1. Historia personal y Heridas:
En la vida e historia personal hay distintos hechos y acontecimientos que influyen en el desarrollo y vivencia de la afectividad. Son acontecimientos que no necesariamente se buscan, tal vez por la corta edad, la ingenuidad, impulsividad e inconsciencia. Simplemente se dieron.

En dichos acontecimientos juegan un papel fundamental los padres. Sarráis (2013) explica como la adecuada conjunción de cariño y normas estables crea el ambiente educativo más favorable para la educación de la madurez.

Como se ha entendido anteriormente, la familia es la primera escuela de amor y afectividad. Se reconoce el rol fundamental de los padres en la educación de la afectividad de los hijos. Son los padres los primeros invitados a educar integralmente a sus hijos, y, claro está que la educación de los sentimientos ocupa un lugar fundamental. Sin embargo, los padres no necesariamente están formados para educar la afectividad de sus hijos. Es más, hoy existe bastante ausencia emocional de parte de los padres, que están dedicados a trabajar y trabajar en busca de los recursos económicos necesarios para el sostenimiento del hogar, se constatan problemas de comunicación entre los padres o de los padres con los hijos, infidelidad conyugal, abuso emocional de padres a hijos, sobreprotección, más que todo materna, etc. Un punto importante aquí también para la educación de la afectividad de cualquier persona es la relación con sus hermanos o familiares más cercarnos, después de los padres, los hermanos y primos cercanos son los primeros amigos.

Otro espacio de afectividad y amistad es la escuela o colegio, donde la relación con profesores y compañeros se convierte en otro espacio privilegiado para educar la afectividad.

Al revisar la propia historia personal, el ser humano descubre distintos hechos y acontecimientos que influyen en la vida actual, y claro está, marcaron la afectividad. Si quiere ser feliz, está invitado a madurar integralmente como unidad bio-psico-espiritual. Dicha madurez implica un conocimiento personal y una aceptación y reconciliación de la historia personal para vivir el instante presente

con libertad interior. No puede cambiar el pasado, pero si puede aceptarlo y ponerlo en manos de Dios. Tampoco puede dominar el futuro; puede planear y prever; pero sabe que no necesariamente las cosas van a salir como las planifica. Lo único que le pertenece es el momento actual: sólo en el instante presente establece un auténtico contacto con la realidad.

Por todo ello es que resulta fundamental vivir una actitud de aceptación y de reconciliación frente al pasado; de esta manera, vive con libertad el instante presente. Rojas (2011) afirma que “El hombre maduro es aquel que ha sabido reconciliarse con su pasado. Ha podido superar, digerir e incluso cerrar las heridas del pasado. Y, a la vez, ensaya una mirada hacia el futuro prometedor e incierto”. (Pág. 203)

2. ¿Qué son las heridas afectivas?:

Para empezar como tal el camino de la reconciliación, se invita a mirar cuáles son aquellas heridas afectivas que han dejado huella en sí y que siguen teniendo manifestaciones actuales.

La palabra herida viene del griego “tráumatus”, traumatizar; en la terminología griega, era causar una herida física o psicológica. Hoy en día se utiliza también la palabra trauma para referirse al aspecto psíquico (mental, psicológico y emocional) y traumatismo para el aspecto físico (golpe fuerte o fractura). Por otra parte, según la Real Academia Española una herida es: “Aquello que aflige y atormenta el ánimo”.

En ese sentido, es importante explicar que una herida afectiva es un choque o golpe en la afectividad de la persona que produce un daño duradero en todas sus dimensiones. Dicha herida o trauma aflige, duele y atormenta el ánimo o psique de la persona. En síntesis, se habla de un hecho o acontecimiento en la vida o historia de la persona que le produce dolor y sufrimiento.

El objetivo será entonces reconciliar, curar y sanar dicha herida. Se trata de enfrentar y cambiar las consecuencias que esta ha generado. Aunque pareciera esto imposible, se hace posible si se tiene una mirada esperanzada y confiada en Dios, en su gracia y también en sí mismo. Por tanto, se hace posible un proceso de reconocimiento y curación que incluso puede durar toda la vida. Lo importante es enfrentar dichas heridas o acontecimientos que, normalmente, tienen consecuencias en la vida.

