

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

EL TEMA DE HOY

CICATRICES EMOCIONALES

Todos, a lo largo de nuestra vida, libramos batallas como consecuencia de decisiones y algunas mal tomadas, emociones mal gestionadas, desamor, rupturas, estrés, crisis existenciales o simplemente porque en la vida tenemos situaciones en las que no sabemos cómo actuar, de esas batallas nos quedan cicatrices en el alma, que a veces nos negamos a cerrar.

Hay algunas marcas, que es cuestión de tiempo que desaparezcan y que mientras duran, verlas nos trae un buen recuerdo. En cambio hay otras de esas marcas o cicatrices que nos acompañan toda la vida, que se producen en la infancia y nos llegan a acompañar el resto de nuestra vida.

¿Cuántas veces nos hemos sentido traicionados y hemos sido incapaces de perdonar por nuestro resentimiento? O simplemente, no hemos sido capaces de enfrentarnos a nuestros miedos, porque han resurgido viejos fantasmas.

Nuestras inseguridades y complejos salen a la luz y parece que no se van; la rabia, la tristeza, el dolor, son emociones que a veces dejamos que se queden con nosotros sin darnos cuenta de que somos los únicos responsables de que vengan para quedarse.

Normalmente, lo que nos duele, no es ya lo que nos hacen sino quién nos lo hace, porque generalmente aquellos a quien más amamos son con los que más sufrimos. El dolor de la indiferencia, de la no reacción, de sentirnos infravalorados, humillados e incomprendidos, son los sentimientos más vividos por el ser humano.

Así, de alguna forma, existen 5 heridas emocionales o experiencias dolorosas de la infancia, a partir de estas conformamos una parte de nuestra personalidad.

1. El miedo al abandono

La soledad es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia. Habrá una constante vigilancia hacia esta carencia, lo que ocasionará que quien la haya padecido abandone a sus parejas y sus proyectos de forma temprana, por temor a ser ella la abandonada.

Sería algo así como *“te dejo antes de que tú me dejes a mí”, “nadie me apoya, no estoy dispuesto a soportar esto”, “si te vas, no vuelvas”*.

Las personas que han tenido las heridas emocionales del abandono en la infancia, tendrán que trabajar su miedo a la soledad, su temor a ser rechazadas y las barreras invisibles al contacto físico.

La herida causada por el abandono no es fácil de curar. Tu mismo serás consciente de que ha comenzado a cicatrizar cuando el temor a los momentos de soledad desaparezca y en ellos empiece a fluir un diálogo interior positivo y esperanzador.

2. El miedo al rechazo

El miedo al rechazo es una de las heridas emocionales más profundas, pues implica el rechazo de nuestro interior: Nuestras vivencias, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos.

En su aparición pueden influir múltiples factores, tales como el rechazo de los progenitores, de la familia o de los que se cree amigos o compañeros. Genera pensamientos de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo.

La persona que padece de miedo al rechazo no se siente merecedora de afecto ni de comprensión y se aísla en su vacío interior. Es probable que, si se ha sufrido esto en la infancia, **seamos personas huidizas.** Por lo que se deben trabajar nuestros temores, nuestros miedos internos y esas situaciones que nos generan pánico.

Ocúpate de tu lugar, de arriesgar y de tomar decisiones por ti mismo. Cada vez te molestará menos que la gente se aleje y no te tomarás como algo personal que se olviden de ti en algún momento.

3. La humillación

Esta herida se genera cuando en su momento sentimos que los demás nos desapruedian y nos critican. Podemos generar estos problemas en los niños diciéndoles que son torpes, malos o unos pesados, así como ventilando sus problemas ante los demás; esto destruye la autoestima infantil.

Las heridas emocionales de la humillación generan con frecuencia una personalidad dependiente. Además, puede que hayamos aprendido a ser tiranos y egoístas como un mecanismo de defensa, e incluso a humillar a los demás como escudo protector.

Haber sufrido este tipo de experiencias requiere trabajar nuestra independencia, nuestra libertad, la comprensión de nuestras necesidades y temores, así como nuestras prioridades.

4. La traición o el miedo a confiar

Surge cuando el niño/a se ha sentido traicionado/a por alguno de sus padres principalmente, no cumpliendo sus promesas. Esto genera una desconfianza que se puede transformar en envidia y otros sentimientos negativos, por no sentirse merecedor de lo prometido y de lo que otros tienen.

Haber padecido una traición en la infancia construye personas controladoras y que quieren tenerlo todo atado y reatado. Si has padecido estos problemas en la infancia, es probable que sientas la necesidad de ejercer cierto control sobre los demás, lo que frecuentemente se justifica con un carácter fuerte.

Estas personas suelen confirmar sus errores por su forma de actuar. Sanar las heridas emocionales de la traición requiere trabajar la paciencia, la tolerancia y el saber vivir, así como aprender a estar solo/a y a delegar responsabilidades.

5. La injusticia

La injusticia como herida emocional se origina en un entorno en el que los cuidadores principales son fríos y autoritarios. En la infancia, una exigencia en demasía y que sobrepase los límites generará sentimientos de ineficacia y de inutilidad, tanto en la niñez como en la edad adulta.

Las consecuencias directas de la injusticia en la conducta de quien lo padece será la rigidez, pues estas personas intentan ser muy importantes y adquirir un gran poder. Además, es probable se haya creado un fanatismo por el orden y el perfeccionismo, así como la incapacidad para tomar decisiones con seguridad.

Normalmente, nos sentimos “cómodos” en el sufrimiento, ya que es un mundo que tenemos muy explorado y sin embargo, la felicidad, el éxito, la confianza, el amor... nos abruman tanto que preferimos ponerlos como inalcanzables.

Para ***afrentar nuestras debilidades, tenemos que poner a prueba nuestras fortalezas y eso sólo podemos hacerlo siendo los héroes de nuestra propia historia.*** Pero, a veces estamos tan cansados de esperar, de no recibir aquello que nos gustaría, de mentiras, de decepciones, de confiar en que todo va a salir bien, cansados de luchar, de ser detallista con todo el mundo y que no lo sean contigo, de usar máscaras y de fingir que todo va a salir bien, de querer incluso desaparecer...

Ahora que ya conocemos las cinco heridas emocionales que pueden afectar a nuestro bienestar, a nuestra salud y a nuestra capacidad para desarrollarnos como personas, **podemos comenzar a sanarlas.**

Se requiere trabajar la desconfianza y la rigidez mental, generando flexibilidad y permitiéndote confiar en los demás, un especialista psicológico te podrá dar un tratamiento que te ayudara a lograrlo.

Recuerda siempre que no sirve de nada sufrir por sufrir. **“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”.**

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com