



TRAINING AUTOMOMÍA EMOCIONAL

Ejercicio #3 DESCUBRIENDO LA HERIDA DE ABANDONO DE MI NIÑO INTERIOR

La soledad se convierte en el peor miedo de quien vivió abandono en la infancia.

Y su herida se convierte en su paradoja: quien vivió abandono tenderá a abandonar proyectos y parejas, hasta que haga consciente su carencia y se haga responsable de su vida y su soledad.

Su principal conducta es la de ser dependiente. Su mayor temor es la soledad y no soporta estar a solas consigo mismo; aunque al final acaba estando solo. Es retraído, no le gusta el contacto con los demás. Genera un verdadero drama ante una mínima situación sin importancia.

Las frases interiores que están presentes en esta herida son algunas como: prefiero estar solo, si me abandonas no vuelvas...

La frase que puede resumir esta herida y su actitud en la vida adulta podría ser: "Te abandono yo, antes de ser abandonado por ti" o "antes de pedírtelo, haré que me lo des".

Características de la herida de abandono

Marca con un círculo las características con las que te identificas.

- **Pienso que nunca recibo suficiente atención y apoyo.**
- **Tiendo a dramatizar por cualquier situación.**
- **Mi voz parece la voz de un niño.**
- **Tengo dificultades para decidir o hacer cualquier cosa por mi mismo.**
- **Pido consejos que luego no sigo.**
- **Tengo dificultades para aceptar un no.**
- **Tengo tendencia a la tristeza y al llanto fácil.**



- **Un día estoy alegre y otro día estoy triste.**
- **Me retraigo físicamente de los demás.**
- **Busco la independencia.**
- **Me gusta el sexo.**
- **Me gusta tener espectadores.**

Causas de la herida de abandono

Conocer las causas de la herida no debe servirte para hacerte la víctima y no responsabilizarte de lo que te ocurrió en el pasado.

Tampoco debe crearte la ilusión de que has resuelto el problema porque ya conoces el origen.

Para sanar una herida emocional debes experimentar esa herida y ser consciente del dolor que te produjo.

Conocer las causas de tu herida te sirve para:

- ▶ **Darte cuenta de tus hábitos inconscientes y de tus patrones de comportamiento en tus relaciones dolorosas para poder así transformarlos.**
- ▶ **Crecer interiormente.**
- ▶ **Asumir la responsabilidad de lo que te ocurre y recuperar el poder sobre tu propia vida.**

Marca las casillas que correspondan a las posibles causas de tu herida de abandono, si estás aquejada por ella.

- **Mi padre no estaba presente física o emocionalmente.**
- **Mi madre no estaba presente física o emocionalmente.**
- **Pasaba mucho tiempo en el hospital sin saber por qué.**
- **Mi madre debió ocuparse de mi hermano pequeño.**
- **Mis padres trabajaban todo el día y no podían ocuparse de mi.**



- Mis padres tenían conflictos continuos en sus relaciones.
- Mis padres se separaron o se divorciaron cuando yo era muy pequeño.

Añade ahora tú otras situaciones en las que te sentiste abandonado:

-
-
-
-
-
-

Ahora que has identificado las causas de tu herida por abandono puedes elegir entre:

- Utilizo lo que sé para responsabilizar a mis padres de lo que me pasó y me hago la víctima.
- Me hago cargo de lo que ocurrió para liberarme de mi pasado y hacerme responsable de mi vida y mi destino.

Marca la opción que quieres elegir.

Recapitulación:

Durante el día de hoy permítete observar las emociones y sensaciones que este ejercicio evoca en ti y anota en tu cuaderno cualquier comprensión que te visite en torno a esta acción.

