



## HERIDA DE DESPRECIO - HUMILLACIÓN

### EN LA INFANCIA

¿Has sentido en algún momento de tu vida que tus padres o alguno de ellos se avergonzaba de ti?

¿Te sentiste humillado por algún compañero de clase, profesor, familiar?

Por el contrario, ¿has tenido alguna vez vergüenza ajena de tus padres?

En ambos casos, sería interesante para ti que describas lo siguiente:

- ★ ¿Con quién en concreto?
  - ★ ¿Cual o cuales fueron las situaciones?
  - ★ ¿Cómo te hicieron sentir?
- Ahora que eres adulto, puedes cuestionar tu recuerdo. (cuando somos pequeños registramos ese sentimiento vivido con un recuerdo mental, un pensamiento, nos quedamos con un recuerdo concreto pero cuando somos adultos podemos comprender, más motivos que llevaron a esa persona a efectuar una acción concreta).

Ejemplo: Marcos cuando era pequeño, sintió la humillación por parte de su madre, el médico le diagnosticó fimosis. Como su madre tenía miedo y le faltaba información se comentaba a todo el mundo, siempre era el tema en cualquier comida, incluso cuando Marcos fue operado.

Él se sentía humillado pensaba que su pene estaba defectuoso, se quedó con esa sensación fosilizada. Después de hacer sesiones conmigo, observó que su madre tenía tanto miedo que necesitaba encontrar palabras de cariño y apoyo.

## EN LA EDAD ADULTA

¿Has vivido de adulto alguna situación de humillación que te marcase?

Describe los siguientes aspectos:

★ ¿Cuándo ocurrió?

★ ¿Qué edad tenías?

★ ¿Cuáles fueron los motivos?

★ ¿Con quién?

★ ¿Esa humillación fue hacia tu persona?

★ ¿Fue una humillación basada en hechos o en opiniones?