



Herida de abandono

Máscara de DEPENDIENTE
Temor básico: SOLEDAD

Abandonar a alguien...

- Abandonar a alguien es apartarse de alguien, dejarlo, no desear tener algo que ver con el. Hay distancia de por medio, hay alejamiento.
- Aparentan que “*son independientes y se sienten muy bien estado solos*”

Al ir entrando en estos temas nos podemos dar cuenta que la mayoría de las personas tenemos **varias heridas**, aunque no todas expresan el **mismo grado de dolor...**

Surgimiento:

- Entre el 1ro y el 3er año de vida.
- Carencia de muestras de afecto o del tipo de afecto deseado.
- Lo desencadena EL PROGENITOR DEL SEXO CONTRARIO y se siente fácilmente abandonado por personas del sexo opuesto. Con personas de su mismo sexo lo que vive es rechazo.



Se activa...



- Cuando eres dependiente, cuando quieres ser como ese niño pequeño que tiene necesidad de atención y la busca llorando, quejándose o siendo sumiso,
- Cuando te incita a hacer cosas para evitar que te dejen o para recibir atención. Ya sea que te enfermes o seas víctima de algo para recibir el apoyo que necesitas.
- **ES EL MÁS PROPENSO A CONVERTIRSE EN VÍCTIMA.**
- Infunde temor a otros al apegarse excesivamente a ellos y de esta forma se las ingenia para perderlos y estar de nuevo solo...

Un niño pequeño puede sentirse abandonado:

Cuando la mamá se encuentra ocupada con un bebé nuevo que además necesite muchos cuidados por enfermedad, o porque padece alguna incapacidad.

Sus padres tienen necesidad de trabajar mucho y tienen poco tiempo para estar con él.

Una madre siempre enferma.
Ausencia de alimentación física.

Cuando sus padres lo dejan con alguien más durante las vacaciones, aunque se trate de algún familiar...

Falta de comunicación del progenitor del sexo opuesto.

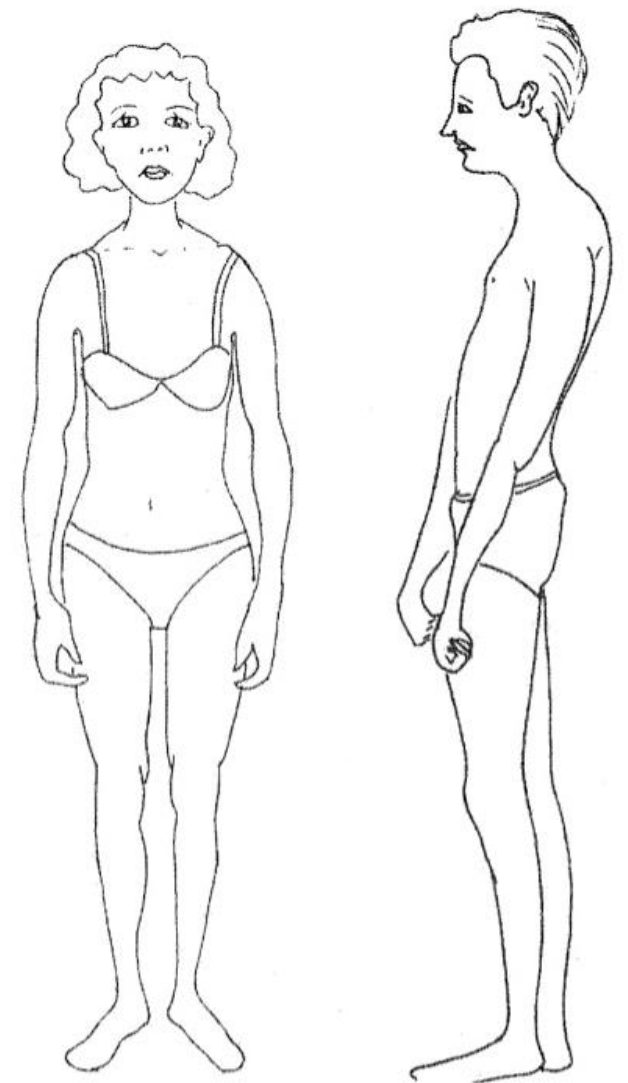
Cuando tiene que pasar tiempo en el hospital por enfermedad, en soledad... puede decidir inconscientemente que sus padres le han abandonado para siempre...

ahí se CREA LA MÁSCARA pensando que esto le ayudará a no volver a sentir el dolor del abandono.

