

Reconocer y sanar heridas

Comprender la trampa

Lo primero para tomar conciencia de nuestra vida emocional es reconocer el ciclo de la reactividad, la gran trampa:

- A. Me abruma una emoción y rechazo lo que siento.
- B. Culpo a alguien o a algo del exterior o me culpo a mí misma/o.
- C. Me desahogo, ataco, critico, castigo, huyo... (me siento un poquito mejor).
- D. Luego sigo sintiéndome mal: culpa, vacío interno, miedo, agresividad.

Algunas maestras explican la trampa con esta breve historia: *Una persona tenía una mancha de lodo en la cara, cuando se vio la mancha en el espejo, pasó la vida limpiando el espejo.*

Las heridas emocionales son como esos golpes que no nos damos cuenta que tenemos en el alma hasta que alguien o algo nos toca justo ahí. Hace algo y nos duele mucho. Son huellas energéticas: memorias (recuerdos) ubicadas en áreas del cerebro a las que no tenemos acceso consciente, que se activan sin darnos cuenta con ciertos estímulos (que llamaremos mensajeros) y nos desencadenan patrones de pensamientos, sentimientos y conductas.

Inmediatamente percibimos: *¡Esto es peligroso, me voy a morir!* y reaccionamos de una de las siguientes maneras:

1. **Pedir apoyo:** es lo más sano, pero como no nos funcionó de niños, luego de muchos intentos dejamos de hacerlo y solo usamos las siguientes reacciones.
2. **Huir** de alguna de estas maneras: (a) evitando, (b) haciendo cosas para estar muy ocupados, (c) sobre pensando, (d) en adicciones como el alcohol, las compras, etc.
3. **Luchar:** insultar, criticar, atacar, castigar, amenazar, despreciar...
4. **Someternos:** auto culparnos y tratar de agradar, pedir disculpas y pedir que no nos dejen porque no podremos vivir sin él o ella, sin su aceptación... Chantajear.
5. **Disociarnos:** reprimir, negar, somatizar, enfermar. El cuerpo sufre las consecuencias.

Por ejemplo: cuando nos sentimos solos, cuando nos quedamos sin trabajo, cuando algo no sale como esperábamos... cuando alguien nos trata de forma distinta a la que esperábamos (nos critica, ignora, desprecia, rechaza, abandona, trata de controlar), cuando nos comparamos con los demás; entonces, nos parece "la muerte" o "imposible de soportar" porque de niños/as era auténticamente peligroso ser tratados así, era cuestión de vida o muerte para un niño o niña de 5 o 6 años. Era verdaderamente "terrible" porque nuestra supervivencia dependía de nuestros padres o cuidadores.

Vivir en este ciclo hace que repitamos patrones de conducta disfuncionales. Cuando nos damos cuenta, estamos diciendo y haciendo las mismas cosas que nos hacían, reproducimos las mismas formas en que nos trataban de niños o adolescentes y que habíamos jurado nunca repetir, por ejemplo: rechazar, criticar de manera incondicional (*eres egoista, eres perezoso, eres un inútil*),

humillar, burlarnos (reírnos o hacer chiste), abandonar cuando sentimos miedo, traicionar, actuar de manera injusta, tratar de controlar a la otra persona o **invalidar** sus sentimientos: *no te tienes que sentir así, no te puedes poner así, ¿estás loco o loca?*

Los cinco pasos para sanar

1. **Parar, reconocer y despedir al mensajero:** Detener mi reacción inconsciente, frenar el patrón de conducta. Detener el discurso o historia mental de culpa. "Añadimos gasolina al fuego a través de nuestros pensamientos y acciones" (TNH). Retirar la atención del suceso externo (es solo un mensajero) y preguntarme: *¿qué estoy sintiendo yo?*
2. **Aceptar cómo me siento y comunicarlo;** Sentir en el cuerpo la emoción. Decirme: *Esto no me gusta pero puedo soportarlo.* Reconocer y comunicar: *Esto está siendo difícil para mí; en este momento me siento... Una parte de mí se siente... enojada, triste, asustada.*
3. **Atenderme compasivamente;** Decirle a mi Niño/a Interior "Aquí estoy contigo." Preguntarme: ¿Qué necesito en este momento? ¿Sentirme seguro? ¿Poner límites? ¿Pedir un espacio de tiempo? ¿Recuperar mi calma? ¿Espacio para estar solo/a? Respiro lo más lento que puedo con mi abdomen. Cuento de 1 a 4 mientras inhalo, retengo el aire, luego exhalo muy despacio, hasta lograr que durante la exhalación pueda contar de 1 a 8. Respiro así al menos cinco veces para recuperar mi estabilidad.
4. **Observar a profundidad:** Buscar la causa de mi malestar en mi interior: la herida o recuerdo (memoria oculta), la creencia (esto significa que yo...), el significado o interpretación que he alimentado (lobos), los "deberías", la expectativa inadecuadas, mi resistencia (pelear con la realidad), el sesgo (cuando me enfoco solo en la parte negativa), la trampa de la comparación con los demás (cada quien tiene una historia distinta), la "terriblitis" (convertir todo en algo terrible), la "necesititis", cuando creo una necesidad de un deseo (*tiene que, sin esto me muero...*). ¿O es una auténtica necesidad no satisfecha? Como descansar, respetarme, pedir algo, sentirme amado, reconocer mi esfuerzo...
5. **Buscar soluciones que funcionen.** Relativizar (casi nada es tan grave como parece). Aceptar y cambiar (dialéctica). Actuar de manera útil. Hacer lo que funciona. Aprender de esta situación. Solicitar de forma firme y amable. Aceptar lo que no depende de mí y actuar sobre lo que sí depende de mí. Corregir las creencias falsas o disfuncionales. Hacer un voto: *Que pueda estar bien. Que pueda cuidarme cada día un poco más.*

Reconocer que los tsunamis emocionales, la mayoría de veces, se desarrollan a partir de lo que llevamos dentro: heridas, recuerdos inconscientes y creencias derivadas de esas heridas.

Recuerda: La experiencia crea la creencia y luego la creencia crea la experiencia.

Con aprecio,

Fede Roncal

Nota: Este documento está basado en distintos autores, entre ellos Curbelo, 2022.