MJ estudios

Heridas emocionales. Heridas pendientes de sanar para ser feliz

Antonio Ríos Sarrió
Doctor en Medicina. Médico Psicoterapeuta. Terapeuta de Familia y Pareja (Alicante)

Síntesis del artículo

El autor, que cuenta con una dilatada experiencia práctica en la terapia psicológica de niños, jóvenes y familias, nos describe las heridas emocionales que afectan hoy a las personas y el modo de afrontarlas para lograr reconciliarse con uno mismo y con los demás.

Abstract

The author, who has extensive practical experience in the psychotherapy of children, youth and families, describes the emotional wounds that today affect people and how to deal with them to achieve reconciliation with oneself and with others.

"Todas las emociones que se guardan, que se encapsulan sin ser sanadas, terminarán enfermando nuestro cuerpo"
(Stamateas, B. 2012)

En términos médicos, una **herida** es una lesión que se produce en el cuerpo. Es toda pérdida de continuidad en la piel (lo que se denomina "solución de continuidad"), secundaria a un traumatismo. Como consecuencia de la agresión de este tejido existe riesgo de infección y posibilidad de lesiones en órganos o tejidos adyacentes: músculos, nervios, vasos sanguíneos, etc.

Las heridas pueden ser graves en función de una o varias de estas características:

- Profundidad.
- Extensión.
- Localización.
- Suciedad evidente, cuerpos extraños o signos de infección.

Estas heridas biológicas, físicas o somáticas, también pueden suceder en el ámbito emocional, y hablamos de *heridas emocionales*, es decir, traumatismos que afectan a nuestras emociones y sentimientos, generando estas heridas emocionales, que se sue-

len expresar a través de nuestra conducta o de nuestro cuerpo.

El modo como actuamos en nuestra vida, cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás humanos, cómo reaccionamos ante diversos estímulos del exterior o del contexto, viene determinado por las emociones y sentimientos que albergamos en nuestro interior.

Si, por cualquier motivo, que más adelante comentaré, nuestras emociones o sentimientos están heridos, nuestro modo de actuar o de relacionarnos se verá afectado por la herida subyacente que exista. De tal modo que, viendo nuestra conducta o nuestra forma de reacción o de relación, podemos apuntar a la herida que hay detrás y que la está condicionando.

1 Personas con heridas emocionales

No todo el mundo sufre heridas emocionales y, por lo tanto, no toda conducta se ve afectada por emociones o sentimientos heridos. Las personas que no han sufrido traumas que les hayan afectado emocionalmente suelen ser personas que viven en paz consigo mismas, con su historia y con el entorno; que despliegan serenidad, armonía, alegría, felicidad…. Y esto no quiere decir que no tengan problemas que abordar y solucionar en sus vidas.

Existen otras personas que sí han sufrido traumatismos emocionales que les dejaron heridos sus sentimientos y emociones, pero que, a través de su historia, solos o acompañados, han sido capaces de ir curando estas heridas. Son personas que han sido capaces de mirar sus heridas y contemplarlas, tocarlas, acariciarlas, sentir el dolor y el escozor, llorar por dolor, atravesarlo e ir poco a poco reconociendo, aceptando la presencia de esas heridas en sus vidas, y con ungüentos y bálsamos ir cicatrizándolas, de tal modo que con el paso del tiempo se fueron cerrando y quedando allá en el pasado, asumidas y aceptadas, contempladas y permitidas, de manera que el actuar de estas personas no quedara ya perturbado por las emociones y sentimientos heridos. Suelen ser personas que también logran vivir el presente con paz interior, armonía, serenidad, alegría…

Y, por último, existen personas que han sufrido traumatismos que afectaron a sus emociones y sentimientos, que les causaron heridas que todavía no han sido curadas. Siguen incluso abiertas, aún creyendo que están cerradas (creyéndolas olvidadas, calladas… negándolas incluso porque duelen mucho…). Estas personas suelen ser personas que mantienen una conducta, consigo mismas y con otras personas, difícil de soportar. Suelen ser personas que rezuman por los poros de su piel malestar, incomprensión, dureza, tristeza, desánimo, pena, sin sentido… Suelen reaccionar a la defensiva, y siempre es agresivamente; son intolerantes, a veces envidiosos, incapaces de alegrarse por el bien ajeno, por el éxito de los otros. Pueden ser pesimistas, desalentadores, escépticos en grado sumo, desconfiados, rencorosos, resentidos, enfadados... No quiere decir que siempre estén actuando o reaccionando o relacionándose de este modo; pero en determinados momentos o situaciones sí que actúan así, bien de un modo puntual o permanente, delatando de este modo su herida no curada.

