

# Heridas

DEL ALMA

RECHAZO



ABANDONO

HUMILLACIÓN

TRAICIÓN

INJUSTICIA

## ¿Cómo es la herida del rechazo?

Esta herida está muy relacionada con la herida del abandono, pero no tienes que confundirla.

La persona que nos rechaza nos dice: "NO TE QUIERO A MI LADO". La persona que nos abandona nos dice: "NO PUEDO TENERTE CONMIGO" y se aleja para ir en busca de otra persona o de otra cosa.

Un ejemplo pueden ser los bebés que no son bienvenidos por que se han tenido por accidente. O los hijos que se ven envueltos en un divorcio y que cualquiera de los padres rechaza quedarse con ellos, ya sea porque no los pueden criar o porque tienen otra pareja, o alguna circunstancia que el infante vivirá con esta información emocional.

La percepción que tenemos de nosotros mismos está muy influenciada por cómo nos vieron nuestros padres en la infancia. El ser humano aprende a tratarse a sí mismo como fue tratado en los primeros años de vida. Así un niño percibe que es rechazado o no deseado por alguno de sus progenitores u otro de los cuidadores influyentes, pensará que no es digno de ser querido o amado. Por tanto, crecerá con una autoestima muy baja. Se infravalorará con frecuencia y será víctima de un gran miedo al fracaso, por lo que buscará continuamente la aprobación de los demás.



La herida del rechazo es muy profunda pues te hace sentir que no tienes derecho a existir.

Si un niño se ha sentido rechazado por sus padres, es muy probable que tienda al aislamiento y que adopte una actitud huidiza. Porque la relación básica de una persona que se siente rechazada es huir. Un niño que ha sufrido la herida emocional del rechazo suele crearse un mundo imaginario, de modo que se pasa gran parte de su tiempo "en la luna". Es probable que se encuentre más a gusto jugando solo e inventándose historias. Esa es su manera de huir de la realidad. En general aquellos que se han sentido rechazados en la infancia suelen tener pocos amigos en el colegio y lo mismo sucede más tarde en los trabajos. Se sienten más cómodos en la soledad.

La herida emocional del rechazo es tan intensa y profunda que las personas que la han sentido pueden acumular un gran rencor, sobre todo, hacia sus progenitores, aunque no lo reconozcan.

## **¿Cómo es la relación con tus padres cuando vives la herida del rechazo?**

Esta herida se despierta generalmente con el padre del mismo sexo, esto no significa que tu padre o tu madre te rechazara, si no tu interpretaste una o varias experiencias de tu infancia como si fuera rechazo a tu persona.

Lo que a ti te pasó tal vez otra persona lo hubiera vivido como humillación o abandono. Pero como tu has venido a sanar la herida del rechazo experimentas rechazo.

Cuando alguno de tus progenitores no se acepta así mismo como es, de alguna manera ellos también se rechazan a sí mismos y es posible que en el proceso de crecimiento el padre que sufrió esta herida, rechace al hijo del mismo sexo de forma inconsciente, ya que, al ser del mismo sexo, le recuerda de forma constante su propio auto rechazo.



## ¿De qué manera te proteges de la herida del rechazo?

Si tienes esta herida es como si tuvieras ganas de desaparecer. Tu dolor te quita las ganas de ocupar tu espacio en la vida por miedo a sentirte rechazado. Es como si pensaras: antes de que me rechacen me voy.

La máscara que has creado para protegerte de la herida es la huida. Es decir, te vuelves huidizo para no sentir el dolor de sentirte rechazado.

Es muy probable que tu cuerpo sea muy delgado, casi sin masa muscular y con la piel muy pegada al cuerpo. De este modo estas indicando que quieres desaparecer porque te cuestionas el derecho de existir y a ocupar un espacio.

Cuando eras niño y construiste tu máscara de huido te creaste un mundo imaginario. Tal vez eras un niño calmado y tranquilo que no hacía ruido y que pasaba desapercibido.

Es probable que escucharás de tus padres la frase: "Míralo que poco ruido hace, hasta parece que no está"

## Herida: Rechazo y su máscara es huir.

Es una persona que procura pasar desapercibida, se infravalora, se anula. Su reacción al ser rechazado, es huir. El huido requiere hacer las cosas muy bien para obtener reconocimiento.



## **Características de la herida del rechazo.**

- Las personas con rechazo normalmente sabotean sus éxitos porque no se siente merecedor de ellos.
- Si sientes que ocupas demasiada atención te bloqueas porque piensas que molestas y te quedas callado por miedo a que te rechacen.

## **¿Por qué no puedes perdonarte a ti mismo?**

Te resulta difícil perdonarte porque eres incapaz de comprender por qué vives, una y otra vez, experiencias que te crean resentimientos.

Recuerda que el plan de tu alma es experimentar la herida del rechazo y que por eso atraerás situaciones para experimentar esa herida. Es decir, tú no tienes culpa de que te sientas rechazado.

Cuanto más importante sea la herida del rechazo, más significará que te rechazas a ti mismo o que rechazas las situaciones y proyectos que son importantes para ti.

Ya de mayores, las personas huidizas tienden a no apegarse a las cosas materiales, porque éstas les podrían atar y les impedirían huir en un momento dado. De igual modo, les cuesta mucho comprometerse afectivamente con otra persona por su tendencia de huida y por su miedo a volver a ser rechazado. A menudo salen corriendo de una relación cuando alguien más los ama porque se sienten asfixiados. A causa del rechazo sufrido en la infancia, no se sienten merecedores del amor.

Así que, cuando alguien los ama, no creen que esto puede ser así y pueden llegar incluso a sabotear la relación.

## **¿Cómo son tus relaciones de pareja cuando vives la herida de rechazo?**

Si eres una persona con la herida de rechazo, tiendes a buscar relaciones que expresen la seguridad que tú mismo no desarrollaste.

Por eso es común verte rodeado de gente extrovertida y con autoestima. De este modo te sientes atraído por gente que se destaca como una forma de compensar el poco valor que crees tener.

Al tener una pareja es posible que adoptes el rol de niño en la relación y que busques la protección del otro.

En el sexo te das cuenta de que vives separado de tu instinto sexual. De este modo sientes que las parejas que surgen en tu vida te rechazan sexualmente, eso si no has cortado antes tu sexualidad por considerarla poco espiritual.