¿Por qué se deben sanar las heridas? ¿Cómo se obtiene conocimiento sobre las heridas? o ¿qué consecuencias de esas heridas habitan en la vida cotidiana? Para ello, Cabarrús (2006) afirma que el desconocimiento de las heridas juega en contra del ser humano muchas veces, porque le hace daño a sí mismo y hace daño a las demás personas, pero sobre todo, y es quizá esto lo más importante, por no haberse topado conscientemente con ellas, por no haberse percatado de su existencia, por no haberlas desentrañado y sanado, están ahí enturbiando la vida,

oscureciendo las potencialidades e impidiendo realizar los deseos más profundos.

De eso golpeado o herido se puede dar cuenta con facilidad si la persona analiza su vida, debido a que lo vulnerado brota más claramente cuando hay excesivo cansancio o presiones externas, pero también, las sensaciones negativas surgen por sí mismas, como si tuvieran vida propia. La experiencia es, en ese momento, como si lo negativo te habitara, te dominara (Cabarrús, 2006). Es importante tener en cuenta que las heridas pueden darse por falta o por exceso, por la no satisfacción de la necesidad afectiva, o por la satisfacción exagerada de ésta; por la falta de atención o por la sobreprotección. De esta forma, puede ser un golpe muy fuerte, muy intenso, o se puede dar por una repetición de hechos de la misma naturaleza. Por ejemplo, una sensación constante de no ser querido durante la infancia, o de tener que hacer cosas para ganar cariño o sobresalir.

Estas heridas, al producir miedo en el niño o niña, hacen que surjan en ellos unos miedos básicos: a ser condenado, a no ser querido, a fracasar, a ser comparado, a quedarse vacío, a ser abandonado, a sufrir, a mostrarse débil, al conflicto (Cabarrús, 2006). Estos miedos son producidos también por traumas o hechos concretos sucedidos durante el transcurso de la vida que dejan secuelas en la vida psicológica de la persona.

Frente a las heridas afectivas, se aconseja irlas trabajando poco a poco, pero antes, es necesario hacer un esfuerzo consciente por conocerlas e identificarlas, más adelante se describe varios tipos de heridas que pueden llevar a una mejor comprensión del tema.

Resulta entonces necesario e indispensable empezar con un proceso de reconciliación y sanación interior, parte de este libro quiere abordar, en pequeños trazos, el inicio de ese proceso, con el objetivo de tener una mirada sobre sí mismo y lo que le rodea, de una forma completa e integral.

Un medio fundamental para la reconciliación y para vivir el sentido de vida es la conquista de la virtud y el señorío de sí mismo. Esto quiere decir que el ser humano está invitado al dominio de sí mismo y a avanzar en esta maestría personal, para aceptar y amar tal como es, como Dios le creó, con todo lo que Dios le regaló y con todo lo que permite que ocurra en la vida e historia personal.

No es raro que ciertas heridas o problemas por reconciliar, sean un obstáculo para la vivencia de la virtud y de la maestría personal, por ello la importancia de comenzar dicho proceso de aceptación, perdón y reconciliación.

3. ¿Por dónde empezamos?:
En primer lugar, hay que reconocer que si bien el ser humano no se reduce sus heridas afectivas, dichas heridas sí influyen en los distintos comportamientos o conductas, e incluso, como ya se ha dicho, en los estados de ánimo, en la afectividad y pensamientos. Cabarrús (2006) habla de ciertos síntomas que

delatan, éstos son las compulsiones, las reacciones desproporcionadas, el sentimiento malsano de culpa, la baja estima personal, las voces negativas que nos repetimos y con las que nos hacemos daño, la postura corporal y, en general, un patrón negativo de conducta.

Entonces, resulta fundamental identificar cuáles son esas heridas, esos acontecimientos, ausencias, vacíos o carencias que han causado un dolor psíquico y que por supuesto se puede sanar, aceptar y reconciliar para dejar de estar peleando con los acontecimientos, consigo mismo y con los demás. De lo contrario, si no se sanan las heridas, ellas, inconscientemente, actúan en la vida del ser humano, sin que dé cuenta, e incluso, puede ocurrir, como se ha dicho muchas veces, que se pelee con dichos hechos y eso le haga infeliz, triste, amargado, sin sentido de la vida, etc.

Si tienes alguna duda, escribe a nuestros Consultores