

COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Por qué me afecta tanto

*Cinco heridas emocionales y patrones de
relación: comprender tus reacciones*



Gildas Garrec

Psicopracticante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Por qué me afecta tanto

Cinco heridas emocionales y patrones de relación: comprender tus reacciones

Gildas Garrec

Psicopracticante en TCC

Éditions Psychologie et Sérénité

© 2025 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité. Todos los derechos reservados.

Comprender los propios patrones profundos para liberarse

Colección: Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Gildas Garrec — Terapeuta formado en TCC

psychologieetserenite.com

Primera edición : Septiembre 2025

Recursos de urgencia

Si atraviesas una crisis y aparecen pensamientos suicidas, no te enfrentes a ellos en soledad.

- 024 — Línea de Atención a la Conducta Suicida. 24 h, gratuita y confidencial.
- 112 — Emergencias, en caso de peligro inmediato.
- Urgencias psiquiátricas del hospital más cercano, sin cita previa.

Estos números son válidos en España. Estés donde estés, findahelpline.com recoge las líneas de ayuda país por país.

A todos aquellos que sienten, confusamente, que algo en su interior se repite — sin saber ni qué, ni por qué.

Índice

Introducción — Esas heridas que llevamos sin saberlo

Capítulo 1 — Las grietas arcaicas: cartografía de una herencia invisible

Capítulo 2 — La herida de rechazo: el niño que no tiene derecho a existir

Capítulo 3 — La herida de abandono: el niño que no puede estar solo

Capítulo 4 — La herida de humillación: el niño que se avergüenza de ser

Capítulo 5 — La herida de traición: el niño que ya no puede confiar

Capítulo 6 — La herida de injusticia: el niño que debe ser perfecto

Capítulo 7 — Las máscaras: esas armaduras que nos protegen y nos aprisionan

Capítulo 8 — Cuando las heridas se encuentran: la danza de las grietas en la pareja

Capítulo 9 — El camino de la sanación: del patrón a la libertad

Programa de 8 semanas: primeros pasos hacia la sanación

Capítulo 10 — Vivir con las propias grietas: el arte de la cicatrización consciente

Conclusión — Tus grietas no son tu identidad

Bibliografía

Sobre el autor

Del mismo autor

Recursos en línea

Aviso

Introducción

Esas heridas que llevamos sin saberlo

Hay dolores que no dejan huellas visibles. Ni fractura, ni moratón, ni cicatriz que se pueda mostrar al médico. Y, sin embargo, esos dolores gobiernan nuestras vidas con una fuerza que pocas personas sospechan.

¿Alguna vez te ha ocurrido reaccionar de forma desproporcionada ante una situación aparentemente insignificante? Un amigo que anula una cena, y ahí estás, sumergido en un sentimiento de abandono tan violento que pierdes el sueño. Un compañero que hace un comentario sobre tu trabajo, y es como si todo tu ser se derrumbara, como si esa pequeña crítica pusiera en cuestión tu derecho mismo a existir. Una pareja que llega tarde sin avisar, y la rabia que sube dentro de ti ya no tiene nada que ver con un simple retraso: es una furia antigua, primitiva, que viene de mucho más lejos que esa velada arruinada.

Si estas situaciones te resultan familiares, este libro es para ti.

Lo que sientes en esos momentos no es debilidad. No es locura. No es «teatro». Es la expresión de una grieta arcaica: una herida psíquica profunda, inscrita en tu historia mucho antes de que tuvieras las palabras para nombrarla, y que sigue moldeando tus emociones, tus relaciones y tus decisiones vitales décadas más tarde.

Cinco heridas, cinco formas de sufrir

El concepto de «heridas del alma» fue popularizado por Lise Bourbeau en su obra *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo* (2000). En ella describe cinco heridas fundamentales —el rechazo, el abandono, la humillación, la traición y la injusticia— y las cinco máscaras que desarrollamos para protegernos de ellas: el huido, el dependiente, el masoquista, el controlador y el rígido.

Este modelo ha conmovido a millones de lectores en todo el mundo, y con razón: pone palabras sencillas y certeras a sufrimientos que muchos llevan en silencio. Ofrece una clave de lectura intuitiva, accesible, que permite a cada uno reconocerse y empezar a comprender sus patrones repetitivos.

Pero este libro que tienes entre las manos no es una repetición de la obra de Bourbeau. Tampoco es una crítica. Es una prolongación: un puente entre la intuición clínica notable de Bourbeau y los avances científicos de la psicología contemporánea.

Porque esto es lo que falta, a mi juicio, en el enfoque original de las cinco heridas: el anclaje en la investigación. Los estudios en neurociencia afectiva, en teoría del apego, en psicología cognitiva y en terapia de esquemas han enriquecido considerablemente nuestra comprensión de estas heridas a lo largo de los últimos veinticinco años. Hoy sabemos cómo se forman estas grietas en el cerebro en desarrollo del niño. Sabemos qué circuitos neuronales activan. Sabemos cómo se transmiten de una generación a otra. Y, sobre todo —y aquí está lo esencial—, sabemos cómo curarlas.