A este tipo de personas heridas, dolientes, sufrientes, en ocasiones sangrantes, me voy a referir en este artículo, con especial referencia a los adolescentes y jóvenes, sin olvidar a los adultos…

Sergio, estudiante de 4º de Secundaria, acudió junto a sus padres a mi consulta hace ya tiempo. Desde la primera sesión me llamó mucho la atención su sentimiento de culpa y el modo como se auto-culpabilizaba por todo lo que

le pasaba a su familia fruto de su conducta y de su mala relación con sus padres. Lloraba desconsoladamente mientras su madre relataba el ambiente disfuncional en el que convivían en el hogar familiar.

En posteriores sesiones Sergio fue relatando cómo, desde pequeño, cursando Educación Primaria, se sintió constantemente descalificado, cuestionado, no valorado ni validado… Describía los tics que tenía en aquella etapa, la enuresis que mantuvo hasta la preadolescencia, las mentiras que desplegaba para que no lo castigaran otra vez más, y que no le llevaban más que a otro castigo, el rechazo que vivió por sus compañeros, la falta de comprensión por parte de algunos de sus maestros y profesores, algún maestro le llegó a llamar "Sergio el malo"… y especial y dolorosamente por parte de sus padres… Una encrucijada difícil de manejar para un niño en aquel entonces…

Su conducta presente era reflejo de su herida emocional.

Sergio es el exponente de un traumatismo sobre su autoimagen, su autoconcepto y sobre su autoestima. Su *valía personal* y sus *capacidades personales* quedaron cuestionadas desde pequeño (éste el traumatismo) produciendo la herida…: inseguridad, duda sobre sí mismo, desconfianza, rechazo de sí mismo, negatividad, rabia, enfado, auto-descalificación…. y culpa, mucha culpa… Desde estas emociones y sentimientos Sergio había actuado en su vida y seguía actuando y relacionándose consigo mismo y con los demás retroalimentando todo este sistema de rechazo y descalificación.

Mucho tiempo hizo falta para contemplar la herida, mirarla con aceptación, llenarla de bálsamos y aceites suficientes para que pudiera ir cicatrizando. Mucho dolor, mucho llanto hubo de expresar para sanar y reconciliar.

Todos tenemos un pasado, y cada uno/a de nosotros sabemos lo que hemos vivido y sentido. Para una vida sana, emocionalmente hablando, es muy importante ver y contemplar nuestro pasado sin rencor, sin rabia, sin resentimiento… especialmente si se ha sufrido alguna herida emocional. Puede ser que el dolor sea por lo que pasó, pero también puede ser por lo que no pasó y nos hubiera gustado que pasara. Todo ello no lo podemos cambiar, lo que sucedió o no sucedió ya es parte de nuestra historia que no puede cambiar. Si esto, a alguna persona, le duele y lo percibe en su conducta o en el modo de reaccionar o relacionarse… sería muy interesante que pudiera sanar su pasado desde su presente para construir un futuro más feliz. Nunca es tarde.

Es fácil ver las heridas y las cicatrices físicas. Podemos notar si son recientes o antiguas, según la cicatriz o la secuela que han dejado. Sin embargo, las heridas y las cicatrices emocionales no son tan fáciles de detectar. Algunas de ellas necesitan tratamiento urgente, pero han sido ignoradas durante años. Si estos tipos de heridas y cicatrices son ignoradas, pueden conducir a serios daños psicológicos, que se manifiestan en nuestra conducta, en nuestro modo de reaccionar o de relacionarnos. Son nuestras heridas emocionales las que hablan a través de nuestro modo de actuar.

