

Las 5 heridas que te impiden ser tú mismo

HERIDA	RECHAZO	ABANDONO	HUMILLACIÓN	TRAICIÓN	INJUSTICIA
MÁSCARA	Huida	Dependencia	Masochismo	Control	Rigidez
CUANDO SE ACTIVA...	Sale la máscara de huida que te incita a desear huir de la situación o de la persona q te rechaza, para no sentir pánico. Hacerte lo más invisible que se pueda que te retraigas en tu interior y no decir ni hacer nada que el otro te rechace aún más.	Sale la máscara de dependencia que te hace ser como ese niño pequeño que tiene necesidad de atención y la busca llorando, quejándose o siendo sumiso, 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.	La máscara de masochista te hace olvidar tus necesidades y así "ser una buena persona" que sirve a los otros más allá de sus límites. También cargas sobre tu espalda las responsabilidades y compromisos de quienes parecen tener dificultades para hacer sus cosas. Hacer todo lo posible para ser útil, sobre todo para no ser humillado ni rebajado. Te las arreglas para no ser libre.	La máscara de control te vuelve desconfiado, escéptico, defensivo, autoritario. Haces todo lo posible por demostrar que eres una persona fuerte y que no te dejas llevar o manejar fácilmente. No permites que los demás decidan por ti. No puedes "perder tu reputación" hasta el punto de mentir. Proyectas una imagen de una persona segura de sí misma.	La máscara de rigidez hace de ti una persona fría, brusca y seca. Tu cuerpo, al igual que tu actitud también se vuelve rígido. Muy perfeccionista y vives sentimientos de ira, impaciencia, crítica e intolerancia contigo mismo y con los otros. Exigente y no respetas tus límites. Cuando te controlas, te contienes y eres duro contigo mismo.
SURGIMIENTO DE LA HERIDA	De la concepción al primer año de vida. No sentir el derecho a existir.	Entre el 1ro y el 3er año de vida. Carencia de muestras de afecto o del tipo de afecto deseado.	Entre el 1ro y 3er año de vida. Carencia de libertad, sensación de humillación debido al control del progenitor.	Entre el 2do y el 4to año de vida Pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión amor-amor sexual	Entre el 4to y el 6to. Debe de ser la "estrella" y perfecto. Bloqueo de la individualidad.
APARENTAN QUE	<i>"se ocupan bien de sí mismos y de los otros para no sentir rechazo"</i>	<i>"son independientes y se sienten muy bien estado solos"</i>	<i>"lo que hacen por los demás les da mucho placer y atienden a sus necesidades personales"</i>	<i>"nunca mienten y cumplen bien su palabra, no temen a nadie"</i>	<i>"son justos y no tienen ningún problema en la vida, sus amigos los quieren por lo que son"</i>
PROGENITOR QUE DESENCADENA	Progenitor del mismo sexo	Progenitor del sexo contrario	El que se hizo cargo del desarrollo físico del hijo, generalmente la madre.	Progenitor del sexo opuesto	Progenitor del mismo sexo
CUERPO	Contraído, angosto, delgado, fragmentado. Ojos pequeños, atemorizados, con la impresión de llevar un antifaz.	Largo, delgado, sin tono muscular, piernas débiles, espalda encorvada, brazos en apariencia largos y pegados al cuerpo, zonas del cuerpo caídas o flácidas. Ojos grandes, tristes, con mirada que atrae.	Grueso, rollizo, talle corto, cuello grueso y abombado, tensión en el cuello, garganta, mandíbula y pelvis, Rostro redondo Ojos grandes, redondos, abiertos e inocentes como los de un niño	Muestra fuerza y poder. En el varón los hombros son más anchos que las caderas. En la mujer las caderas más anchas que los hombros. Pecho y/o vientre abombados. Ojos: mirada intensa y seductora, ojos que lo ven todo rápidamente.	Erguido, rígido y lo más perfecto posible. Bien proporcionado. Glúteos redondos. Talle corto, ajustado por la ropa o el cinturón. Movimientos rígidos, piel clara. Mandíbula firme. Cuello tieso. Erguido con orgullo. Ojos: mirada brillante y viva, ojos claros.
VOCABULARIO	"nulo", "nulidad", "nada", "inexistente", "desaparecer"	"ausente", "solo", "no soporto", "devoro", "no me sueltan"	ser digno "ser indigno", "merecer", "no merecer"	"disociado", "separado" "me entiendes?" "soy capaz", "deja que lo haga solo", "confía en mí", "no confío"	"no hay problema", "no pasa nada", "siempre", "nunca", "muy bueno", "muy especial", "justamente", "exactamente" "¿estás de acuerdo?"
VOZ	Apagada y débil	Voz infantil y tono quejumbroso	Finge sus sentimientos con la voz para parecer interesante	De manera mecánica y reservada	Voz sonora