## ¿Cuáles son los rasgos de tu carácter cuando llevas la máscara de huido?

Como crees que no tienes ningún valor intentarás a toda costa ser una persona perfecta para merecer ese valor que crees que te falta.

Una persona que diga: "A los ojos de mi madre/padre no soy nadie y no hago nada bien" intentará ser perfecta para valorarse a sí misma.

Como te sientes persona rechazada quieres hacerlo todo perfecto, con toda la inversión de tiempo y esfuerzo que eso requiere. Y como te agobia recibir demasiada atención tiendes a estar solo. Pero al aislarte te sientes más marginado y rechazado. Es la pescadilla que se muerde la cola. Para evitar el rechazo te aíslas y al aislarte no te sientes querido.

## ¿Cuál es tu táctica favorita para sentirse rechazado?

- Te comparas con otros. Así no falla sentirte menos que el resto. Siempre hay alguien que lo hace o lo dice mejor que tú.
- Estás a menudo comparándote con otros y claro, siempre te descubres con menos valía que los demás. Por eso te cuesta mucho creer que alguien se haya fijado en ti o que alguien se haya enamorado de ti.
- 

Los huidizos no son personas materialistas, si no que suelen sentirse atraídos por el mundo espiritual y cultivan aficiones intelectuales como la lectura, por ejemplo:

La persona con la herida emocional del rechazo durante la infancia se infravalora y descalifica a sí mismo hasta tal punto que se anula. Para compensar esta baja autoestima, busca a toda costa ser perfecto en todo lo que hace para lograr el reconocimiento de los demás, en especial de su familia. Este perfeccionismo esconde un gran temor a cometer algún error. Siente que si se equivoca será criticando y juzgando por ello, lo que para él se equipara a ser rechazado nuevamente. Como se cree muy imperfecto, trata de compensarlo persiguiendo la perfección de todo lo que hace. Confunde, por tanto, el ser con el hacer.

Su tendencia al perfeccionismo puede ser tan obsesiva, que a menudo cualquier tarea le puede llevar demasiado tiempo, lo que termina por bloquearle. Tiene auténtico pánico a fallar, a equivocarse, por lo que al final se paraliza.



## ¿Cómo es la herida del abandono?

Mientras que la herida del rechazo se siente al nivel del "ser", la herida del abandono se experimenta al nivel del hacer y el tener.

Quien te rechaza no te quiere tener cerca, mientras quien te abandona no puede estar contigo, aunque lo desee con todas sus fuerzas.

¿Cuándo experimentas la herida del abandono?

- Si su madre se encontró ocupada muy pronto por la llegada de un nuevo bebe que reclamo sus atenciones y le robo su cariño. Este sentimiento de abandono se intensificará, si el nuevo bebe necesita más cuidados de lo habitual porque sufriría alguna enfermedad grave o crónica, o bien padecía una discapacidad física o intelectual.
- Sus padres realizan trabajos muy absorbentes y tienen muy poco tiempo para él o ella.
- Si sus padres lo/a dejan con alguien durante las vacaciones siendo muy pequeño.
- Uno de los progenitores siempre está muy enfermo y el otro está demasiado ocupado o ausente.
- Siendo un niño muy pequeño tuvo que ser internado en el hospital a causa de una enfermedad y tuvo que pasar allí mucho tiempo separado de sus padres.
- Un bebé en una incubadora también puede experimentar esta herida, mientras sus padres lo miran tras el cristal.



## ¿Cómo son las relaciones con tus padres cuando sufres de abandono?

Si los padres han estado ausentes gran parte de la infancia de su hijo, éste se sentirá solo y abandonado.

Los niños pequeños necesitan un contacto permanente con sus padres o cuidadores influyentes para crecer psicológicamente sanos, si estas personas han estado casi siempre ausentes, o al menos emocionalmente ausentes, por los motivos que fueran durante gran parte de la infancia del niño, éste percibirá que no tiene referente en quien apoyarse y se sentirá perdido e incomunicado.

Tu herida del abandono se reaviva con el progenitor del sexo contrario.

Mientras sigas resentido con tu madre o padre, tendrás dificultades con aquellas personas del mismo sexo del padre que no has perdonado todavía.

Para perdonar lo mejor que puedes hacer es comprender que tus padres también se sintieron niños heridos con sus padres y que cuando les acusas de que te rechazan o abandonan, también tú los rechazas o abandonas a ellos.





## ¿De qué forma te has protegido de la herida de abandono?

Si sufres de abandono sientes que no te quieren lo suficiente o que no recibes todo el amor que necesitas. Para no sentir esa carencia afectiva te fabricaste la máscara de la dependencia.

Como dependiente piensas que nunca serás capaz de valerte por ti mismo y que necesitas de alguien en quien apoyarte. De modo que cuando te vuelves dependiente te aseguras que alguien se ocupe de ti.

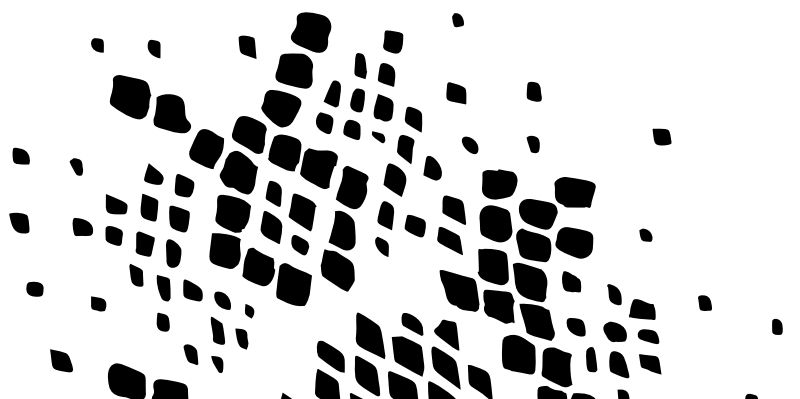
Esta es la razón por la que el cuerpo presenta zonas blandas o flácidas sin tono muscular, como si no pudieran aguantarse solas. Tus piernas tal vez son débiles y tienes la espalda encorvada. Y tus brazos son largos y pegados al cuerpo.

