aferra demasiado a sus amigos y, en especial, a su pareja. ¿Tienes celos excesivos? Piensa que cualquier mujer es más linda e interesante que ella. Vive queriendo saber qué está haciendo su pareja, controla su celular, “stalkea” a sus compañeras de trabajo y lo acompaña en todas sus salidas. ¡Lo hago para que no me cambie por otra persona! -dice-.

La **ansiedad**, la **angustia**, el **miedo** y la **desconfianza** están tomando el control de su vida desde hace tiempo. Estas emociones y conductas son solo la punta del iceberg, lo que se ve... pero **¿qué está por debajo, causando tanto malestar?** Para descubrirlo tenemos que ir más profundo, ahí donde se encuentran las **heridas emocionales**. ¿Quieres saber de qué se tratan? ¡Vamos!.

Cuando te caes y te lastimas, enseguida puedes ver la herida, en cambio, las heridas emocionales no son tan fáciles de detectar. Aunque pueden dejar cicatrices profundas y traer consecuencias tremendas en nuestra salud mental, las heridas emocionales complejas que tiñen toda nuestra personalidad generalmente tienen sus inicios, en nuestros primeros años de vida, ahí donde se empieza a armar nuestra personalidad y nuestra autoestima.

La forma en que nos hablan las personas más importantes que nos rodean, como nuestros padres, influye y moldea la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Durante nuestro crecimiento vivimos momentos felices, pero también puede que hayamos atravesado momentos difíciles. Algunos de ellos pueden ser muy dolorosos y dejar heridas profundas. Estas huellas siguen haciéndose presentes en nuestra edad adulta. Aunque no nos demos cuenta, las heridas emocionales influyen en los pensamientos que tenemos, en las decisiones que tomamos, en el manejo de nuestras emociones y hasta en cómo actuamos con los demás.

Lise Bourbeau construyó la teoría de las 5 heridas emocionales de la infancia. ¿Qué son y qué impacto pueden tener en nuestras vidas? ¿Listos para conocerlas?

Primera herida: Abandono

- Si en tu infancia tus padres se separaron y sentiste que eras poco importante para ellos.
- Si notabas falta de cariño por parte de tu familia y sentías que no pasaban suficiente tiempo contigo.
- Si en el colegio tus compañeros te excluían o ignoraban.

Es probable que hayas interpretado esas situaciones como abandono.

Esta herida genera un gran **temor a la soledad**.

Las personas con heridas de abandono tienden a volverse dependientes de otros buscando atención y compañía constantemente.

Segunda herida: Rechazo

- Tienes que ser como tu hermano.
- Cuando vas a sacarte buenas notas como él.
- ¡Mira que bien le sale a él, aprende!

Frases como éstas pueden generar una profunda herida de rechazo,

El autoestima de la persona empieza a debilitarse, creyendo que siempre habrá alguien mejor. **¿Cuál es su mayor temor? Volver a ser rechazados.**

La persona evita las situaciones que puedan revivir esa herida, se aleja de los demás que además necesita y les tiene miedo a la vez, aislándose y no comprometiéndose en los vínculos con otros.

Tercera herida: Humillación

- A Tomás le hicieron bullying en la escuela, recuerda los recreos como el peor momento de su vida, rodeado de chicos que se burlaban de él por su físico.
- Todavía resuenan en su cabeza las palabras horribles que le decían.
- Como adulto hay momentos en donde Tomás replica ese modo de hablarse a sí mismo: **soy feo, soy inútil, no puedo lograr nada.**

Las personas con esta herida viven creyendo que valen poco, se critican a sí mismos, esconden sus logros y virtudes avergonzándose de quienes son.

Cuarta herida: Traición

- Esta herida se genera a partir de las promesas incumplidas.
- Nicolás jugaba partidos de fútbol todos los sábados y siempre salía a la cancha con la esperanza de ver a su papá sentado en las gradas, para alentarle como se lo había prometido, pero nunca lo veía, su padre siempre tenía una reunión más importante a la que ir.

En la edad adulta, Nicolás es una persona desconfiada y controladora.

Su mayor **temor es volver a sentirse traicionado.**

Las personas con esta herida no se abren emocionalmente porque dudan constantemente de las actitudes de los demás.

Quinta herida: Injusticia.

- Esta herida puede aparecer si han habido padres fríos y con muchas reglas rígidos estrictos.
- Esto puede haber hecho que el niño o niña no se sienta valorado, creyendo que no se esforzaba lo suficiente.
- Cuando lloraba era señalado como débil.

Estas personas que no se sintieron valoradas crecen ocultando sus sentimientos.

Se muestran ante el mundo como personas rígidas y buscan el perfeccionismo constantemente, quieren hacer todo sin fallar para demostrar que sí valen, que sí pueden.

Muchos de nuestros problemas actuales pueden ser secuelas de nuestras heridas de la infancia. Las que quedan abiertas y sin sanar se convierte en un trauma silencioso que influye en cada decisión que tomamos.

Tenemos dos opciones, podemos ser presos de estas heridas o podemos afrontarlas.

Somos nuestras heridas y también somos la manera de enfrentarlas. Nuestro pasado influye en nuestro presente, pero no lo determina.

No estamos destinados a vivir de una forma por el resto de nuestras vidas, tenemos el poder de rearmarnos después de situaciones difíciles.

Algunas herramientas que pueden ayudarte a sanar las heridas emocionales son:

1. **Aceptar la herida**, el primer paso es aceptar que la herida existe, mirarla, reconocerla, observarla. Es esperable que la vida tengamos que resolver situaciones difíciles, asumir que algo sucedió y que nos lastimó es muy importante para empezar a sanar.
2. **Dar lugar a las emociones**, no está mal sentir dolor, tristeza y enojo, es importante expresar las emociones que nos causan las heridas. Dejar que las lágrimas nos invadan y que fluyan esos sentimientos que quedaron congelados durante tantos años.
3. **Reconocer las consecuencias**. ¿Qué aspectos de nuestra vida hoy están afectados por esas heridas? Por ejemplo, nuestra herida puede estar influyendo en nuestro desempeño en el trabajo, en las notas que nos sacamos en la facultad o en el vínculo que tenemos con nuestras parejas. Debemos observar: ¿Cómo estamos llevando esas consecuencias? Miremos si estamos afrontando las o si nos estamos escondiendo para hacer como si no existieran. Empezar a darnos cuenta de cómo nos manejamos frente a nuestras heridas nos permite cambiar esos hábitos por otros más sanos.
4. **Transformar la herida**, no hay que olvidarse de algo muy importante, **las heridas vienen a enseñarnos algo**. Nos permite aprender, cambiar y mejorar. Un espacio psicoterapéutico puede ayudarnos a explorar esas heridas del pasado para identificar de dónde viene nuestro dolor y saber qué nos viene a enseñar hoy.

Cada persona vive sus heridas de una manera particular, lo que para alguien puede ser muy sencillo para otra persona puede ser muy doloroso.

Por eso no te compares, las cicatrices que dejan las heridas emocionales son duraderas y profundas. La clave está en enfrentarlas para poder vivir una vida más plena.

¡Libérate de ese peso del pasado!