

HERIDA DE ABANDONO

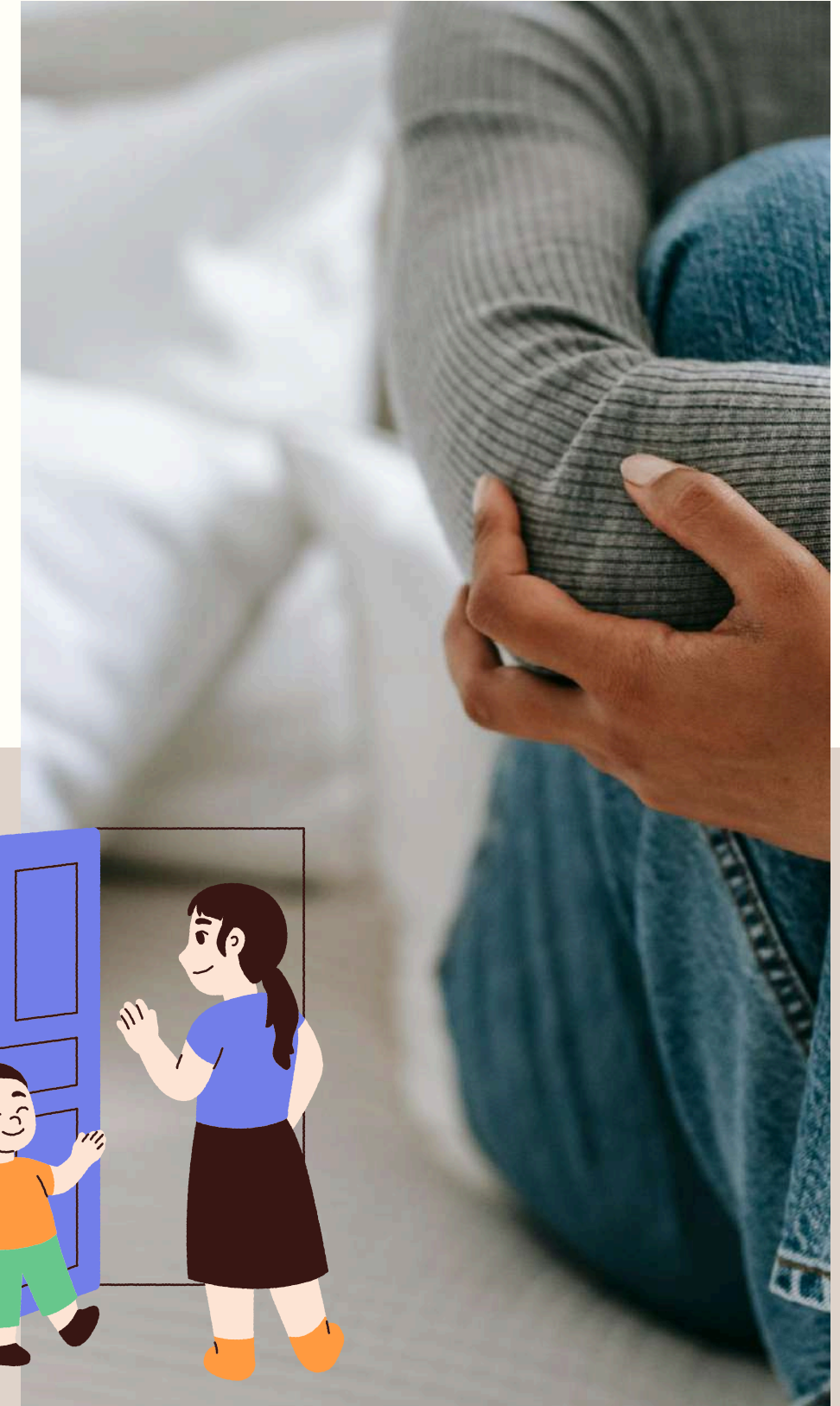
La herida del abandono es desde el hacer y tener, **es un sentimiento de que el otro se aleja**. Puede suceder cuando los padres se van a trabajar y tienen poco tiempo para él/ella, la llegada de un hermano o hermana al que dan más atención...

