

CÓMO SANAR EL ABANDONO, LA TRAICIÓN,
EL RECHAZO Y OTRAS MARCAS INVISIBLES DEL PASADO

Dra. Marie Mbouni



Sanar las cinco heridas del corazón

DIANA

SANAR LAS CINCO HERIDAS DEL CORAZÓN

Cómo sanar el abandono, la traición,
el rechazo y otras marcas invisibles
del pasado

Doctora Marie Mbouni

Traducción de Sigrid Hernández

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Healing the five wounds of the heart*

© Marie Mbouni, 2023

Traducción: Sigrid Hernández

© 2025, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 14.062-2025

ISBN: 978-84-1119-289-7

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



CONTENIDO



Introducción	11
--------------------	----

PARTE 1

La herida de abandono	21
Prácticas de sanación	35

PARTE 2

La herida de traición	49
Prácticas de sanación	65

PARTE 3

La herida de rechazo	81
Prácticas de sanación	97

PARTE 4

La herida de juicio	113
Prácticas de sanación	129

PARTE 5

La herida de separación	149
Prácticas de sanación	167

Conclusión	183
------------------	-----

PARTE 1

LA HERIDA DE ABANDONO



Cuando yo era bebé, mi madre se divorció de mi padre. Nos dejó a mi hermana y a mí con nuestra abuela y se fue a vivir a Europa con su nuevo esposo. Cuando cobré conciencia de que mi abuela no era mi madre, tenía tres años. Mi madre había volado a Camerún a visitarnos. Recuerdo que me quedé mirándola, confundida, tratando de entender quién era esa mujer. Si esa mujer era mi madre, como ella decía, ¿entonces quién era mi abuela? ¿Por qué yo vivía con mi abuela, y no con mi madre? ¿Por qué mi madre vivía en un país lejano? Y ¿por qué había regresado?

Cuando mi madre volvió a irse, al cabo de unos días, me encontraba aún más confundida. Se supone que las madres deben quedarse con sus hijos. ¿Por qué la mía

me abandonaba? ¿No me quería? La emoción que había comenzado a sentir respecto a reunirme con ella rápidamente se convirtió en tristeza.

Tiempo después, cuando tenía siete años, mi padre apareció de repente para llevarnos a mi hermana y a mí lejos de la casa de nuestra abuela. Al parecer, él y mi madre habían llegado al acuerdo de que él iría a buscar a sus hijas cuando fueran «lo suficientemente grandes», pero a nadie se le ocurrió explicárnoslo a nosotras. Un día vivíamos en casa de nuestra abuela y al siguiente nos estábamos mudando con un padre al que prácticamente no conocíamos para vivir con una madrastra y hermanastros a los que no habíamos visto jamás.

Aquella vez, me sentí abandonada por mi abuela. ¿Por qué permitió que mi padre nos llevara con él? ¿Por qué no luchó para que nos quedáramos con ella? ¿Por qué ni siquiera puso objeción alguna? ¿No nos quería? Los demás niños vivían en una casa, con un cuidador o varios, hasta que crecían. ¿Por qué nosotras no merecíamos lo mismo que ellos? Aunque yo echaba de menos muchísimo a mi abuela, mi duelo se complicó por el enfado y la confusión. ¿Cómo pudo hacernos eso, sabiendo que nuestra madre nos lo había hecho antes?

El patrón de abandono continuó durante toda mi niñez. Cuando tenía trece, mi madre regresó de Europa y nos sacó de la casa de mi padre con el propósito de

llevarnos a un internado, en una ciudad desconocida. Una y otra vez, fuimos tratadas como juguetes que los adultos podían coger, mover a placer y desechar cuando perdían el interés. No importaba lo que yo hiciera para ganar la aprobación de mi madre y lograr que quisiera estar conmigo, me sentía como si nunca fuera «suficiente» para mantener su atención y hacer que se quedara.

Si bien este patrón de abandono parece un evidente origen de trauma, en realidad me supuso mucho trabajo darme cuenta de que la conducta de mi familia me había afectado. Fui a la facultad de Medicina y me convertí en una exitosa anesthesióloga, motivo por el que creí que yo no tenía heridas. Pero, como adulta, comencé a cuestionarme: «¿Qué me está pasando? Estoy soltera, estoy sola, no confío en la gente». Era reservada y distante. Y, aunque sabía pasármelo genial en las fiestas, me costaba trabajo acercarme a la gente y mostrarme vulnerable. Si alguien era amable conmigo, pensaba «¿Qué es lo que quiere de mí?».