Pero, ¿cómo se detectan las heridas emocionales? Por lo general los sentimientos y emociones heridas suelen manifestarse en agresión, bien hacia uno/a mismos o hacia los demás: causamos dolor al otro, con ofensas, desprecios, insultos, descalificaciones… Perdemos el autocontrol y decimos palabras hirientes, lastimando nuestra relación con el otro. Nos mantenemos en estado de alerta y defensiva constante. Están hablando, a través de nuestra conducta, nuestras heridas emocionales.

Para sanarnos hay que destapar, contemplar, limpiar, perdonar… Y permitir que, aunque creamos que no hay medicina que cure

nuestro dolor, otra persona nos ayude. Esto es clave para superar el dolor y poder vivir más felices, con armonía, serenidad, paz interior...

Pedro, estudiante de 1° de Bachillerato, acudió junto a sus padres a la consulta hace 8 años. Pedro agredía físicamente a sus padres. Desde el primer día me atreví a decirle que "alguien o algo le había herido en su interior", ya que su conducta fuera del hogar familiar era intachable; pero dentro de su casa, junto a sus padres, descargaba una agresividad incontrolada. "¿Qué herida tenía Pedro?", me preguntaba yo...

Pedro mantuvo en silencio (oculto) su verdadero dolor durante meses, pero su conducta le delataba. Hubo agresiones verbales y físicas hacia sus padres, incluso estando en terapia familiar; pero Pedro mantuvo en silencio verbal su dolor, sólo hablaba con su conducta.

Poco a poco se fue atreviendo a mirar sus heridas, que le provocaban tanto dolor. Fue atreviéndose a "destapar los apósitos" con los que había tapado su herida emocional... hasta que la pudo mirar, contemplar, asumir y, poco a poco, aceptar lo que sucedió. Tres años hicieron falta para curar su herida y poder vivir con la cicatriz sin rezumar agresividad, golpes, insultos, angustia... Poco a poco comenzó a tratarse a sí mismo y a los demás de un modo más sano y más feliz... Y finalizamos la terapia.

Es necesario, y a veces difícil, reconocer las heridas y las cicatrices emocionales. Algunas personas que han experimentado una gran pérdida, sobrevivido a un desastre o que han salido de una relación abusiva o disfuncional, pueden enfocar su vida como si nada hubiera pasado. Pero la gran mayoría de los humanos hemos de aprender a sanar aquello que nos provoca dolor. El reconocer el dolor emocional significa ser capaz de definir o describir con precisión los sentimientos relacionados con el suceso o con la situación.

La conducta agresiva, violenta, descalificadora... habla de angustia y ésta, a su vez, habla de dolor que se vive en el interior. El dolor emocional es un grito de angustia que hay que escuchar para preguntarnos quién o qué situación produjo tanto dolor. Hay que escuchar el dolor aunque duela. Hay que mirar lo que nos hizo daño aunque duela... Hay que permitirnos sentir lo que pasó o no pasó aunque duela... Atravesar el dolor es el único modo para poder sanarlo. Callarlo, ocultarlo, negarlo, desplazarlo, no atenderlo, es el modo de enfermar nosotros y nuestras relaciones con los demás.

Mucha gente piensa que el tiempo es la respuesta que sana las heridas y las cicatrices emocionales. En realidad, el siguiente paso después de reconocer una herida emocional es encontrar cuáles son las causas profundas de las cicatrices emocionales. Hay muchas razones por las cuales la gente puede estar emocionalmente herida. Muchas surgen de malas situaciones o de vivir en ambientes disfuncionales durante la niñez. Otras son el resultado de algún tipo de incidente traumático, tales como un desastre, un divorcio, la muerte de un ser querido, la violación, el abuso, la pérdida de un hijo, del trabajo o de la casa, o ser abandonado.