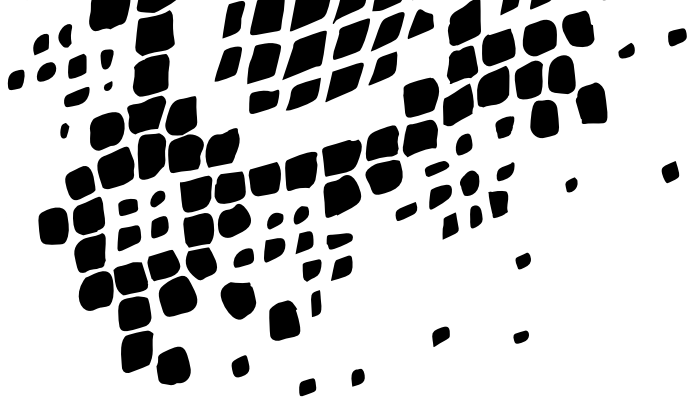
Si sufres de la herida del abandono es posible que ya te hayas dado cuenta de que los dependientes tienen a adoptar el papel de víctima.

El dependiente emocional es muy propenso a adoptar el papel de víctima. Según el psicólogo Stephen Karpman, los tres comportamientos típicos en las relaciones interpersonales de codependencia son el de salvador, el de víctima el de perseguidor.

Aquel que se sintió abandonado en la infancia es frecuente que se comporte como una víctima en sus relaciones con otras personas con el objetivo último de llamar la atención y lograr su apoyo. Por qué una víctima tiene una especial habilidad para complicarse la vida y meterse en dificultades. Sin embargo, en vez de buscar una solución a los problemas, suelen adoptar una posición pasiva mientras maldicen su mala suerte. Una víctima siempre necesitará que otra persona que adopte el papel de salvador le solucione la vida y lo socorra.

Además, la persona dependiente suele dramatizar en exceso cualquier contrariedad que, su punto de vista, adquiere dimensiones colosales. Para estas personas sentirse abandonado es mucho más doloroso que pasar por múltiples infortunios que atrae a su vida. Por qué el miedo fundamental de la persona que se ha sentido abandonado en la infancia es la soledad.





## **¿De qué manera adoptas ese papel sin darte cuenta?**

Atrayendo problemas para buscar la atención de los demás. Pero para ti esa atención nunca es suficiente. Por eso sueñas con ser una estrella o destacar sobre el resto. Como tu necesidad de atención es insaciable, cuando comes no ganas peso porque crees que para ti nada es suficiente.

¿Cómo son tus relaciones de pareja si sufres abandono?

Las personas que han sentido profundamente la herida del abandono en su infancia, suelen ser muy inseguras, de manera que buscan denodadamente un apoyo que les ayude a tomar decisiones. Como no confían en sí mismas, es frecuente que desarrollen una dependencia emocional respecto de otra persona.

Te asusta tu propia autonomía porque crees que, si logras hacer las cosas solo, nadie se ocupara de ti en un futuro. Para evitar esa soledad buscarás a alguien que te sirva de bastón y apoyo.

De esta manera tu estado emocional sufre muchos altibajos. Como tienes miedo de estar solo, tu humor unos días es muy bueno y otros muy malo.

Puedes aguantar lo inaguantable con una pareja con tal de no sentirte solo y esto es porque crees que las cosas pueden cambiar y mejorar en el futuro.

Observa si tienes problemas con la palabra dejar y si tu pareja o alguien te dice "te tengo que dejar", "tengo que irme" es posible que te sientas herido. Por eso para ti es muy difícil dejar una relación, una situación o un lugar al que te has ido de vacaciones.

Tan pronto una relación se vuelve demasiado intensa es posible que busques inconscientemente la manera de terminarla y luego acusarás al otro de que te ha abandonado.

Te gusta llamar la atención de tu pareja, pero no das al otro eso mismo que pides. Por ejemplo, si quieres estar un rato a solas te parecerá bien, pero si tu pareja es la que desea estar solo leyendo el periódico, te lo tomas como si él no quisiera estar contigo porque no eres importante para él.

## ¿Cómo es tu carácter cuando actúas como dependiente?

Cuando adoptas el rol de víctima sueles también adoptar el papel de salvador, por eso te gusta jugar el rol de padre o madre con tus hermanos o tratas de salvar a aquellos a quienes quieres y que están en dificultades.

Necesitas sentirte necesitado. Y todo lo que haces por los demás lo haces para sentirte importante mientras esperas recibir afecto a cambio de tu dedicación.

A veces, asumes responsabilidades que no te corresponden y entonces sufres por los demás porque tu felicidad depende de la felicidad del otro y no puedes garantizarla.

La emoción más intensa que siente alguien dependiente es la de tristeza. Además, puedes usar el sexo para sentirte bien a lado de alguien.

Tu mayor temor es la soledad y te asusta la autoridad pues piensas que alguien autoritario no va a ocuparse de ti. Por eso tu eres cálido con los demás, aunque temes recibir demasiada atención de los otros por miedo a encariñarte con ellos.

Casi siempre el lenguaje no verbal dice más sobre una persona que sus propias palabras. En este sentido, uno de los comportamientos que pueden delatar a un dependiente emocional es su tendencia a asirse a la persona amada. Del mismo modo que es habitual que, en la infancia, la niña se abraza a su padre, y el niño a su madre, el dependiente emocional suele apoyarse en su pareja. Acostumbra a tomarle la mano o toca a su pareja con mucha frecuencia.

Para compensar su miedo a la soledad y al abandono, el dependiente emocional trata de llamar la atención de los demás. Una forma poderosa de atraer la atención de otros es participar en la vida pública. Así, muchos artistas, actores, cantantes, comediantes e incluso políticos sintieron la herida del abandono en la infancia, de manera que necesitan sentirse rodeados por una amplia audiencia para compensar sus carencias emocionales.



## Humillación.

Un niño puede quedar marcado por la herida emocional de la humillación, cuando sus padres, educadores, profesores le califican como malos, torpes, imbéciles, guarros. Asimismo, regañar a un niño y pregonar su mal comportamiento a los cuatro vientos, son actitudes de los educadores sumamente destructivas para la autoestima de los niños. Porque de tanto repetírselo, el niño creerá que efectivamente que es malo, estúpido y se comportara como tal y se avergonzara de si mismo.

