



CURSO MULTIMEDIA: CLASE n°3

LA REALIDAD HERIDA

1/5

Definición conceptual: La realidad herida es “un pequeño yo” también llamado “el niño interior o la niña interior” que se va generando durante experiencias que hemos experimentado como traumáticas y que no hemos podido resolver en el momento que ocurrieron. Todas estas experiencias quedan registradas, pueden quedar como memorias difusas y sin conexión a sentimientos profundos, también pueden quedar en el subconsciente al cual podremos tener eventualmente acceso con un esfuerzo consciente y por último pueden quedar almacenadas en el inconsciente siendo muy difícil recuperar este material a posteriori de forma consciente. Cualquiera que sea la forma en la cual se ha almacenado este material siempre se manifiesta a través de sensaciones en el cuerpo.

Propósito: Su propósito es “superar” los episodios traumáticos. Muchos de estos episodios ocurrieron sin que pudiésemos hacer nada al respecto por nuestra inmadurez y dependencia del entorno. Es un mecanismo básico de defensa que viene prediseñado en nuestra biología.

Historia natural:

Infancia: La creación de esta realidad herida puede empezar desde el mismo momento de nuestra concepción, prosigue durante la etapa de fusión que incluye todo el periodo de gestación hasta más o menos los 9 meses de edad, y después continúa durante la etapa de individuación (más o menos desde los 9 meses hasta los 7-12 años). Entre los 7 y 12 años, dependiendo del individuo, nuestra realidad herida está “configurada” es decir que no variará mucho la cualidad del material guardado, a partir de este momento lo que ocurre es que el material traumático se suma al material ya existente según su tipología y similitud con experiencias ya almacenadas, reforzando así la profundidad del trauma. Durante esta etapa vamos perdiendo, cada vez más, nuestra habilidad innata para estar con nuestros sentimientos en el momento presente cuando estos ocurren.

Edad adulta: En general a partir de la edad adulta hemos perdido buena parte de nuestra conexión con nuestra realidad herida y no queremos saber nada de ella o no sabemos cómo acceder a ella., Esto sucede al mismo tiempo que nos “instalamos” en nuestra realidad subjetiva personal. Eventualmente la realidad objetiva nos traerá un evento o varios eventos que detonarán nuestra realidad herida de tal forma que nuestra realidad subjetiva personal no pueda compensar la incomodidad o dolor despertado y tengamos, “por narices”, que enfrentar nuestra realidad herida. En este momento puede pasar que no podamos enfrentarla por no saber cómo o por falta de apoyo y entonces enfermemos o nos mediquen tanto que acabemos viviendo desconectados químicamente de nuestra fisiología.

Cuando la realidad objetiva trae una situación que sintoniza con algún, o varios, episodios vividos como traumático en su momento, esta situación tiene el potencial de producir un eco, más o menos fuerte, de la herida primigenia de nuestro interior, en este momento es



LA REALIDAD HERIDA

cuando decimos que se ha detonado nuestra realidad herida, es decir nuestro niño interior, nuestra niña interior.

Descripción: Podemos distinguir tres grandes tipologías de heridas que configuran esta realidad.

HERIDAS DE CARENCIA o ABANDONO. Básicamente cuando necesitábamos algo de nuestro entorno y no lo recibimos. Se pueden subdividir en las siguientes heridas:

- **Abandono:** Falta física de un progenitor o de los dos, por un periodo ilimitado de tiempo, sucesivos periodos de tiempo o puntualmente, aquí se entiende como progenitor el padre y la madre biológica. Como seres humanos necesitamos sentir la presencia de nuestros progenitores de los cuales hemos heredado el material genético. Lo que mejor puede sustituir a estos progenitores son los 4 abuelos (portadores del mismo material genético).
- **Privación:** Falta de presencia emocional de nuestros cuidadores (madre, padre, figuras de autoridad, etc...), es decir que no teníamos espacio propio para poder compartir de forma natural nuestros sentimientos cualquiera que fuesen estos.
- **Inseguridad:** Falta de mensajes claros acerca de peligros, falta de un reflejo positivo proveniente de nuestro entorno.
- **Desconfianza:** Falta de coherencia entre lo que decía el adulto y lo que hacía.