Parte de la población de este planeta está llena de sentimientos y emociones hostiles, agresiones, iras y maltrato hacia la propia persona o hacia los otros. Son conductas provocadas por traumatismos o daños emocionales que han recibido y que se expresan en la relación con cada uno mismo o con los demás. Las relaciones de pareja, laborales, de padres e hijos y entre amigos, están expuestas a este tipo de traumatismo y sufren de todo ello; esto desarrolla heridas internas que cuando no son sanadas provocan conductas difíciles de soportar para nosotros mismos y sobre todo para los que nos rodean.

2 ¿Cuáles son los contextos donde podemos sufrir traumatismos emocionales que generen heridas emocionales?

Varios son los contextos y las experiencias por las que pasamos donde se puede correr riesgo de sufrir traumas y, por tanto, de herirnos y de sufrir dolor. Por muy paradójico que parezca, el contexto en el que más expuestos estamos a ello es el ámbito familiar, seguido del ámbito social y el escolar/profesional. Resulta paradójico que el contexto que más nos tiene que proteger sea, al mismo tiempo, en el que más estemos expuestos al sufrimiento.

Son los primeros años de nuestra existencia donde elaboramos nuestro concepto y nuestra autoestima que determinarán, en muchos momentos, el modo de tratarnos y tratar a los que nos rodean. Los mensajes que emiten nuestros padres y luego nuestras familias y los contextos escolares y sociales, van configurando una percepción interna de cada uno que nos llevará a elaborar un concepto de sí mismo y generar un sentimiento hacia nosotros mismos al que llamamos *autoestima*. Así aprendemos a valorarnos y cuidarnos.

Sin ánimo de describir todas las actuaciones posibles que pueden provocar heridas emocionales y por tanto, dolor emocional, paso a continuación a agrupar posibles experiencias que pueden llevar a sufrir emocionalmente.

2.1. *Experiencias de ámbito familiar (vividas en nuestra Familia de Origen o en la Familia Creada)*

- Falta de aprobación, de reconocimiento por parte de progenitores.
- Comparaciones negativas. Desprecios, burlas, insultos, gritos constantes.
- Expectativas negativas, desconfianza en las capacidades personales.
- Cuestionamiento personal, dudas sobre la persona y sus competencias.
- Ignorar, pasar desapercibidos, "sentirse invisible".
- Ausencia de gestos y conductas de amor.
- Pérdidas de personas de referencia: progenitores.
- Pérdidas por muerte de un hijo/a.
- Pérdidas por desaparición de un hijo/a.
- Infidelidades conyugales.
- Divorcios malignos, cargados de descalificaciones mutuas donde los hijos son las "armas arrojadizas".
- Abusos sexuales sufridos en el ámbito familiar hacia los menores.
- Abusos físicos por parte de progenitores y/o familiares hacia los menores.
- Abusos emocionales por parte de progenitores y/o familiares hacia los menores.
- Conductas violentas por parte de progenitores y/o familiares hacia los menores y/o adultos.
- Conductas adictivas en adultos de referencia para los menores.
- Negligencia de los padres: falta de atención crónica repetitiva a las necesidades de los hijos.

Juan José es un hombre de 45 años, casado con dos hijos, con una profesión liberal que le reporta gran reconocimiento social y entre los propios compañeros. Nadie podría imaginarse cómo actuaba, cómo reaccionaba y cómo se relacionaba Juan José con sus hijos y su esposa cuando se quedaba en casa al finalizar la tarde…

Juan José era el tercer hijo varón más pequeño de 4 hermanos, el cuarto era una mujer, deseada, esperada y ansiada por los padres. Cuando llegó su hermana, él quedó desplazado y relegado hasta pasar inadvertido ante los ojos de sus padres, que sólo tenían ojos para su niña. Nada, ni conducta ni cualidad

positiva de Juan José, consiguió despolarizar la atención de los padres sobre su niña.

Juan José creció con la necesidad de sentirse importante para sus padres, de sentir que existía ante la mirada de sus padres, de la aprobación directa de los mismos. Por más logros que consiguió, por más esfuerzos que realizó nunca consiguió ser reconocido y querido como él necesitaba.

