



1. EJERCICIO HERIDAS DE INFANCIA

Las heridas de infancia son aquellas vivencias que en última instancia sientan las bases de tu carácter y de tu forma de ser. Cada herida deja un patrón de personalidad diferente, Descúbrelo en que te influencia tu herida aquí:

¿Cuál es mi herida predominante?

Hoy vamos a buscar la herida predominante que viviste en tu infancia. Hay 5 heridas básicas, rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia. Pregúntale al péndulo cual es tu herida con la **Plantilla de Heridas Emocionales del Deck**. Es posible que tengas más de una herida de infancia, así que cuando acabes, pregúntale al péndulo si tienes otra herida.

Si te contesta que sí, vuelve a utilizar la plantilla para descubrir cuál es tu segunda herida predominante. Ahora, repite este proceso otra vez: pregúntale el péndulo si tienes otra herida predominante. Si te dice que no, pasa al siguiente paso

¿En qué porcentaje tengo esta herida?

Continuaremos preguntando qué porcentaje de relevancia tiene cada una de las heridas en tu vida. Para esto, utiliza la **Plantilla de Porcentaje del Péndulum Deck**. Pregunta por cada herida que te ha salido en la pregunta anterior, qué porcentaje de relevancia tiene en tu vida:

Herida de Infancia

Porcentaje

Five empty rounded rectangular boxes for writing the childhood wound.

Five empty rounded rectangular boxes for writing the percentage.

Descubre el significado de cada una de las heridas

Y ahora solo queda descubrir el significado de cada una de las heridas en la siguiente página.



LA HERIDA DE RECHAZO

La herida de rechazo te lleva a mantener una especie de distancia con la gente de fuera de tu círculo, y una necesidad de independencia y soledad. Inconscientemente, se toma una actitud poco abierta y accesible a los demás.

Esto significa que si tienes herida de rechazo, "rechazas" a los demás para evitar el contacto y el posible rechazo que podrías sentir.

En definitiva, se adoptarán estrategias para evitar sentir el rechazo, con un marcado apego evitativo y una dificultad grande para la entrega del amor o las emociones.

La herida de rechazo es de las más profundas y difíciles de sanar, porque se desarrolla durante el embarazo y en los tres primeros meses de vida. Es decir, son traumas o heridas vividas de forma inconsciente, y de las que a veces nos falta información.

Por ejemplo, si nuestro género no se correspondió al deseado por nuestros padres, o nuestra madre sintió miedo al saber que estaba embarazada, generando inconscientemente rechazo al futuro bebé.

LA HERIDA DE ABANDONO

La herida de abandono te lleva a mantener una actitud de dependencia en las relaciones personales.

Esta dependencia nace del miedo a ser abandonado. También es posible, que cuando se está iniciando una nueva relación, estas personas terminen dejando a la otra persona por miedo a ser abandonados, o a no ser suficientes...

En definitiva, se adoptarán estrategias para evitar sentir el abandono, con un marcado apego ansioso en las relaciones personales y una tendencia evitativa con las personas desconocidas.

La herida de abandono se cristaliza en la etapa oral, es decir, de los tres meses al primer año de vida. Esta herida se relaciona con el haber sido cuidado por abuelos, tíos...

O por una depresión postparto de la madre, donde no existiera conexión entre el bebe y su progenitora. En menor intensidad, el sentimiento de abandono al llorar por la noche puede dejar una pequeña herida de abandono.



LA HERIDA DE HUMILLACIÓN

La herida de humillación te lleva a creer que tienes que poner las necesidades de los demás por encima de las tuyas para que sean felices.

En tu infancia, se te educó para que te adaptaras a tu familia y de alguna forma aprendiste que ignorabas tus necesidades y atendías a los demás, es cuando recibías amor, reconocimiento o valoración.

Esto te dificultará poner límites en las relaciones con los demás y sobre todo, marcará una tendencia a tener dificultad para decir no.

La herida de humillación se genera en la etapa anal, del primer año y medio de vida a los dos años y medio.

La etapa anal es en la que se desarrolla todo el aparato digestivo, desde la ingesta hasta la expulsión.

Así que paralelamente, el niño está aprendiendo a decidir que entra en su cuerpo, que sale, cuando, aprenderá también la contención, que hasta ahora no la controlaba...

El momento de las comidas y la educación que se le dé el niño en esta etapa será determinante para esta herida; no es lo mismo enseñar a un niño que se lo tiene que comer todo para que mamá esté contenta, que enseñarle a que cuando ya no quiera más sepa avisar y decirlo.

En definitiva, es importante trabajar esta herida en la vida adulta, porque si no, al final se genera una desconexión de la propia voluntad y se tienen grandes dificultades para saber lo que uno siente y desea.

LA HERIDA DE TRAICIÓN

La herida de traición te puede hacer pensar que la gente te puede manipular, traicionar o mentir, y te lleva a desconfiar de los demás y de sus intenciones. Esta herida te hace desconfiado y te puede dificultar en tu entrega emocional con las personas que no son de su completa confianza.

Esta herida se desarrolla de los dos años y medio a los cuatro años de vida. En esta época es en la que el niño empieza a separarse de la madre para "explorar" y interactuar con el mundo. La acogida y felicitación por estas exploraciones marcará la confianza que niño tendrá en la vida adulta.



LA HERIDA DE TRAICIÓN

No será lo mismo que cuando el niño regrese lleno de fango o con una herida en la pierna, se le atienda dramáticamente y se le prohíba volver a hacer lo mismo, o simplemente se le atienda y se le acompañe con consejos para sus próximas veces.

Recuerda que esta herida te hace tener cierto miedo que no te permite confiar, decir tu verdad y ser tú de forma auténtica. Un miedo que te hace desconfiar de los demás y puede llevarte a actitudes de poca honestidad, precisamente las actitudes que más rechazas.

LA HERIDA DE INJUSTICIA

La herida de injusticia te lleva a sentir un nivel de indignación muy alto con las injusticias propias y ajenas. Vivencias de injusticia de tu infancia te construyeron como una persona justa que no tolera la injusticia. La herida de injusticia conecta con algún tipo de abuso, puede ser de autoridad, sexual, de bullying familiar...

Esta herida se genera de los cuatro a los seis años de edad, en la fase genital del desarrollo. La herida de injusticia está relacionada con que el clan no te da el lugar que tú ocupas en la familia, y es una injusticia porque el clan no te da el lugar que te mereces por nacimiento.

Por ejemplo, que no validen lo que haces, que no te crean y siempre crean al "mayor", que te ninguneen, son ejemplos de heridas de injusticia.

Por lo tanto, en la vida adulta, nos encontraremos con una persona que lucha por encontrar un lugar en el mundo, ocupar un lugar en su trabajo, en su grupo de amigos, tratando de generar comunidades de confianza y respeto.

Cuando vives injusticia en el presente, conectas con la infancia, y te hace arder de rabia, y muchas veces, respondes ante ella de forma directa, aunque la injusticia no se esté generando sobre ti.