Una humillación ya es muy difícil de soportar para un adulto. Si quien la sufre es un niño, puede marcarle de por vida. La herida emocional de la humillación tiene lugar cuando un niño percibe que uno de los padres se avergüenza de él por algún determinado suceso, por ejemplo:

- Porque el niño a echo una gran trastada. Jugando a la pelota en casa ha roto la vitrina del salón. Su padre se enfada mucho, le baja los pantalones en presencia de otros niños para darle varios azotes y le grita: "Eres muy malo, la misma piel del diablo."
- Porque se a echo pis en la cama y su madre le recrimina: Eres un guarro. "Me vas a matar a disgustos". Además, esa tarde, la madre se lo contó a algunas otras madres de sus compañeros de clase en la escuela.
- Cuando, una mamá sorprende a su hijo pre adolescente masturbándose y le chilla, ¿No te da vergüenza hacer eso? "eres un cochino" Además de sentirse humillado, el niño interiorizará que debe avergonzarse de su propio cuerpo y que el sexo es algo sucio, por lo que es probable que en el futuro tenga que afrontar algún trauma en el ámbito sexual.

*Herida: humillación y su máscara es el masoquismo*



Es una persona que de forma inconsciente busca el dolor y la humillación. El masoquista suele estar siempre en situaciones en las que se ocupa tanto de otros que se olvida hasta de si mismo.



## ¿De qué habla la herida de la humillación?

La herida de la humillación se despierta en ti cuando sientes que tu padre o tu madre se siente avergonzado de ti porque te has ensuciado, has hecho un estropicio, o te has manchado la ropa. Es decir, tu te sientes comparado y avergonzado por algo que haces o por algo que tienes.

La persona que se ha sentido humillada en la infancia, a menudo, desarrolla una actitud masoquista en su adultez, es decir, que encuentra satisfacción, e incluso placer, en el sufrimiento. Aun cuando lo haga de manera inconsciente, busca humillarse y castigarse antes que otra persona lo pueda dañar. De hecho, es frecuente que alguien que tenga la herida de la humillación desde la infancia rememore, en reuniones familiares o de amigos, algunas cosas vergonzosas que hicieron cuando eran niños. Así, ser objeto de risas de los demás es una manera de rebajarse y revivir la humillación. La soberbia o el orgullo son lo contrario de la vergüenza. Cuando no estamos orgullosos de nosotros mismos solemos estar avergonzados.

## ¿Cómo es la relación con tus padres si sufres humillación?

Normalmente esta herida se activa con la madre, pero puede activarse con el padre si era tu padre quien se encargaba de ti y era él quien te enseñaba a comer o a lavarte y las conductas de autocuidado.

Esta herida se puede despertar, por ejemplo, si un día escuchas a tu madre decirle a tu padre lo que acabas de hacer en forma de acusación y desaprobando tu conducta. También se puede desarrollar al presentar las padres conductas de humillación como, por ejemplo, cuando sorprendes a tu padre desnudo y éste se cubre rápidamente a manera de esconder su cuerpo, es posible que tu aprendas a tener vergüenza de tu propio cuerpo.



## ¿De qué manera te proteges de la herida de la humillación?

Esta herida parece ser la más difícil de reconocer de las cinco. Para no sentir la humillación se crea la máscara del masoquista.

### ¿Cuándo eres masoquista?

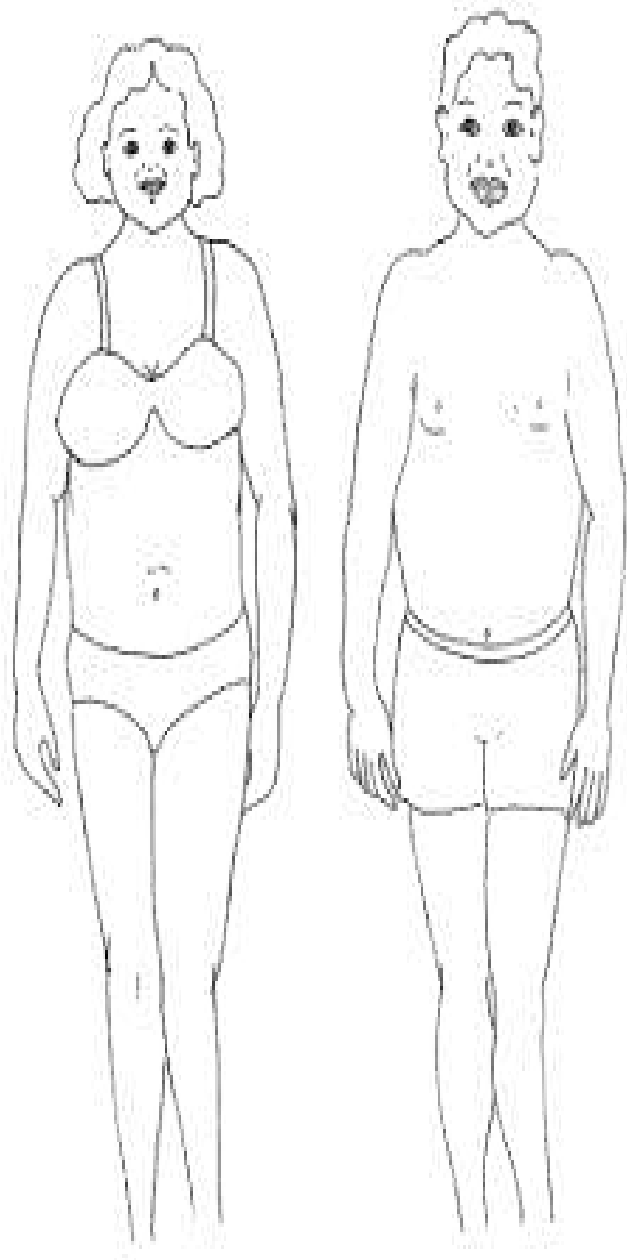
Cuando encuentras satisfacción, o incluso placer, al sufrir. Y como lo haces inconscientemente sueles buscar esa humillación sin darte cuenta.

De este modo aprendes a castigarte a ti mismo, a humillarte a ti mismo, antes de que lo hagan otros.