Su herida la produjo el miedo a no ser querido, a que lo abandonaran, a que lo rechazaran. No quedó asegurado en su vida el amor incondicional propio del vínculo paterno-filial. A sus 45 años todavía sigue sintiendo ese miedo en carne viva. Ante cualquier cuestionamiento de su esposa o de sus hijos pequeños, por mínimo y cotidiano que sea, lo vive como una posibilidad de abandono o de desprecio irracional que hace que la convivencia con él sea insoportable. Su esposa plantea la separación-divorcio.

2.2. *Experiencias en el ámbito social*

- Ausencia de amigos en la preadolescencia y/o adolescencia.
- Rechazo o desprecio por los iguales en la infancia, preadolescencia y/o adolescencia.
- Traición sufrida por los iguales.
- Falta de habilidades sociales.
- Fracaso en las relaciones sociales.
- Fracaso en las relaciones de pareja.
- Pérdida de amigos.
- Manipulaciones por parte de iguales.
- Chantajes, boicots en las relaciones sociales.
- Rechazo de los iguales por características u opciones personales.

2.3. *Experiencias en el ámbito escolar*

- Fracaso en el logro de las metas educativas.
- Descalificación por parte de los iguales, acosos verbales o físicos…
- Comparaciones públicas.
- Desprecios o incomprensión por parte de docentes, tutores, etc.
- Frecuencia de ambientes negativos.
- Presión-manipulación por parte de iguales.
- Negligencias por parte de personal docente.

2.4. *Experiencias en el ámbito profesional*

- Fracasos económicos.
- Fracasos en proyectos laborales.
- Pérdidas de socios.
- Pérdida del trabajo.
- Pérdida de la estabilidad laboral.
- Acoso laboral.

Todas estas experiencias pueden llevarnos a crear o a potenciar-reforzar (porque ya estaba creada) una imagen, y posteriormente un concepto de cada uno de nosotros, que concluya en una creencia acerca de cada uno de nosotros. Esta "creencia" hará que creamos (valga la redundancia) en nosotros, en nuestra valía, en nuestras capacidades, en nuestro derecho a ser feliz, a ser respetados, a ser atendidos, a ser cuidados, a ser reconocidos de un modo concreto, provocando una conducta. Si la "creencia" es positiva, afirmada, validada, nuestra conducta respecto a nosotros y con los que nos relacionemos será acorde a ella, positiva, validada, afirmada, potenciadora. Al igual ocurre, en sentido contrario, si la creencia es negativa, de cuestionamiento, de duda, de invalidez, de inseguridad. Si la creencia personal es de este signo, nuestra conducta y nuestras reacciones y relaciones con los demás se verán impregnadas de estos sentimientos dañados.

3 La respuesta está dentro

"Un Hombre tenía varios globos de colores, los iba soltando y volaban. Le quedaba uno verde, uno blanco y uno rojo. Una niña se le acercó y le preguntó:

- Señor, si suelta el globo rojo, ¿va a volar?

- Sí.

- Y el blanco, ¿si lo suelta va a volar también?
- Sí, porque no es el color sino lo que tienen dentro lo que les hace volar...
(Stamateas, B. 2013)

Es lo que "tenemos dentro", nuestra creencia personal, lo que nos hace volar en la vida. En ocasiones esta creencia es fruto de una herida emocional que le impide volar y esto se nota en las relaciones, en las reacciones, en nuestro actuar y en nuestro decidir. En otros casos, la creencia no está herida, no hubo trauma y no hay dolor subyacente, y se emprende el vuelo alto, sin miedo, con seguridad, firmeza, confianza en sí mismo, con la suficiente autoestima como para no saberse mejor ni superior a nadie, pero sin dejar de volar a la altura que puede y se merece.

Todavía recuerdo la mañana de marzo que sonó mi teléfono y me comunicó Rocío que su marido, José, había fallecido en un accidente de tráfico... No tenía palabras para consolarla. Inesperado y fatídico accidente repentino y sin avisar... Nada se pudo hacer por él.

Allá quedaba Rocío con sus dos hijos varones por criar, ella con 40 años y ellos con 12 y 8 años. Desconsolada, triste, sin ganas de seguir pero teniendo que seguir...