No me molestaba en esforzarme demasiado en mis relaciones, porque asumía que cualquiera que dijera quererme acabaría esfumándose. Y, como resultado de asumir esto de mis amigos, terminé abandonándolos yo a ellos, alejándome sin decir adiós, desapareciendo de la

vida de la gente y, en general, tratando a las demás personas como si fueran desechables e intercambiables. Sin darme cuenta, había comenzado a tratar a la gente como yo había sido tratada.

Después de años de dolorosa confusión, hice un viaje chamánico autoguiado en el que me retrotraje hasta mi niñez. Me encontré conmigo misma cuando tenía tres años y vi una imagen de mi madre y su nuevo esposo. Iban vestidos a juego y tenían los dedos meñiques entrelazados. El pensamiento que me vino a la mente fue «¿Qué necesitaría hacer para que mi madre cogiese mi mano de esa manera?».

Me di cuenta de que había llegado a muchos acuerdos tácitos conmigo misma, en un esfuerzo por protegerme de abandonos. Por ejemplo, uno de mis acuerdos fue «Está bien no tener amor». Descubrir esto me impactó mucho. Había decidido que no tenía problema si vivía toda mi vida sin amor, sin darlo ni recibirlo. Imagina decidir que estaba bien no darle amor a un bebé, a un perrito o a un gato, ¡ni siquiera a una planta casera! No podemos sobrevivir sin amor; sin embargo, yo había decidido que esa era una manera aceptable de vivir para mí.

Tan pronto como descubrí que me estaba privando a mí misma de amor, decidí cambiar mi vida. Decidí que, a partir de ese momento, siempre daría y recibiría amor.

Nunca más dejaría que mi herida de abandono condujera mi vida desde las sombras; yo la traería a la luz y le permitiría sanar. Y, lo más importante, nunca más me abandonaría a mí misma. Me convertiría en mi propia mejor amiga, me mantendría leal a mí misma en tiempos difíciles y nunca cuestionaría mi palabra.

EL ORIGEN DE LA HERIDA DE ABANDONO

Todos nos sentimos abandonados alguna vez, ya sea por una amiga que no está ahí cuando la necesitamos, por un hermano que se niega a ayudarnos cuando nuestros padres envejecen o por un asesor de servicio al cliente que nos deja en espera horas cuando estamos intentando resolver un problema que nos estresa. Los humanos somos criaturas profundamente sociales y el abandono activa nuestra respuesta ante la amenaza, haciendo que nos embargue profunda angustia: «¿Dónde está la gente? ¡La necesito! ¡No puedo hacer esto solo!».

Aunque la mayoría de nosotros somos capaces de tolerar pequeñas dosis de abandono, podemos desarrollar una herida de abandono cuando tenemos mucho que perder y nuestra angustia no se mitiga durante largos periodos de tiempo. El abandono físico de un padre es

solo una de las muchas causas por las que podemos desarrollarla, incluidas las siguientes:

- Vivir un duelo por la muerte de un padre o un cuidador.
- Verse afectado por el alcoholismo o la adicción de uno de los padres o cuidadores.
- Tener padres negligentes.
- Quedarse solo en casa cuando se es niño.
- Ser abandonado por una pareja.
- Tener que lidiar solo con una situación abrumadora a una edad temprana.
- Soportar lo intolerable; tener la sensación de haber sido abandonado por Dios.

Esta última –sentirse abandonado por Dios– es especialmente difícil. Una paciente mía tenía un esposo afectuoso, una familia y todo el apoyo que ella podría desear, pero cuando su hija de seis años murió de leucemia experimentó una insoportable sensación de abandono. En este sentido, el abandono supone la ruptura de un contrato no escrito entre padres e hijos, o entre Dios y la humanidad. Nos sentimos abandonados cuando la persona o la deidad que se suponía que debía querernos y

protegernos nos retira ese amor y protección, dejándonos solos con un dolor insoportable.

SEÑALES DE QUE ESTÁS VIVIENDO CON UNA HERIDA DE ABANDONO

Otra de mis pacientes solía dar regalos constantemente. Le gustaba hacer galletas para el cartero; le ofrecía insistentemente de comer y beber a cualquiera que entrara por su puerta; regalaba ropa, libros o herramientas de jardín a quien ella pensara que podría gustarle. Y no solo eso, también se ofrecía con frecuencia a hacer cosas por sus vecinos y amigos, incluso si nadie se lo pedía. Aunque a menudo las personas aceptaban de buen grado sus regalos, fue solo cuestión de tiempo que la gente que acababa de conocer comenzara a rechazarlos, lo cual le provocó una gran ansiedad.

