

HERIDA DE LA TRAICIÓN

Esta herida comienza a manifestarse **entre el 2º y 4º año de edad**, relacionada con el desarrollo de la sexualidad y el complejo de Edipo **y se vive con el progenitor del sexo opuesto.**

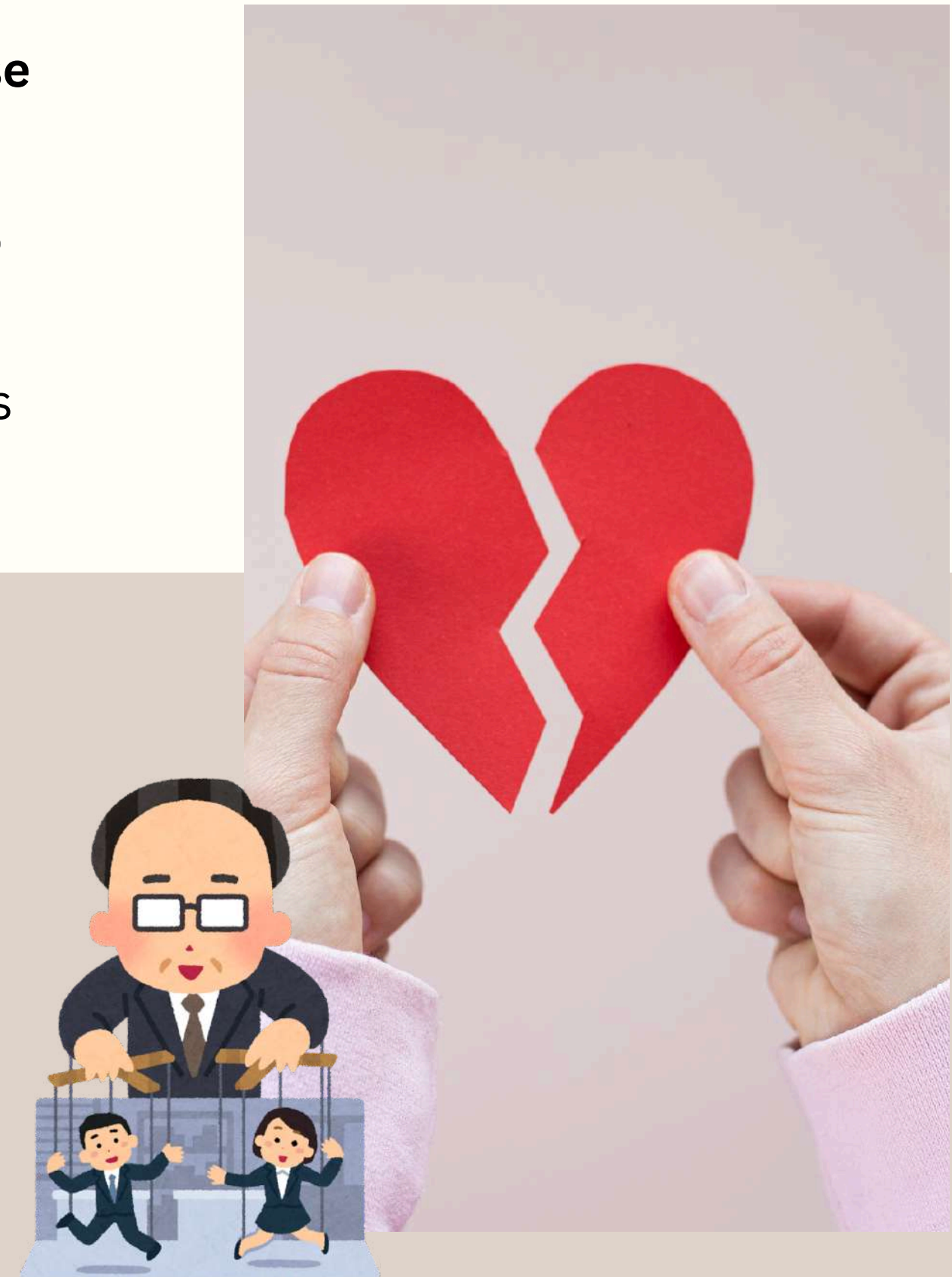
El niño o la niña se siente traicionado por el progenitor del sexo opuesto cuando éste **no cumple una promesa o traiciona su confianza.**

Está vinculada con la pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión amor - amor sexual.