A los pocos meses de la muerte y en plena elaboración del duelo, Rocío, me sorprende con una nueva noticia: José había tenido dos amantes durante los últimos años de vida; lo había descubierto en el móvil de José: fotos, mensajes, videos....

La caída libre emocional fue en picado. Una herida emocional todavía más profunda sobre la que ya existía y que estábamos elaborando. Todo se derrumbó, todo se vino abajo: los recuerdos bonitos, los mensajes de amor, las fotos de los últimos viajes, las fiestas celebradas en casa con los hijos... Todo era vivido como una farsa, una traición.

La herida emocional era tan potente que le hizo cuestionarse su valía como esposa, como madre, su atractivo, sus cualidades y capacidades... Dolor, mucho dolor, mezclado con culpa, dudas, fracaso, impotencia, rabia, ira, deseos de venganza...

Todavía no ha podido perdonar...

4 Heridas emocionales en niños, adolescentes y jóvenes

Cuando un niño o un adolescente vive expuesto, de un modo frecuente, casi crónico, a experiencias que generan los traumas emocionales que he comentado más arriba, se produce en su interior una herida emocional, elaborada en forma de creencia de sí mismo, que le acompañará durante gran parte, sino toda, su vida. Esta herida le condicionará su conducta, la cuál será percibida, interpretada, atendida, corregida, castigada, comprendida por los adultos que vayan apareciendo en su vida, incluidos los diversos profesionales que le atiendan en su mundo escolar, sanitario, educativo, etc. En algunos casos, esa conducta es interpretada de modo sano y correcto, ayudando al menor a sanar su herida y poder vivir más feliz. En otros casos, no se darán cuenta de ello, y corregirán, castigarán, señalarán al menor como disruptivo y con conductas que alteran el orden en el hogar, en el aula, en las calles...

Estos sentimientos se mantienen en el interior debido a que no pudieron expresarse ni procesarse en el momento en el que se produjeron. Son sentimientos experimentados antes de que el niño tenga forma de convertirlos en palabras. Cuando el niño interior tiene estas heridas, al llegar a la edad adulta vivirá su vida a la luz de los mismos temores, ansiedades, angustias, miedos, corajes, vividos durante la infancia, sin darse cuenta que los sentimientos presentes son, con mucha frecuencia, un reflejo y una prolongación de las experiencias infantiles.

Historia del lobo malo

Alejo *(de tres años a su hermana Elisa de diez años)*: ***Cuéntame la historia del lobo malo.***

Elisa: ***Te he dicho que no, que no hay lobos malos. Sólo hay lobos que no son felices.***

No hay niños, niñas, chicos, chicas, malos... sólo hay niños, niñas, chicos, chicas…que no son felices.

5 Características de quienes no han sanado las heridas emocionales

- Quienes no han sanado las heridas suelen ser personas temerosas del futuro y, con frecuencia, tienen una respuesta inicial "pero es que...", un "y que tal que..." o un "este no es el momento para...", es decir, buscan continuos justificantes para la no acción, para el "no avance".
- Quienes no han sanado las heridas, no solamente pasan por la vida "mirando por el espejo retrovisor" sino que tienen como patrón de comportamiento señalar que lo que otros hicieron o dejaron de hacer en pasados años, días o meses, es la causa directa de que ellos no hayan podido alcanzar sus sueños. No dudan en señalar a otros como responsables de lo que a ellos les sucede.
- Quienes no han sanado las heridas, con frecuencia, viven en función de criticar a los demás y no son capaces de reconocer los logros de otros y de dar crédito a que los mismos se deben a la inteligencia, entereza o habilidades de ellos, sino que pregonan que lo que los demás han obtenido ha sido producto de la suerte, del destino, de las influencias o, inclusive, de las trampas o artimañas utilizadas.
- A quienes mantienen heridas abiertas, les cuesta mucho "alegrarse con los que se alegran" y les es difícil felicitar sinceramente a otros por sus avances y conquistas.
- Las personas que tienen heridas emocionales sin cerrar, buscan que los demás los compadezcan por "la vida tan dura que les ha tocado" y encuentran satisfacción en que se les diga: "antes no estas más mal", es decir, adoptan una posición de víctimas y les encantan las políticas asistencialistas de las personas y de los gobiernos.
- Quienes tienen heridas sin sanar, tienen temor a establecer relaciones serias de pareja y por ello son súper encantadores cuando las relaciones se mantienen en lo superficial, pero, a medida que se les pide asumir compromisos, o que ven que las relaciones van tomando visos de madurez, provocan situaciones que lleven a la ruptura.
- Si no han cicatrizado adecuadamente sus heridas, cuando son padres, estas personas se interponen continuamente en las relaciones sociales y amorosas de sus hijos, manifestando que ninguna persona "da la talla" de los que su hijo o hija merece.
- Cuando una persona no ha sanado sus heridas, ante la muerte o separación de un ser querido, suele hacer duelos complicados porque cree que ellos le dejaron el mandato de que, la única manera de demostrarles que si fueron queridos, es que jamás vuelvan a ser felices y, en consecuencia suelen sentirse mal por sentirse bien.
- Quienes no han realizado el proceso de sanar sus heridas, "no se alegran, pero sienten un cierto regodeo" cuando otros fracasan, pues ello les hace sentirse mejor dado que "es bueno confirmar que no somos los únicos caídos en desgracia".