El cuerpo de una persona con esta herida de humillación suele ser de formas redondas y llenas, con exceso de grasa. Un cuerpo de este tipo avergüenza a quien lleva la máscara del masoquista. Y a medida que asumas más responsabilidades que no son tuyas más peso coge tu cuerpo.

## *Físico del Masoquista*

(Herida de Humillación)



## ¿Cómo son tus relaciones de pareja?

En pareja tienes dificultades para satisfacerte o para gozar. Por eso cuando sientes placer en pareja o haciendo algo, te criticas y te castigas por que crees que te estás aprovechando del otro.

Al sentir placer con tu pareja sientes que te aprovechas por lo tanto tienes dificultades para la sexualidad, pues el placer te hace sentir culpable.

Una de las mayores limitaciones que se autoimponen las personas masoquistas es a expresar libremente lo que quieren y lo que necesitan. Se reprimen por la vergüenza de qué pensarán de ellos o por miedo a avergonzar a otra persona. Eres muy sensible y cualquier comentario crítico puede hundirte, por eso haces todo lo posible por no herir a los demás, y de este modo te proteges de sus posibles burlas.

Por otra parte, es frecuente que las personas masoquistas se preocupen mucho por hacer todo por los demás y cuidarles. Sin embargo, este sentido del deber se explica más por su inclinación a castigarse y a imponerse obligaciones. Así, por ejemplo, es habitual escuchar a muchas mujeres con personalidad masoquista que están hartas de haberse convertido en la sirvienta de todos en su casa. Pero ellas mismas son en muchas ocasiones quienes perpetúan ciertas situaciones de desigualdad y se crean la obligación de atender y sobreproteger de manera insana a los hijos. Porque la persona masoquista, hombre o mujer, tiene la costumbre de asumir responsabilidades que no le corresponden y sentirse culpables si no pueden cumplir con ellas.

Sucede, incluso, que, si alguna persona muy cercana se siente triste y desdichada, la persona masoquista se llega a sentir responsable de la infelicidad de ese familiar o amigo. Está demasiado atenta a los cambios de estado de ánimo de los demás. Sin embargo, desatiende por completo sus propias necesidades.

Con el objetivo de evitar pasar vergüenza a los hijos o a su pareja, la persona masoquista tiende a ser muy controladora: trata de controlar la apariencia, la educación, el comportamiento y la forma en que viste su familia y ella misma.

Si la persona con la herida de la humillación en la infancia se ha sentido rebajada en muchas ocasiones, de mayor puede llegar a convertirse, como mecanismo de defensa, en un individuo tiránico. La tendencia al control se acentúa y se llega al despotismo e incluso a la predisposición a humillar a otros.

Cuando desarrollas la máscara de masoquista te sientes sin valor y tampoco te sientes merecedora de ser amada y reconocida. Por eso crees que mereces sufrir. La libertad es muy importante para ti, porque ser libre significa no tener que dar explicaciones a nadie y hacer lo que se te dé la gana. Algo que no pudiste hacer cuando eras niña por que tus padres te controlaban demasiado.

Para ti la forma de sentirte libre es vivir al máximo, sin límites y esto te lleva a tener comportamientos extremos, sales de copas demasiado, viajas demasiado, gastas demasiado, ayudas demasiado, etc. Pero cuando vives sin límites te sientes avergonzado porque te sientes humillado por los comentarios y las miradas de los demás. Por eso te da miedo ser libre, y sabotear tu libertad de muchas maneras, por ejemplo, para sentirte libre puedes tener varios novios, pero sufrirás mucho para verlos a todos y organizar tu agenda, o si te sientes una madre muy controladora, te buscaras trabajos o varias ocupaciones para estar siempre fuere de casa. Creerás que eres libre, pero te engañas, porque sales de una prisión para meterte en otra.

## **Para concluir y a modo de cierre de esta herida te diré que:**

- Para ser consciente de la herida de la humillación tienes que aprender a reconocer las veces que te humillas a ti mismo, sintiéndote sin ningún valor, o cuando te comparas con otros, o cuando te críticas con dureza.
- Es importante que te des cuenta de que tu madre o tu padre también sufren esta misma herida.
- Aprende, entonces, a tomarte tiempo para sentir tus propias necesidades antes de decir sí a las peticiones de los demás. No respondas enseguida, por ejemplo. Puedes decir: Me lo pensaré y mañana te digo una respuesta.





## Traición.

Esta herida brota en la infancia cuando un niño se ha sentido traicionado por uno de sus padres. Como consecuencia inmediata, el niño pierde la confianza en sus progenitores, de los que es muy probable que tuviera unas expectativas muy elevadas y no se han visto satisfechas. El sentirse engañado es un sentimiento muy habitual en los pequeños porque también es frecuentemente que los padres hagan promesas a sus hijos que luego olvidan cumplir o no pueden mantener.

La herida emocional de la traición en la infancia también puede tener su origen en una traición o en un engaño de uno de los progenitores al otro. El niño siente entonces la traición como si la hubiera sufrido él mismo en primera persona.

Sea por la experiencia de la traición que fuere, el niño percibe que no se puede fiar de nadie. La decepción le lleva a no confiar.



*Traición y su máscara es  
querer tener el control*

Desarrolla esta conducta para  
ser fiel y responsable

Como no toleran la traición  
hacen lo posible por ser  
responsables y fuertes, incluso  
al emitir sus opiniones. Se  
impacientan, son muy puntuales  
y sufren cuando pasa lo  
contrario. Les cuesta delegar  
porque deben confiar en otros  
y le aterroriza que le mientan.



## ¿Cómo son las relaciones con tus padres?

Generalmente esta herida se despierta con el padre del sexo contrario al del niño por que es con quien existe una gran atracción o lazo de amor. De este modo se genera un fuerte complejo de Edipo o Electra que no se ha resuelto.

Si tu sufres de esta herida significa que la dependencia de tu padre o madre es muy fuerte.

De niño te sientes traicionado por tu padre o madre cada vez que no cumplían su palabra o cada vez que no cumplían sus expectativas que habías depositado en ellos. Por ejemplo, cuando un padre te daba menos atención porque trabajaban en casa, o cuando jugaban con tu hermano y a ti no te hacían caso.