Apariencia física

- Largo, delgado, sin tono muscular, piernas débiles, espalda encorvada, brazos en apariencia largos y sueltos, zonas del cuerpo caídas o flácidas. El sistema muscular “parece” no poder “sostener” al cuerpo, como si necesitara ayuda para hacerlo.
- Ojos grandes, tristes, con mirada que atrae.
- Voz infantil y tono quejumbroso: *es fácil ver en esta persona al niño pequeño que necesita ayuda porque solo no puede. Lenguaje dramático.*
- Bronquitis, migrañas, hipoglucemia, agorafobia, diabetes, miopía, histeria, depresión, enfermedades raras o incurables.

** Entre la huidiza y la dependiente la diferencia corporal: la huidiza da la apariencia de sostenerse por si misma, mientras que la dependiente no.*



Herida de ABANDONO
(Máscara de dependiente)

Su carácter

- Víctima, EN TODAS SUS FORMAS.
- Necesidad de presencia, atención y apoyo.
- Dificultad para decidir.
- Pide consejos, aunque no los siga.
- Tristeza y llanto fácil.
- Dramatiza las situaciones.
- Dificultad para aceptar un NO
- Le gusta que “lo vean”, desea ser el centro.
- Causa lástima cuando lo ves.
- Un día está alegre y el otro triste: sumamente emocional.





- Al parecer es flojo o desidioso pero en realidad no soporta realizar trabajos solo.
- Cuando hace algo por los demás (porque se preocupa mucho por las necesidades de los demás sin ver las suyas) de pronto “ya no puede más” o utiliza el “reproche”.
- Solicita consejos por doquier porque no se cree capaz de decidir o hacer las cosas por sí mismo.
- AMA EL SUFRIMIENTO PARA TOLERAR CIERTAS SITUACIONES.
- Prefiere creer que todo va bien porque tiene miedo a ser abandonada.
- Tiene muchos problemas con la palabra “dejar”



- Difícil para las despedidas... aún cuando se dirija a lugares más agradables.
- La TRISTEZA es la emoción más INTENSA. No quiere decir que no sienta otras emociones, pero la más intensa es la tristeza.
- Teme y respeta a la autoridad.
- Es cálido con los demás, esperando lo sean con el.
- Le gustan los puestos o trabajos PÚBLICOS.
- Suele utilizar el sexo para afianzarse a otra persona.

La herida de abandono está en vías de sanar...

- Cuando te sientes bien contigo mismo al estar solo
- Buscas llamar cada vez menos la atención
- La vida te resulta menos dramática.
- Cada vez tienes más deseos de emprender proyectos.



Detrás de la herida de abandono hay una persona que:



- Sabe lo que desea, es tenaz y perseverante.
- No vacila cuando se determina
- Tiene el don de comediante, sabe atraer la atención de los demás.
- Tiene un gozo natural y refleja la alegría de vivir.
- Es capaz de ayudar a otros porque se interesa en ellos y sabe cómo se sienten
- Tiene aptitud para utilizar sus dones de empatía.
- Posee talentos artísticos
- Siente necesidad de momentos de soledad.

“Mientras sigamos
teniendo resentimiento
hacia un progenitor (aun
cuando sea
inconscientemente),
nuestras relaciones con
todas las demás personas
del mismo sexo que ese
progenitor, serán
difíciles.”