6 Características de quienes han sanado sus heridas emocionales

- Quienes han sanado, reconocen, tanto con la razón como con la emoción, que las partidas y las separaciones son inherentes al hecho de estar vivos.

- Las personas que han sanado su dolor se dan el permiso de llorar cuando experimentan alguna tristeza, pues reconocen que las lágrimas son una respuesta natural a la aflicción.
- Los que se han encontrado con su dolor y lo han atravesado, no temen mostrarse vulnerables, de manera que pueden hablar con otros de sus temores y vacíos, dándose la posibilidad de recibir expresiones de apoyo, cercanía, amistad…
- Quienes han sanado sus heridas, reconocen que hay cosas en las que no se pueden manejar solos y, en consecuencia, se permiten buscar ayuda.
- Las personas que cerraron sanamente sus heridas y abren puertas, prefieren abrazar a otros que abrazarse a la pena o a la lástima.
- Quienes miraron y sanaron sus heridas son capaces de reconocer y expresar sus emociones, pues comprenden que no hay emociones buenas ni malas, sino emociones expresadas adecuada o inadecuadamente, y que el mayor problema es no darle palabras al dolor, pues cuando esto no se hace, el cuerpo habla a través de las enfermedades.
- Quienes han determinado permitir que sus heridas cicatricen, a pesar de lo doloroso del proceso, y abren nuevas puertas, construyen un recuerdo agradecido de las personas que les acompañaron por algún momento, largo o breve de la vida, pues comprenden que cada persona que nos acompaña en el camino de la vida trae una lección que no debe ser desestimada.
- Los seres humanos que están sanos emocionalmente, generan para sí y para los que les rodean ambientes llenos de serenidad, de luz, de paz interior, de armonía, que atraen a otros a vivir esta experiencia.

7 Enfrentarnos a las heridas emocionales

Cuando nos herimos físicamente con algún objeto cortante o material peligroso, ¿cómo tratamos las heridas? Lejos de agredirlas, maltratarlas o dejar que pudieran infectarse, hacemos todo lo posible por que mejoren y cicatricen lo mejor posible, dejando incluso que la cicatriz sea lo más estética posible. ¿Por qué tanto esmero en lo físico y, en ocasiones, no hacemos lo mismo en lo emocional?

¿Por qué no intentar curar y sanar las heridas que hemos sufrido en la travesía de la vida? Si no lo hacemos, lo único que conseguiremos es que profundice nuestro dolor y aumente nuestra angustia. Acercarnos a aquello que nos duele, que grita en nuestro interior, escucharlo, atenderlo y tratarlo con respeto, porque es tuyo y de tu historia, es el mejor modo de curar, sanar, cicatrizar.

Hay personas que incluso de una experiencia traumática han logrado desarrollar capacidades para la vida, sin deformar su vida. A esta capacidad se le ha llamado, desde hace unos años, "*resiliencia*". Término que viene de la física, como una característica de algunos materiales de retomar su forma original, tras haber sufrido alguna deformación debida a la aplicación de alguna forma de presión.