## ¿De qué manera te proteges de esta herida?

Para no sentir la herida de la traición creaste la máscara de controlador. Las personas que han sufrido la herida emocional de la traición en la infancia es muy probable que desarrollen la tendencia a controlar a los demás para protegerse del engaño. Recuerda que creamos las máscaras para no experimentar la herida. Si eres controlador crees que así no vas a vivir la traición de los demás o la tuya propia.



La herida de la  
Traición:  
máscara del  
controlador



A diferencia del masoquista que controla para evitar sentir vergüenza o para avergonzar a los demás, aquella persona que ha sentido la traición se vuelve controladora para asegurarse de que los demás mantendrán sus compromisos. Asimismo, también ejercerá el control para garantizar que el mismo cumplirá sus compromisos y se comportará de forma fiel y responsable.

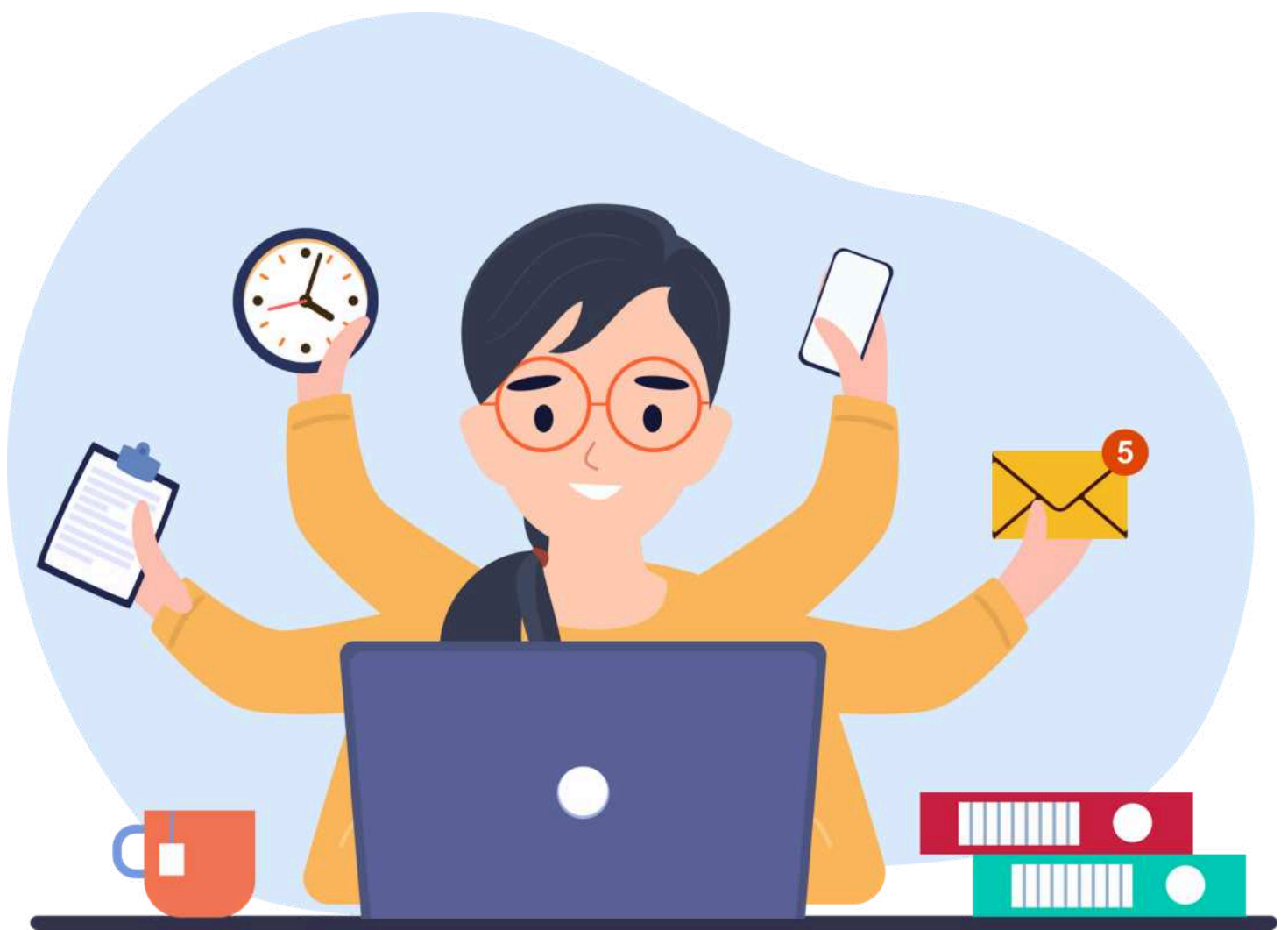
De esta manera, a través del control, quieres demostrar al mundo que eres una persona de confianza, responsable y de palabra, una persona fuerte e importante. De este modo, al demostrar que eres tan valioso piensas que no podrán traicionarte. El controlador tiene un carácter fuerte y energético. Define con vehemencia lo que cree y espera que los demás acepten sus opiniones. Necesita tener control de la situación y convencer a toda costa a los demás. En cualquier caso, le gusta decir siempre la última palabra. Al controlador le ponen nervioso las personas que se explican de manera confusa o muy lentamente. Le exasperan porque la persona controladora suele tener muy poca paciencia. Si algo no funciona según sus expectativas, vas más lento de lo esperado y, sobre todo, si surge algún imprevisto el nerviosismo del controlador se puede ir transformando en agresividad, detesta lo inesperado.

Le encanta pregonar a los cuatro vientos su gran dedicación al trabajo y a lo que es capaz de hacer. Para el controlador, es fundamental que los demás le valoren como persona responsable en la que se debe confiar. Su reputación es un valor muy importante que defenderá por encima de todo. Si alguien le dice algo que pone entre dicho su buena fama, se sentirá insultado y puede llegar a mostrarse colérico. El controlador no dudará en mentir para salvaguardar su reputación como persona responsable, cumplidora y fiel. Traicionar a otra persona es tan inaceptable para el controlador que incumple una promesa, se inventará miles de excusas para justificar su comportamiento y evadirse de la realidad.

