

# HERIDA DE LA HUMILLACIÓN

Esta herida comienza a manifestarse **entre el 1º y 3º año de edad**, cuando se desarrollan las **funciones del mundo físico**, el tener y el hacer. Y surge cuando el niño/la niña **siente que uno de los progenitores se avergüenza de él/ella**, ya sea por estar sucio/a, por haber hecho algo.

A veces esta herida se vincula con la madre en el ámbito de la sexualidad y la propiedad, y con el padre en el aprendizaje, la escucha y el habla.

De los 5 tipos, las personas con estas heridas son las que **menos atención prestan a sus necesidades**, hace todo lo que sea por sentirse útil.

Se considera el **blanco de risas de los demás**, lo cuál es una forma inconsciente de humillarse. La más mínima crítica le hace sentirse humillado y degradado.

## ***Máscara***

La máscara vinculada es la **del masoquista**, es decir, la persona que encuentra satisfacción sufriendo.

En su comportamiento el masoquista tratará de mostrarse firme y no ser controlado/a. Tratará de controlar a los demás, para no sentir vergüenza. Tendrá graves problemas para expresar sus emociones.



# HERIDA DE LA HUMILLACIÓN

TEMA CENTRAL DE SU HERIDA: Vergüenza de mostrarse y miedo al ridículo

## ¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN VERBAL?

- Se ridiculiza a sí mismo/a con bromas o ironía: “Soy torpe, ya me conoces...”
- Se disculpa constantemente: “Perdón, qué tonto/a lo que dije...”
- Evita hablar de deseos, logros o necesidades propias
- Habla con excesiva prudencia para no incomodar
- Usa mucho la risa nerviosa para suavizar lo que expresa

## ¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL?

- Tendencia a sonrojarse, mirada esquiva o risita nerviosa
- Se tapa la boca o la cara al hablar
- Postura encorvada, se hace pequeño/a
- Movimientos torpes, inseguros, manos inquietas
- Expresiones de incomodidad cuando se le presta atención

# HERIDA DE LA HUMILLACIÓN

Fuente: "Las cinco heridas que impiden ser uno mismo" de Lise Bourbeau

## ¿QUÉ EXPRESIONES SE TIENDEN A USAR DESDE LA HERIDA DE LA HUMILLACIÓN?

Tienden a sentirse más pequeños de lo que son, por lo que usan mucho los diminutivos. Cuando usan aumentativos tienden a hacerlo para rebajarse y humillarse.

### DIMINUTIVOS

*"¿Tienes un minutito para mí?"*

### DIGNO/INDIGNO

*"Soy indigno de ser amado/a o reconocido/a"*

### AUMENTATIVOS

*"¡Qué desastre soy!"*

### MERECER

*"No sé si de verdad merezco que me escuchen"*



### NO MERECER

*"Siento que no soy merecedor/a de hablar de mis logros"*

# HERIDA DE LA HUMILLACIÓN

## COMUNICACIÓN VERBAL

### IDEAS A TRABAJAR:

**Haz afirmaciones sin justificaciones. No necesitas pedir perdón por tener ideas, emociones o necesidades.**

**Ensaya verbalizar tus límites en voz alta. Esto fortalece tu autoafirmación sin culpa.**

**Distingue entre vulnerabilidad y debilidad. Hablar desde el sentir es una fortaleza, no un error.**

**Busca entornos seguros que reconozcan tus emociones. El entorno impacta mucho tu expresión**

**Actúa a pesar del juicio imaginado. Hablar aunque sientas vergüenza rompe el ciclo interno.**



# HERIDA DE LA HUMILLACIÓN

## COMUNICACIÓN NO VERBAL

### IDEAS A TRABAJAR:

**Mantén una postura abierta al hablar: hombros hacia atrás, cabeza en alto. Una postura cerrada refuerza la culpa o vergüenza**

**Muévete con naturalidad y libertad corporal: no te reprimas ni te escondas**

**Observa si te tocas la cara, el cuello o cubres la boca al hablar: son gestos inconscientes de inhibición**

**Cuida tu sonrisa para que no se muestre defensiva o exagerada, puede haber una tendencia a reír para evitar la incomodidad**

**Respira antes de reaccionar, para no hacerlo impulsivamente**