HERIDAS DE INVASIÓN. Básicamente cuando NO necesitábamos algo de nuestro entorno y lo recibimos. Se pueden tipificar las siguientes invasiones:

- **Abusos físicos:** Agresiones a la integridad corporal del niño o niña, cualquier acción que genera dolor por muy leve que sea en el cuerpo del niño o niña. Pueden ser explícitos: latigazos, golpes, bofetadas, cachetes, pellizcos, agarrar de forma fuerte, tirar del pelo o de la oreja, etc. Pero también pueden ser implícitos: cualquier orden que fuerce al niño o la niña a ir en contra de su fisiología o más allá de sus posibilidades físicas. Por ejemplo: castigos de mantenerse en una determinada postura, forzar a utilizar la mano derecha cuando se es zurdo, entrenamientos excesivos en cualquier disciplina, etc.
- **Abusos sexuales:** Utilización del niño o de la niña por parte de un adulto o pre-adulto a un nivel sexual. Puede ser explícito: cuando existe un componente físico directo, por ejemplo tocamientos, cualquier penetración, sexo oral, etc. También puede ser implícito: visionado de escenas sexuales, trato sexual, energía sexual dirigida hacia el niño o la niña ya sea de forma consciente o inconsciente por parte del adulto. No se incluyen como abusos los juegos de exploración que muchos niños y niñas, de la misma madurez, viven entre ellos de forma natural.



LA REALIDAD HERIDA

- **Abusos verbales:** Cuando el adulto se expresa de forma irrespetuosa hacia el niño o la niña ya sea por el contenido o por el tono de voz con el cual se expresa: gritos, insultos, etc.
- **Abusos psicológicos:** Cualquier mensaje, acción o comportamiento que no está incluido en los abusos tipificados anteriormente y que no respeta el espacio vital propio del niño o de la niña como Ser Humano. Por ejemplo: sobreprotección, presión, expectativas, manipulación, chantaje, mensajes mezclados, intimidación, amenazas, etc.

HERIDAS DE VERGÜENZA: Cuando sentimos que no somos bienvenidos y/o no deseados tal y como somos, ya sea explícitamente (por que nos lo dicen) o implícitamente, en estas condiciones generamos un sentimiento de culpa y de responsabilidad, lo cual nos convence de que **algo es inadecuado en nosotros mismos, esto es la base de la herida de vergüenza**. Los momentos que pueden generar vergüenza son tantos y no específicos que resulta inabarcable resumirlos aquí.

Otros aspectos de la Realidad Herida:

Shock: Aunque no es una herida por si misma, sí que puede ser otra de las consecuencias de un episodio traumático. Una de las respuestas que puede tener nuestro organismo, ante estímulos que nos desbordan totalmente (abusos, abandono de progenitor a temprana edad, ambiente insensible y agresivo, etc), es entrar en shock. El shock es la capacidad que tiene nuestro sistema nervioso (simpático) de desconectar nuestra consciencia de nuestro cuerpo. De esta forma nos previene de sentir todo el dolor que la situación está generando. La dificultad está en que muchas veces, la situación de “peligro” se extiende en el tiempo, lo que significa que nuestro estado de shock puede mantenerse por muy largos periodos de tiempo y a la larga no somos conscientes de cuando estamos en shock y cuando no, ya que nos resulta un estado conocido y habitual. Sin embargo hay que tener muy claro que el estado de shock no es “normal”, el impacto que tiene en nosotros es que nos mantiene en “trance”, es decir sin acceso a nuestros verdaderos sentimientos, ya que precisamente, nos desconecta “del sentir”. Posibles consecuencias de esto: hacer, no hacer, decir o no decir, cosas, que serian adecuadas, e incluso imprescindibles, para nuestro bienestar.

Miedo: El miedo es el componente emocional que nace cuando existe una situación de peligro que amenaza nuestra identidad o nuestra vida. Lo cual nos hace claramente diferentes de los animales ya que muchas veces nuestra sensación de identidad se proyecta en “cosas”, que en realidad no tienen nada que ver con nosotros y son puramente circunstanciales de la realidad objetiva (por poner un ejemplo el identificarse con un equipo de deporte). Cuando vivimos una situación de amenaza a la vida de un ser Humano en primera persona esto genera miedo y según nuestra estructura interna y las circunstancias esto puede generar un trauma o no.