SOCIAL	No quiere exhibirse, se mueve poco y no se deja "ver", su actitud es: "no mires demasiado"	Mucho contacto con los demás, estrecharse con su pareja o ser muy cercano a sus amistades. Actitud: "miren como le gusto a mi pareja", "miren qué cerca estoy de mis amigos"	Se pasea con gusto y aprovecha para ser sensual, como diciendo: "Miren qué sensual puedo ser"	Quiere ocupar mucho espacio, le gusta aprovechar momentos para seducir. Representa para él la oportunidad de sentirse observado. Expresa: "¡Mírenme!!"	Se desenvuelve bien, llama la atención por no equivocarse, erguidos, serios. "Miren qué bien lo hago"
CARÁCTER	<ul style="list-style-type: none"> • Desapego a lo material, muy perfeccionista e intelectual. • Pasa por fases de grandísimo amor o de odio muy profundo. • No cree en su derecho a existir. • Tiene dificultades sexuales. • Se cree insistentemente carente de valor. • Busca diferentes medios para huir o desaparecer • Procura la soledad, se contrae. • Tiene la capacidad de hacerse invisible. • Se deslinda del mundo • Se vive incomprendido. • Tiene dificultades para dejar vivir a su niño interno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Víctima. • Necesidad de presencia, atención y apoyo. • Dificultad para decidir. • Pide consejos, aunque no los siga. • Tristeza y llanto fácil • Dificultad para aceptar un NO • Le gusta que "lo vean" • Le gusta el sexo. • Causa lástima cuando lo ves. • Un día está alegre y el otro triste: sumamente emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se avergüenza de sí mismo y de los otros y teme avergonzar a los demás • Carga emocional pesada sobre su espalda. • NO le gusta ir de prisa • Conoce sus necesidades pero las ignora • Se considera maleducado, sucio, o menos que eso. • Se las ingenia para no ser libre • Carece de límites, teme a desbordarse • Maternal • Hipersensible • Castiga a otros • Vergüenza en el plano sexual aunque es muy sexual. • Se recompensa comiendo 	<ul style="list-style-type: none"> • Se cree muy fuerte y responsable • Intenta ser especial y único. • No cumple sus compromisos y sus promesas o para cumplirlos tiene que esforzarse mucho. • Miente fácilmente. • Manipulador y seductor • Tiene muchas expectativas • Está convencido de que siempre tiene la razón. • Impaciente, intolerante. • Rápido para actuar. • Dificilmente confía en los otros. • No muestra su vulnerabilidad • Escéptico • Temor a hacer compromisos 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionista, envidioso. • Se desvincula de sus sentimientos. Cruza los brazos, actúa para destacar y ser perfecto. • Vivaz, dinámico, se justifica. • Dificultad para pedir ayuda. • Puede reír para ocultar sensibilidad. • Tono de voz seco y tenso. • No admite tener problemas y dudas. • Dificultad para recibir • Considera injusto recibir menos o más que los demás. • Dificultad para sentir placer sin sentirse culpable • No respeta sus límites y se exige mucho. • Rara vez se enferma, duro con su cuerpo.
TEMOR	A TENER PÁNICO	A LA SOLEDAD	A LA LIBERTAD	A LA DISOCIACION, LA SEPARACIÓN, LA NEGACIÓN.	A LA FRIALDAD
ALIMENTACIÓN	Pérdida de apetito por las emociones o por miedo. Ingiere porciones pequeñas. Para "huir" consume azúcar, alcohol o drogas. Mucha predisposición a la anorexia.	Buen apetito, preferencia por los alimentos blandos y come despacio.	Grasa, chocolate, muchas porciones pequeñas. Se avergüenza de comer golosinas.	Buen apetito, come rápido, añade sal y especias fuertes a las comidas. Puede controlarse cuando está ocupado, pero en otras ocasiones lo pierde.	Prefiere los alimentos salados. Le gusta lo crujiente. Se controla para no engordar, se justifica cuando pierde el control.
POSIBLES ENFERMEDADES	Cutáneas, diarrea, arritmia, cáncer, problemas respiratorios, alergias, vómitos, desmayos, estado de coma, depresión, suicidio, psicosis.	Bronquitis, migrañas, hipoglucemia, agorafobia, diabetes, miopía, histeria, depresión, enfermedades raras o incurables.	Lumbalgia, laringitis, anginas, problemas respiratorios, varices, esguinces, fracturas, hígado, tiroides, piel, diabetes, enfermedades del corazón.	Enfermedades de control y de pérdida del mismo. Agorafobia, espasmo filia, sistema digestivo, males que terminan en "itis", herpes bucal.	Agotamiento, anorgasmia, eyaculación precoz. Enfermedades que terminan en itis. Tortícolis, estreñimiento, hemorroides, calambres, circulación, hígado, problemas de la piel, nerviosismo, vista deficiente.