Esta herida está vinculada a la de rechazo, muchas personas sienten la del rechazo por parte del progenitor del mismo sexo, y **el abandono por parte del progenitor del sexo opuesto** que no se ocupó de ellos y para que así, sufriera menos rechazo por parte del otro.

Máscara

La máscara vinculada es la **del dependiente, que suele tener un comportamiento victimista o salvador de los demás**. Suele tener, además, muchos altibajos emocionales.

Le puede **resultar difícil tomar decisiones** y por ello tiende a consultar a los demás. Necesita el refuerzo de los demás para sentirse valorado/a.



HERIDA DE ABANDONO

TEMA CENTRAL DE SU HERIDA: Miedo a no ser escuchado/a, a quedarse solo/a

¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN VERBAL?

- Habla de forma ansiosa, rápida, con necesidad de respuesta inmediata
- Repite lo mismo varias veces para asegurarse de que se entendió
- Le cuesta decir “no” por temor a alejar al otro
- Se adapta al discurso del otro aunque pierda autenticidad
- Busca constantemente frases de validación: “¿Me entiendes? ¿Sí?”

¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL?

- Se inclina hacia adelante, invade el espacio para retener la atención
- Contacto visual excesivo, como “pidiendo” confirmación
- Gestos de aferrarse (tocar al otro, manos extendidas, cuerpo que sigue al interlocutor)
- Voz que tiende a subir de tono para no ser “tapada”
- Inquietud corporal (mueve manos, pies, busca cercanía)

HERIDA DE ABANDONO

¿QUÉ EXPRESIONES SE TIENDEN A USAR DESDE LA HERIDA DEL ABANDONO?

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

Suele utilizar un tono de voz infantil para asegurarse que no le digan que no a algo que necesita. Puede llegar a soportar situaciones difíciles para no sentirse abandonado/a.

"¿Qué voy a hacer solo/a?" "¿Que será de mí?"

**AUSENTE,
SOLO/A**

"Con frecuencia me sentía sol/a"

SUFICIENTE

"No soy suficiente para él/ella"

DEVORAR

"Mi trabajo devora todo mi tiempo"



NO SOPORTO

"No puedo soportar que no me hagan caso"

HERIDA DE ABANDONO

COMUNICACIÓN VERBAL

IDEAS A TRABAJAR:

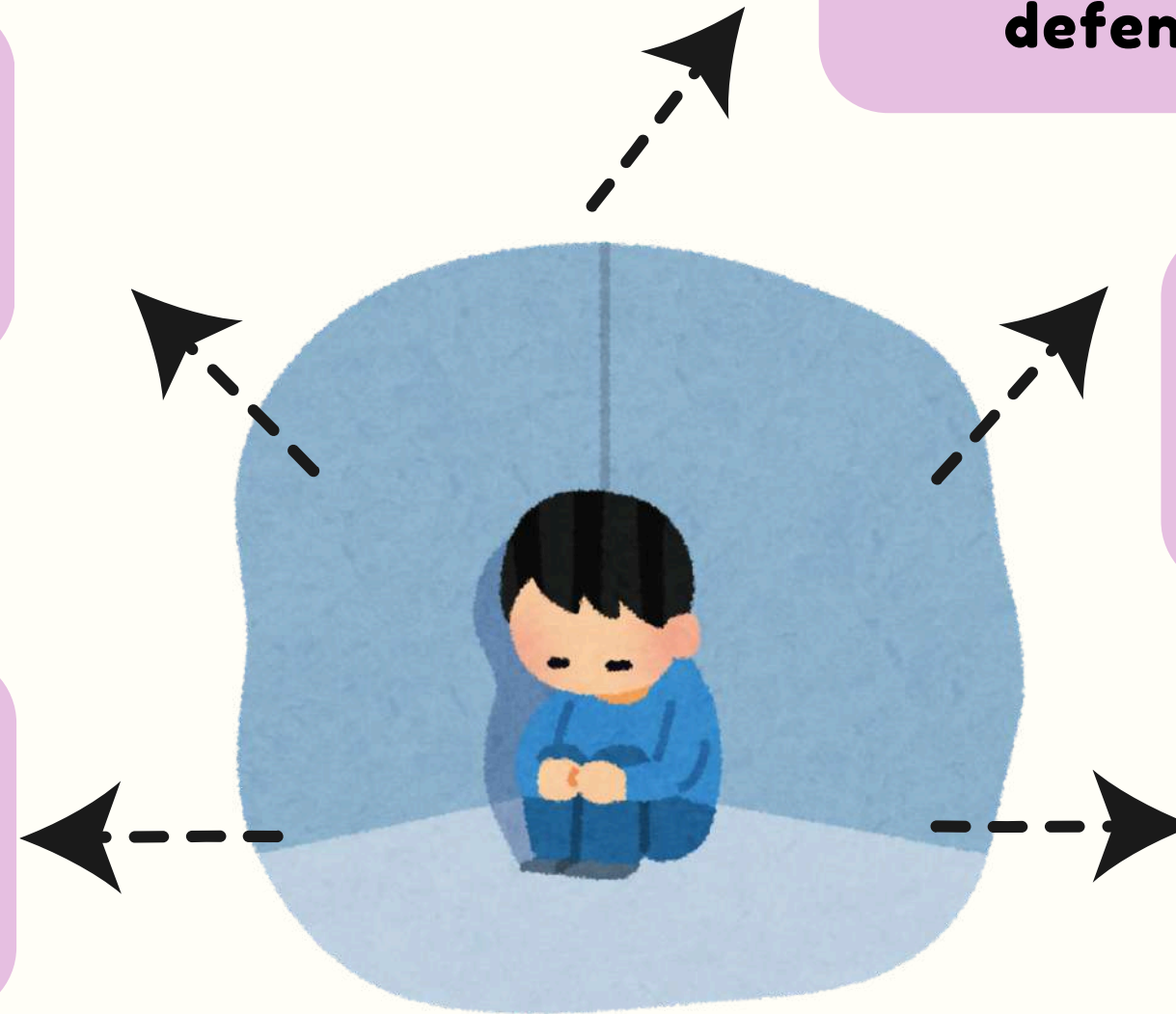
Practica expresar tus opiniones en espacios seguros, aunque sean pequeños. No necesitas tener la “mejor idea”, solo tu voz.

Escribe antes de hablar si te cuesta ordenar tus pensamientos o defenderlos verbalmente.

Observa cuándo te autosilencias (por miedo a incomodar) y analiza. Tu incomodidad no es motivo para callar.

Comienza por ejercicios de visibilidad controlada: participa en grupos pequeños, haz preguntas en reuniones o comparte algo personal.

Acepta que no gustar a todos es parte de comunicar auténticamente. Tu valor no depende de la aprobación externa.



