

## HERIDAS EMOCIONALES: ABANDONO

El surgimiento de la herida es entre el primer y tercer año de edad, ante la carencia de muestras de afecto o del tipo de afecto deseado.

¿Cómo relacionarla con la ANSIEDAD?

Las personas que sienten que necesitan ser queridas, tomadas en cuenta y ser el centro de atención, las lleva a buscar desesperadamente alguien que cuide de ellas, que les de la confianza de que valen para ser queridas, hacen lo que sea para recibir ese cariño, y se sienten en peligro si la persona amada las deja.

Hacen de todo para que la persona amada no se vaya y se quede, aún si esa persona es una persona indiferente, tóxica o poco afectiva, tratan de llamar su atención para que cambie y se ajuste a lo que ellos están esperando recibir.

Se pueden crear fantasías alrededor de la persona que aman, con tal de encontrar lo que están buscando, negando la realidad de una relación poco afectiva, surge la ansiedad de que no se vaya, y de hacer todo lo posible para que se quede, estando constantemente en alerta, evitando quedarse solos, ya que necesitan que otros se hagan cargo.

Ponen en segundo plano sus necesidades físicas, emocionales y psicológicas con tal de conservar el afecto. Por lo consiguiente; la MASCARA que utiliza es la de DEPENDIENTE, cree que no puede lograr nada por sí mismo, tiene necesidad de alguien más como sustento. Es propenso a convertirse en víctima, tiende a la depresión y quiere llamar la atención, dramatiza, magnifica la situación. Creciendo la ansiedad de conseguir el cariño y afecto a costa de su propia tranquilidad.

Muchas personas que sufren la herida de abandono, cuando eran pequeñas experimentaron una profunda falta de comunicación de parte del progenitor del sexo opuesto, para ellos este progenitor era demasiado reservado y aun cuando deseaban que se hiciera cargo de ellos, estaban convencidos de que no se interesaba en ellos.

Herida	SENTIMIENTO	NECESIDAD
ABANDONO	Tristeza, depresión, frustración, pesimismo, melancolía, soledad	Sentirse amado, acompañado

Su temor más grande es la SOLEDAD, se pregunta con frecuencia: ¿Qué voy a hacer solo? ¿Qué será de mí? ¿Qué sucederá?

Quien abandona utiliza la expresión: “No puedo”, suele utilizar las palabras: “ausente” o “solo”, “No soporto”, “Devoro”, “No me sueltan”.

**TAREA:**

- Al final de cada día hacer un balance de lo que te sucedió y preguntarte en que momentos utilizaste la máscara de dependiente, ¿Con quién?, que expresiones utilizaste que te identifican con esa máscara, toma el tiempo necesario para anotar tus observaciones.
- Háblate a ti mismo sin juicios, perdonándote el haber utilizado la máscara ya que creías sinceramente que era el único medio para protegerte y conseguir el afecto que necesitabas.
- Aprende a ser tu mejor compañía y apoyo.