8 La medicina más eficaz

1º) Validar la voz del dolor. Escucharla, atender el grito de dolor que está en nuestro interior y que se expresa en nuestro actuar o en nuestro cuerpo. No evitar el dolor y el enfado, sino atravesarlo y aprender a manejarlo para que no nos haga más daño. La agresividad es angustia no liberada adecuadamente.

2º) Mirar y contemplar nuestras heridas. No acusar, no reprochar… Aceptar y asumir que así fue, que lo que sucedió ocurrió y nos lastimó. Dejar que el llanto y las lágrimas nos invadan, para que fluyan los sentimientos y emociones congelados durante años.

3º) Perdonar, reconciliarse con la historia vivida de cada uno/a. Hay que pasar por el pasado, pero no para quedarnos en él, sino para sanarlo.

Perdonar no es olvidar, no es justificar, no es minimizar ni reconciliarse. Perdonar es un proceso personal sin esperar nada del otro. Es un acto que hacemos por nosotros para no quedarnos estancados en el pasado. Perdonar es avanzar y no dejar que lo malo del pasado nos afecte en el presente.

(Stamateas, B. 2013)

Estamos llamados a la FELICIDAD. Ésta es la vocación de todo ser humano, a la que está llamada toda persona. Es lo que Dios quiere para cada uno de nosotros. Y nuestra responsabilidad, para con nosotros mismos y ante Dios, es responder, desde la libertad, adecuadamente a esta vocación. Todo esfuerzo, energía, trabajo realizado en este sentido cuenta con la fuerza de su Espíritu. Nada hay que temer. Valentía, coraje y determinación son necesarios para sanar nuestras vidas, especialmente de experiencias traumáticas que vivimos y que nos ocasionaron dolor y sufrimiento. Todos merecemos vivir en armonía, con paz interior, con sentido, libres de cargas y angustias. Esa es su voluntad.

ANTONIO RÍOS SARRIÓ
antonioalicante1960@gmail.com

BIBLIOGRAFÍA

ÁLAVA, M.J. *La inutilidad del sufrimiento.* Editorial La esfera de los Libros. Madrid, 2003. 36ª Edición.

ÁLAVA, M.J. *Emociones que hieren.* Editorial La esfera de los Libros. Madrid, 2005.

CORKILLE, D. *El niño Feliz.* Editorial Gedisa. Barcelona, 2002. 24ª Edición.

FISHER, ROBERT, J. *El caballero de la armadura oxidada.* Editorial Obelisco. Barcelona, 2000. 47ª Edición.

GULLO, S. y CHURCH, C. *El shock sentimental.* Editorial Paidós. Barcelona 1989.

IBARROLA, B. *Cuentos para educar niños felices.* Editorial SM. Madrid, 2010.

POWELL, J. *¿Por qué temo decirte quién soy?* Editorial Sal Terrae. Santander, 1989.

POWELL, J. *¿Por qué tengo miedo de Amar?* Editorial Universo. México D.F., 1991.

RISO, W. *Amar o depender.* Editorial Granica. Barcelona, 2005.

RISO, W. *El derecho a decir NO.* Editorial Planeta/ Zenith. 2010, 2ª Edición.

RISO, W. *Cuestión de dignidad.* Editorial Granica. Barcelona, 2004.

SANTANDREU. R. *El arte de no amargarse la vida.* Editorial Oniro. Barcelona. 2011.

STAMATEAS, B. *Gente Tóxica.* Editorial B. Barcelona, 2011, 12ª Edición.

STAMATEAS, B. *Heridas Emocionales.* Editorial B. Barcelona, 2012

STAMATEAS, B. *Emociones Tóxicas.* Editorial B. Barcelona, 2012, 4ª Edición.

TOLLE, E. *El poder del ahora.* Editorial Gaia. Madrid, 2004. 17ª Edición.

PUNSET, E. *Una mochila para el universo.* Editorial Destino. Barcelona 2012.