Manifestación: Vivir de espaldas a nuestra realidad herida se puede manifestar de dos formas distintas. Una de las formas es cuando vivimos a través del niño herido o de la niña herida, es decir que estamos



LA REALIDAD HERIDA

totalmente identificados con él o ella. La otra forma es el extremo opuesto de la primera, en este caso, estamos totalmente desconectados de nuestra realidad herida, actuando de espaldas a ella (o eso nos creemos). En ambos casos falla la toma de consciencia, y sobre todo la falta de toma de responsabilidad, por parte del adulto, de su realidad herida.

Plano fisiológico: nuestra fisiología recuerda cada una de las heridas que no pudieron sanar en su momento. Es una memoria física que se expresa mediante sensaciones físicas en el momento presente.

Plano mental: podemos tener acceso o no a los recuerdos factuales de las cosas que pasaron. Muchas veces ante la imposibilidad de recordar creamos una mistificación de lo que vivimos (minimizamos, modificamos, exageramos, idealizamos nuestra infancia, etc...).

Plano emocional: podemos estar en conexión de forma sana con ciertos aspectos de nuestra emocionalidad y en otros aspectos estar en total desconexión, en la mayoría de los casos, aunque poder tener conexión con nuestra emocionalidad es síntoma de responsabilidad.

¿Qué podemos hacer con nuestra realidad herida?:

Dejar las cosas como están es andar en círculo alrededor del pote, y realmente nada cambiará en nuestra vida. Si bien podemos percibir cierta mejora cuando conseguimos cambiar algo “a nuestro favor a fuera”, este cambio no suele permanecer por mucho tiempo y rápidamente volvemos a las andadas con los mismos problemas, desilusiones, frustración, etc. Porque cualquier acción que no tenga en cuenta nuestra realidad herida será en vano, porque es la raíz de la realidad subjetiva personal, cómo vimos en la clase 1 y 2.

La puerta a nuestro niño interior, nuestra niña interior, es decir nuestra realidad herida tiene varios aspectos y todos se han de dar a la vez:

- Conocer nuestra historia real en la medida de nuestras posibilidades, sin tampoco caer en la obsesión de querer recordarlo todo. Es más importante levantar cualquier velo de mistificación, modificación o exageración sobre los recuerdos a los que tenemos acceso que intentar por todos los medios recordar.
- Estar comprometidos a permanecer abiertos a sentir.
- No tener metas ni ponernos presión para sentir “ya”, se trata de un proceso de sensibilización que toma su tiempo y para cada uno es distinto.
- No juzgarnos/criticarnos. Si lo hacemos darnos cuenta y ver los efectos que eso tiene sobre nuestra realidad herida.
- No querer cambiar a nuestro niño nuestra niña interior. Él o ella no tuvo otra elección y no pudo hacerlo diferente, no tiene ninguna responsabilidad sobre lo que haya pasado sea lo que sea (puntualizar que parece ser que existen personas que carecen de empatía, la empatía que



CURSO MULTIMEDIA: CLASE n°3

LA REALIDAD HERIDA

5/5

caracteriza tan especialmente a los verdaderos seres humanos, para estos casos podríamos decir que todo es en vano... son también llamados psicópatas).

- Tener claro que el que tiene que tomar responsabilidad es el adulto, no nuestro niño o niña interior.
- Volvernos el padre y la madre de nuestro niño interior o nuestra niña interior. Informaros que no tienen nada que ver con nuestro padre y nuestra madre real.

Conclusiones:

Somos el único ser Humano que puede saber cómo sintió nuestro “pequeño yo” las diferentes experiencias que le tocaron vivir. Por lo que solamente depende de nosotros el restablecer nuestra integridad (dejar de estar escindidos al vivir de espaldas a nuestra realidad herida).

Nuestra Realidad Herida es la puerta a nuestra profundidad, a nuestra sensibilidad, a nuestra empatía y a poder construir relaciones íntimas, profundas y sinceras. Es recuperar nuestra historia real. Una vez que acogemos, integramos y reconectamos con nuestra realidad herida ya no necesitamos de todas las artimañas de la realidad subjetiva personal para evitar el dolor de la realidad herida. Podemos empezar a abrirnos a la realidad objetiva y empezar una nueva forma de vivir. Sabemos que es esencial reconectar con esta realidad para sentirse completo, vivo y LIBRE.