Cuanto más profunda haya sido la herida de la traición que haya experimentado en su infancia, más deseará tener el control de la situación, prever el futuro y defenderse de una nueva traición. El controlador, por tanto, quiere adelantarse a los acontecimientos. Le da muchas vueltas a todo en su cabeza. Esta tendencia le impide vivir con plenitud el aquí y el ahora. Así, por ejemplo, mientras trabaja, se ocupará en planificar las próximas vacaciones; estará pensando sobre los problemas del trabajo. Le resulta casi imposible desconectar.

Así mismo, para una persona controladora, es muy difícil delegar alguna función en otra persona y confiar en ella.

Si bien la persona controladora le cuesta fiarse de los demás, no puede soportar que los demás no confíen en ella. Para el controlador, si alguien no confía en él, siente que esa persona le ha traicionado. Odias sentirte controlado porque tienes problemas con la autoridad, pues piensas que te quieren controlar. Pero no te das cuenta de que normalmente eres tú quien esta dando órdenes a los demás y decidiendo por los demás. Te gusta saber qué ocurre en todo momento, y sueles dar tu opinión sin que te la pidan. Tu reputación es importante para ti. Por eso cuando hablas no te muestras completamente y sólo hablarás de cosas que mejoren tu imagen, tu confianza y tu responsabilidad. Tienes miedo de admitir tus miedos y a hablar de tus debilidades. Porque tienes mucho miedo a mostrar tu vulnerabilidad. Tienes miedo a que alguien se aproveche de eso y pueda controlarte.





## ¿Cómo se relaciona con su pareja?

La traición es inaceptable para ti. Sin embargo, eres incapaz de reconocer que podrías traicionar a otros o traicionarte a ti mismo. Y, paradójicamente eso mismo es lo que ocurre. Es decir, traicionas a otros y te traicionas a ti mismo, aunque te costará mucho reconocerlo.

Por ejemplo, si traicionas a alguien no cumpliendo tu palabra, encontrarás todo tipo de excusas para justificarte, e incluso puedes llegar a mentir. Y la mentira es algo que no admites en los demás. Además, en tus relaciones te costará mucho comprometerte por miedo a ser decepcionada o traicionada. Esto se refleja en un gran miedo al compromiso.

Te vales de la seducción para controlar al otro, pero en el fondo tienes miedo de que pueda romperse un compromiso y sentirte así traicionada. Para ti es más fácil confiar en los demás si no hay sexo de por medio. Es por esto que sientes más confianza con los amigos que con la pareja, pues con la pareja tienes que mostrarte más vulnerable.

¿Y qué pasa cuando te sientes vulnerable? Que el miedo a sentir la traición es mayor.

Las personas con máscara de controlador experimentan más separaciones que los demás.

Esto es así porque crees que tener una pareja que esté al mismo nivel que tú sería perder el control y la fuerza. Prefieres, entonces, apartar esa pareja de tu vida para siempre porque prefieres creer que no es digna de tu confianza. Además, te sientes decepcionado, cuando la pasión que sientes por tu pareja disminuye. Entonces buscas la manera de hacer que tu pareja te deje, así no serás acusado de traición y en cambio podrás acusarlo a tu pareja de eso mismo.

Una de las principales causas de tus problemas sexuales tiene que ver con el vínculo que creaste con tu padre o tu madre, a quien idealizaste tanto en tu complejo de Edipo o de Electra que ninguna pareja podrá nunca jamás llegarle a la suela de los zapatos.

Puedes incluso a renunciar al gozo sexual, pero no te preocupes, siempre encontrarás una buena forma de justificar tu decisión. Eres una persona sensible pero no muestras tu sensibilidad pues estás demasiado ocupado en mostrar tu fuerza y tu control. No quieres que los demás te vean vulnerable. Tienes miedo a que alguien se aproveche de eso y pueda controlarte. Y no te gustan las sorpresas, pues puedes perder el control.

No te das cuenta con qué frecuencia cambias de pensamiento y tomas decisiones de último minuto que sorprenden a los demás. Si alguien no confía en ti te sientes traicionado. Por ejemplo, cuando alguien deja de ser tu amigo en Facebook. Recuerda que la causa de esta herida es tu incapacidad para perdonar lo que te haces a ti mismo o lo que haces sufrir a otros.

No podemos perdonarnos porque no somos consientes de lo que no reprochamos. Cuanto más profunda sea tu herida de traición, más significará que traicionas a los demás o que te traicionas a ti mismo al no cumplir contigo mismo a tus propias promesas.



## Injusticia.

Sufrimos de la herida de la injusticia cuando sentimos que no somos apreciados por nuestro verdadero valor, cuando dejamos de sentirnos respetados o cuando creemos que no recibimos lo que merecemos. También sufre esta herida quien cree que recibe más de lo que se merece. Por tanto, la herida de la injusticia puede ser causada por los progenitores o cuidadores influyentes que tratan con desigualdad a los hijos, que son muy fríos, autoritarios o excesivamente exigentes con alguno de ellos. Pero también puede ser provocada si un hijo cree que se le han dado muchas más cosas materiales que a los otros.

### ¿Cómo es la relación con los padres?

La herida se activa con el padre del mismo sexo. Si sentías que tu padre o madre no expresaba sus sentimientos contigo, la relación con él o ella será fría y superficial, lo cual te limita a la hora de expresarte y ser tu mismo. Si este progenitor es además autoritario, crítico y estricto, la herida de la injusticia es mayor.

Si los padres han sido demasiado estrictos y exigentes, de forma que nunca valoraban a su hijo por sí mismo, éste ya de mayor estará convencido de que solo se puede apreciar por lo que hace o consigue, pero no por lo que es.

## *Herida injusticia y su máscara es la rigidez*

Procura la justicia y la exactitud al máximo, tienden por ello a ser perfeccionistas.

Su percepción es que se le aprecia más por lo que hace que por lo que es. Tienen mucho miedo a equivocarse. No respeta sus límites, se exige mucho.





## ¿Cómo te proteges de la herida de la injusticia?

Si has sufrido esta herida, tu reacción es disociarte de tus sentimientos, como forma de sentirte protegido y no vulnerable. Para ese fin construyes la máscara de la rigidez. Las personas que han sentido la herida emocional de la injusticia en la infancia tienden a hacer aparentemente fríos, rígidos e insensibles.

