
COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Nuestras grietas arcaicas

Las 5 heridas del alma



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Nuestras grietas arcaicas

Las 5 heridas del alma

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — Esas heridas que llevamos sin saberlo	5
Capítulo 1 — Las grietas arcaicas: cartografía de una herencia invisible	10
Capítulo 2 — La herida de rechazo: el niño que no tiene derecho a existir	21
Capítulo 3 — La herida de abandono: el niño que no puede estar solo	30
Capítulo 4 — La herida de humillación: el niño que se avergüenza de ser	38
Capítulo 5 — La herida de traición: el niño que ya no puede confiar	44
Capítulo 6 — La herida de injusticia: el niño que debe ser perfecto	51
Capítulo 7 — Las máscaras: esas armaduras que nos protegen y nos aprisionan	58
Capítulo 8 — Cuando las heridas se encuentran: la danza de las grietas en la pareja	64
Capítulo 9 — El camino de la sanación: del patrón a la libertad	69
Programa de 8 semanas: primeros pasos hacia la sanación	73
Capítulo 10 — Vivir con las propias grietas: el arte de la cicatrización consciente	76
Conclusión — Tus grietas no son tu identidad	80
<i>Bibliografía</i>	82
Sobre el autor	84
Del mismo autor	85
Recursos en línea	86
Aviso	87

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 huidizo, 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.

Lo que este libro te propone

Como psicopracticante en terapia cognitivo-conductual, trabajo a diario con clientes que llevan estas heridas. Las veo en acción en las consultas de pareja, donde dos grietas arcaicas se encuentran y crean dinámicas explosivas o glaciales. Las veo en las crisis de angustia que surgen «sin razón aparente» pero que, en realidad, se desencadenan por un estímulo que reactiva una herida de hace treinta años. Las veo en los patrones de repetición: esos clientes que encadenan relaciones tóxicas, rupturas dolorosas, conflictos profesionales, preguntándose por qué «siempre les pasa lo mismo».

Lo que te propongo en esta obra es hacer el viaje desde la superficie hasta las raíces. Comprender, con el rigor de la psicología clínica y la calidez de la experiencia terapéutica, lo que realmente está en juego cuando una herida arcaica se reactiva.

Para ello, me apoyaré en tres pilares científicos:

1. La teoría del apego de John Bowlby. Cómo nuestros primeros vínculos — con nuestra madre, nuestro padre, nuestras figuras de apego— programan literalmente nuestro cerebro para un cierto tipo de relación. Cómo un apego seguro protege de las heridas, y cómo un apego inseguro las amplifica.
2. La teoría de los esquemas precoces desadaptativos de Jeffrey Young. Young identificó 18 esquemas profundos que se forman en la infancia y que gobiernan nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestros comportamientos en la edad adulta. Cada una de las cinco heridas corresponde a uno o varios de estos esquemas, y comprender este vínculo abre la puerta a un trabajo terapéutico estructurado y eficaz.
3. La terapia cognitivo-conductual (TCC) de tercera ola. Las técnicas de reestructuración cognitiva, de defusión, de atención plena y de aceptación que permiten modificar concretamente la relación que mantenemos con nuestras heridas —no borrándolas (es imposible y sería un engaño), sino dejando de obedecerlas ciegamente.

Cada capítulo contendrá:

- Una exploración en profundidad de la herida en cuestión
- Los esquemas de Young asociados y sus manifestaciones cotidianas
- Un caso clínico detallado (ficticio, como siempre en esta colección)
- Ejercicios prácticos procedentes de la TCC y de la terapia de esquemas

- Referencias científicas verificables

Unas palabras sobre Lise Bourbeau y el respeto de las fuentes

Quiero ser transparente en un punto importante. Lise Bourbeau no es psicóloga clínica ni investigadora en psicología. Su enfoque procede de la tradición del desarrollo personal y se apoya en una lectura energética y espiritual del sufrimiento humano. Esto no hace que su trabajo sea menos válido —la clínica popular ha precedido a menudo a la investigación formal—, pero significa que algunas de sus afirmaciones (en particular los vínculos entre heridas y morfología corporal) no están respaldadas por los datos científicos actuales.

En este libro conservaré lo que está validado por la investigación (el concepto de cinco grandes categorías de heridas, las máscaras como mecanismos de defensa, la noción de reactivación por desencadenantes relacionales) y dejaré de lado lo que no lo está (las correspondencias físicas, las lecturas morfopsicológicas). Mi objetivo no es desacreditar, sino completar. Dar a estas cinco heridas la base científica que les permita convertirse en herramientas terapéuticas de pleno derecho, y no solo en claves de lectura fascinantes pero a veces reductoras.

Cómo utilizar este libro

Este libro sigue una progresión lógica. Los dos primeros capítulos establecen el marco teórico: qué es una grieta arcaica, cómo se forma, cómo se transmite. Los capítulos 2 a 6 exploran en profundidad cada una de las cinco heridas. El capítulo 7 analiza las máscaras —esas estrategias de adaptación que desarrollamos inconscientemente para no sentir el dolor de la herida—. El capítulo 8 examina lo que ocurre cuando dos heridas se encuentran en una relación íntima —un tema crucial para comprender las dinámicas de pareja—. Los capítulos 9 y 10 te guían por el camino de la sanación.

Puedes leer este libro en orden, o ir directamente al capítulo que corresponde a la herida que crees llevar. Pero te recomiendo leer al menos el capítulo 1 antes de sumergirte en las heridas individuales, porque establece unos cimientos indispensables.

Y, sobre todo, haz los ejercicios. De verdad. No son adornos. Son herramientas terapéuticas probadas, procedentes de protocolos validados, que puedes poner en práctica solo —aunque, por supuesto, el acompañamiento de un terapeuta cualificado multiplica su eficacia.

Empecemos por el principio: ¿qué es, exactamente, una grieta arcaica?