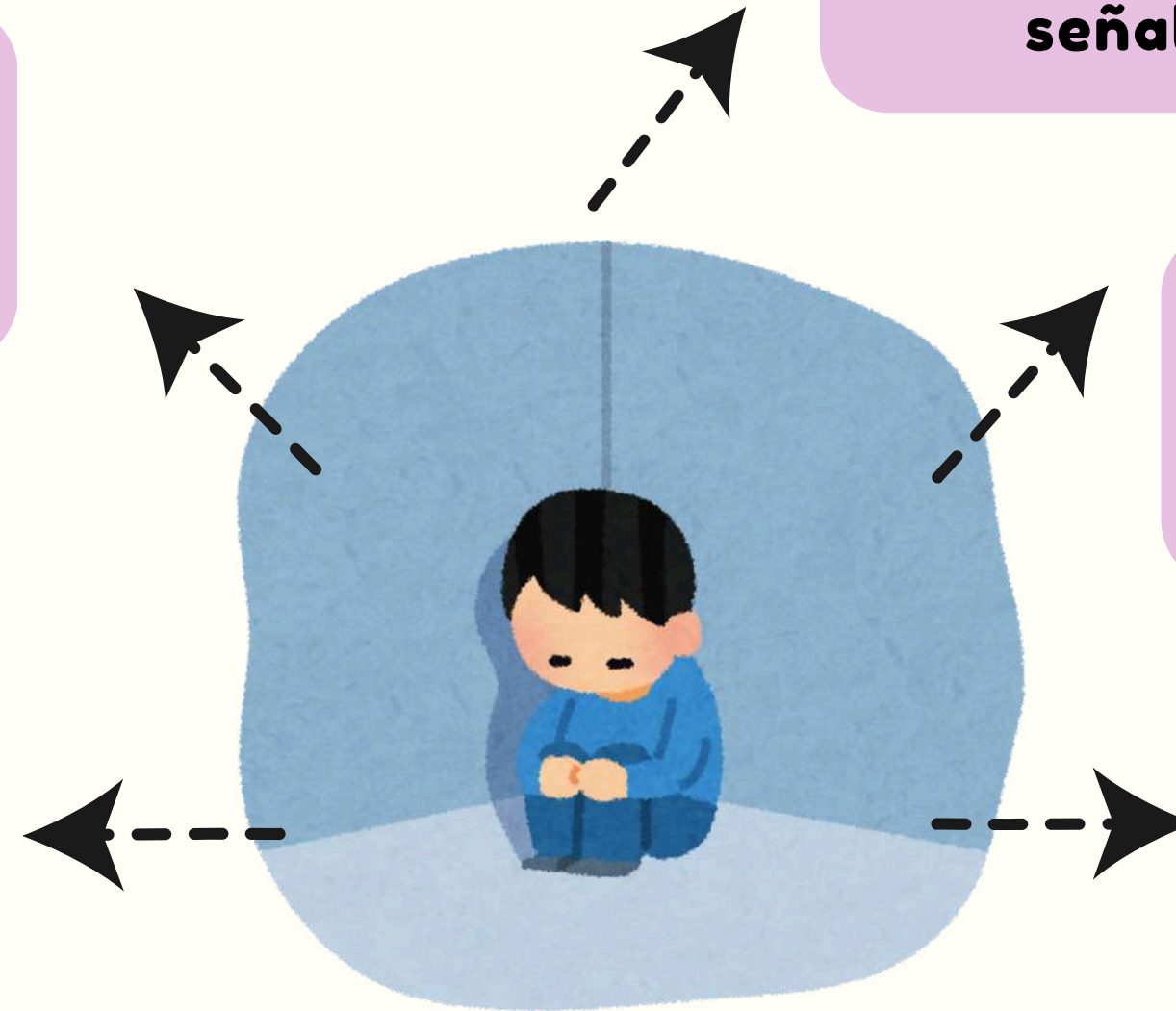
HERIDA DE ABANDONO

COMUNICACIÓN NO VERBAL

IDEAS A TRABAJAR:

Disminuye el movimiento corporal excesivo que se refleje en manos, pies o gestos nerviosos pueden reflejar ansiedad por ser observado/a

Mantener el silencio desde la tranquilidad, evitando llenar el espacio con gestos de incomodidad



Trata de no buscar aprobación visual, mirando en exceso al otro esperando señales de que todo va bien

Conéctate con tu cuerpo, siente tus pies en el suelo al hablar; esto te estabiliza y te conecta contigo, no solo con el otro

Practica sostener tu espacio corporal sin invadir o aferrarte al otro, eso transmite confianza