La reacción más habitual ante una situación injusta que no podemos cambiar, sobre todo si sucede en la infancia, es distanciarse de nuestros sentimientos con el objetivo de proteger nuestra conciencia. De este modo, alguien que haya sufrido la herida emocional de la injusticia en la infancia tenderá a cortar por lo sano sus sentimientos y se volverá una persona rígida.

Es frecuentemente que las personas rígidas mantengan una relación bastante correcta con sus progenitores, incluso en la adolescencia, pero que esta relación sea muy superficial, de manera que nunca les hayan expresado lo que realmente sentían. Si nos fijamos en la comunicación no verbal, son personas proclives a protegerse de los demás cruzando los brazos por delante del pecho o que bloquean extremidades en posición defensiva. Asimismo, suelen preferir los colores oscuros en su vestimenta y todo aquello que suponga un cierto control de las emociones.

Asimismo, quien ha padecido la herida emocional de la injusticia en la infancia es más proclive a sentir envidia de quienes más reciben en la vida y, a su juicio, no lo merecen por su poco esfuerzo.

**La herida de la  
injusticia:  
máscara del  
rígido**





## ¿Cómo son tus relaciones de pareja?

Quien se caracteriza por la rigidez tenderá, asimismo, al perfeccionismo porque sus objetivos serán la exactitud y la justicia. Cree que si consigue ser perfecto en lo que hace o dice, logrará, por consiguiente, ser justo. No puede comprender que si se aplica a rajatabla una norma se puede ser, paradójicamente, muy injusto con alguien.

La persona rígida suele tener una concepción muy maniquea de la vida porque para ella tener muy claro qué es lo bueno y qué es lo malo, lo correcto y lo incorrecto es de suma importancia. Suele expresarse en términos como "siempre", "nunca", "esto está bien", "esto está mal".

Aunque parezcan fríos, aquellos que tienen un carácter severo son en realidad bastante sensibles, pero reprimen sus sentimientos de cara al exterior.

Cuando te encuentras en una situación emotiva, un cumpleaños, por ejemplo, tienes dificultad en controlar tus emociones, ya que prefieres no mostrar tu emoción. Esto es así porque las personas rígidas son gente muy sensible, pero esconden su sensibilidad, actuando como si nada tocara sus sentimientos.



A los ojos de los demás pueden parecer fríos e insensibles. Si has creado la máscara de la rigidez, tienes la frialdad en los demás y en ti mismo. De esta manera no puedes aceptar ser frío, pues eso significa para ti no tener corazón, y eso equivale a ser injusto. Por eso es tan importante para ti, sentir que eres una buena persona y también bueno en lo que haces. Y es que tú te consideras perfecto en primer lugar, y cálido en segundo lugar.

Cuando piden explicaciones, las personas rígidas quieren que todos los detalles sean exactos. Pero cuando ellas tienen que explicar algo, suelen exagerar fácilmente. Por eso utilizas las palabras: siempre, nunca, mucho. No te das cuenta de que exagerar los datos no es ser justo.

Por eso tu cuerpo suele ser delgado, recto, rígido, y lo más perfecto posible. Tu cuerpo suele ser proporcionado y bonito.

Te comparas con los que consideran que son más perfectos, y eso es algo injusto que te haces a ti mismo porque es una forma de rechazar a tu ser.

Con tu pareja sueles tener dificultades en abandonarte y dejarte ir para sentir placer sexual. También te cuesta expresar tu ternura. Eres, sin embargo, de apariencia muy sexy.

Como tiene como valor máspreciado la justicia, siempre procurará ser merecedor de lo que recibe. El mérito es fundamental en su concepción de la vida. Si logrará algo sin haberse esforzado demasiado, cree no merecerlo y se las ingenia, de manera consciente, para perderlo. Porque una de las características de las personas rígidas más difíciles de comprender por aquellos que no han sufrido la herida de la injusticia en la infancia es que, a veces, les pueda padecer más injusto ser beneficiados por la suerte que ser desfavorecidos por ella.

Dado que el mérito es tan importante para la persona rígida, se exige demasiado y quiere hacerlo todo perfecto, lo que puede llevarle a tener problemas con la falta de tiempo. No se permite mucho tiempo para descansar, ya que desearía resolver todos los problemas enseguida. De hecho, se puede llegar a sentir muy mal si no está realizando alguna actividad mientras otra persona trabaja.





Como su autoexigencia es muy alta, aquellos que tienen un carácter rígido no suelen respetar sus propios límites físicos y psicológicos. A veces, tienen incluso dificultades para reconocerlos.

Por tanto, la persona con la herida emocional de la injusticia se trata, en realidad, bastante injustamente a sí misma, pues tiende a controlarse y tiene la curiosa habilidad de crearse demasiadas obligaciones. Además, ni siquiera se cuestiona si esas obligaciones responden a lo que realmente necesita y desea hacer.

Es más: el rígido detesta pedir ayuda. Prefiere hacer todo solo porque quiere que el resultado sea perfecto. Por otra parte, aquellos que tienen una personalidad rígida les gusta que todo este ordenado, lo que puede terminar derivando en una obsesión. Pese a que prefiera hacer las cosas por su cuenta, la persona rígida tiene un gran miedo a equivocarse, por eso tiene esa pulsión por el perfeccionismo y se exige tanto en todos los ámbitos de su vida. Esto le genera una gran tensión emocional porque trata de imponer la perfección en todo. Y como eso es imposible, se aboca al sufrimiento.

La emoción más común en ti es el enfado, sobre todo, hacia ti misma, por no alcanzar tus ideales de perfeccionismo.

Por eso debes vigilar tu hígado si reprimes mucho enfado.

A modo de conclusión y cierre de la herida de la injusticia, solo decirte que:

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 eres justo contigo mismo, ni con los demás.

Recuerda que la causa de esta herida es tu incapacidad para perdonar lo que te haces a ti mismo o lo que haces sufrir a otros.

No puedes perdonarte porque no eres consciente de lo que te reprochas a ti mismo. El primer paso para sanar la herida es darse cuenta.

Cuanto más profunda sea tu herida de injusticia, más significara que eres injusto contigo mismo al exigirte demasiado, al no saber cuáles son tus límites y a no darte placer con la frecuencia que verdad necesitas.



**BienestarEvolutivo.com**