Máscara

La máscara vinculada es la **del controlador**, con el fin de asegurarse de que cumpla sus compromisos, sea fiel y responsable, y asegurarse de que también lo serán los demás. **Necesitan demostrar que son capaces.**

Tiene una personalidad fuerte, debe trabajar su paciencia y tolerancia, especialmente con los demás. Tiene una actividad mental intensa y tiende a adelantarse a los acontecimientos, le cuesta delegar. Se hace cargo de la vida de los demás.



HERIDA DE LA TRAICIÓN

TEMA CENTRAL DE SU HERIDA: Necesidad de control, miedo a la traición o pérdida de poder

¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN VERBAL?

- Interrumpe y termina frases de otros
- Se impone en la conversación, tono firme o autoritario
- Le cuesta escuchar sin responder de inmediato
- Usa un lenguaje absolutista: “Siempre... nunca... tienes que...”
- Busca tener la última palabra

¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL?

- Mirada intensa, a veces desafiante
- Gestos amplios, expansivos, invasivos
- Postura erguida y dominante
- Voz firme, a veces con tono de orden
- Señala o acompaña su discurso con gestos de control (dedo índice, brazos cruzados de autoridad)

HERIDA DE LA TRAICIÓN

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

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

Tiende a dar su opinión de forma categórica y tratar de convencer a los demás. Suele interrumpir y responder antes de que el interlocutor haya terminado.

*"¿Me entiendes?"
"confía en mí" "no confío"*

MENTIRAS

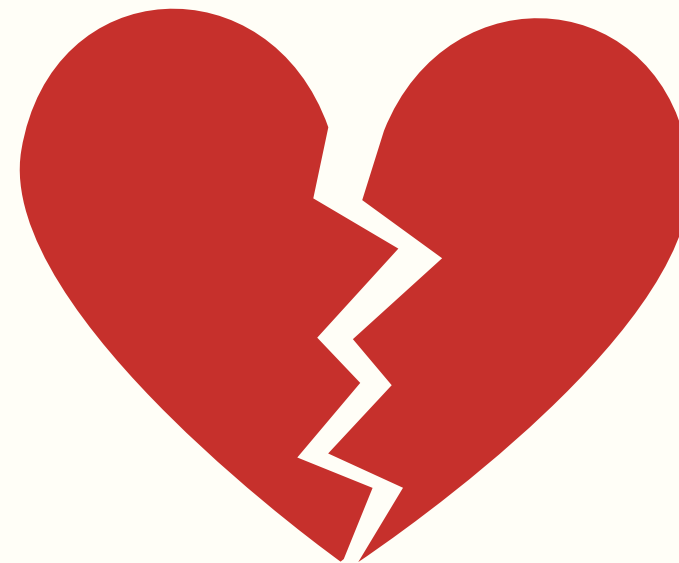
"No soporto las mentiras"

IMPOSICIÓN

"¡Déjame terminar, no he acabado de hablar!"

YO PUEDO

"Yo puedo hacerlo solo/a"



LO SABÍA

"Yo sí, no recuerdo dónde lo aprendí, pero ya lo sabía"

HERIDA DE LA TRAICIÓN

COMUNICACIÓN VERBAL

IDEAS A TRABAJAR:

Escucha sin pensar en lo que vas a responder. Escuchar de verdad es un acto de confianza.

Confía en que no necesitas dominar para ser respetado/a. Tu voz no pierde fuerza por no liderar.

Practica dejar que otros terminen sus ideas, aunque no estés de acuerdo. No interrumpir es ceder espacio y respetar.

Aprende a preguntar en lugar de afirmar. Abre conversaciones en vez de dirigirlas.

Haz pausas antes de corregir. Pregúntate: ¿es control o realmente me importa cuidar la comunicación?



HERIDA DE LA TRAICIÓN

COMUNICACIÓN NO VERBAL

IDEAS A TRABAJAR:

Evita gesticular de forma cortante o autoritaria: palmas hacia abajo, señalar con el dedo, interrumpir con gestos son señales de control

Respetar el espacio físico del otro para fomentar un espacio cómodo y seguro

Observa tus gestos al hablar para que estos se vean relajados, evita el ceño fruncido o la mandíbula tensa

Modula tu tono y ritmo, para que suene con suavidad, apertura y sin tensión

Haz contacto visual empático, suaviza la mirada sin perder presencia