La generosidad es maravillosa dentro de los límites apropiados, pero el deseo de dar de mi paciente tenía un componente de necesidad que terminaba por alejar a las personas. Creía inconscientemente que, al darles cosas, podía forzarlas a ser sus amigas y así evitar que la abandonaran. Antes de que comenzáramos a trabajar juntas, ella no tenía idea de que esta conducta constante

de dar regalos tuviera algo que ver con el abandono que había experimentado cuando era una niña.

La herida de abandono puede mostrarse de maneras sorprendentes. Quizá identifiques que estás viviendo con una herida de abandono si te suena alguna de estas situaciones:

- Necesitas desesperadamente complacer a los demás.
- Buscas que te aseguren cada poco que te quieren y te valoran.
- Evitas el compromiso.
- Das por hecho que los demás te abandonarán.
- Dejas a tus parejas románticas antes de que ellas tengan oportunidad de dejarte.
- Temes estar solo, así que intentas estar rodeado de personas todo el tiempo.
- Alejas a tus amigos antes de que puedan decepcionarte.
- Das demasiado.
- Eres extremadamente cauteloso y reservado.
- Te preguntas si tu pareja o tus amigos realmente te quieren.

- Tienes dificultad para generar sentimientos de cercanía o intimidad.

La herida de abandono te mantiene tenso al sentir que tienes que enfrentarte solo al mundo. Quizá tu cerebro te grite «¡Haz lo que tengas que hacer para complacer a la gente!» o «¡Ni te molestes en unirte a un grupo, van a dejarte de todos modos!». Puede que te vuelvas exageradamente independiente, como un vaquero solitario que atraviesa el desierto solo, sin permitir que nadie se le acerque demasiado; o quizá te conviertas en alguien que hace cualquier cosa para ganarse a la gente mientras vas olvidándote de lo que realmente eres y vales. Veamos algunos de estos síntomas con un poco más de detalle.

No mostrarte vulnerable con otras personas

Un paciente acudió a mí porque le estaba costando trabajo abrir su corazón en una relación. Por fin había conocido a alguien con quien podía imaginarse pasar el resto de su vida, pero sentía que él mismo se frenaba. Lo describía como la sensación de tener una barrera física rodeando su corazón, como un grueso pedazo de cuero. Esta barrera llevaba ahí desde que su madre había muer-

to de cáncer cuando él tenía nueve años, un evento que destruyó su niñez por completo.

Él y su hermano habían sido enviados a vivir con una tía y un tío que ya se encontraban abrumados con los cuidados que sus propios hijos requerían, de modo que no había nadie disponible para ayudarle a manejar su dolor, su duelo y su confusión. Él estaba muy unido a su madre, pero en ese tiempo se cerró en banda. No entendía por qué su madre había muerto, mientras que la de sus amigos y primos seguía con vida. Como muchos niños, él asumió que su muerte había tenido algo que ver con él, que ella lo había abandonado porque no valía la pena quedarse a su lado.

Y, una vez que había encontrado a la mujer de sus sueños, aquellos sentimientos de insuficiencia regresaban a él reforzados. Sentía que debía trabajar muy duro para mantener interesada a su pareja y anticiparse a cualquier necesidad que pudiera tener; de lo contrario, lo abandonaría. Al mismo tiempo, le aterraba mostrarle a su pareja su verdadera esencia o expresar sus emociones. Intentó crear una personalidad «perfecta» ante ella, con la esperanza de que esto lo protegiera de ser abandonado, pero, mientras tanto, estaba ocultando la vulnerabilidad que se requiere para que una relación progrese.

Dejar a las personas antes de que ellas te dejen a ti

A otra de mis pacientes le resultaba fácil encontrar parejas románticas y disfrutaba mucho la fase del enamoramiento, pero cuando estas comenzaban a hablar de compromisos, como vivir juntos o tener hijos, encontraba una razón para terminar con ellas. Estas rupturas frecuentemente eran muy repentinas. A sus parejas les pillaba por sorpresa la noticia de que ya no quisiera seguir con ellas y, sin más ni más, la relación se terminaba.

Aunque ella anhelaba casarse y tener hijos, parecía que no podía detener este patrón de romper las relaciones tan pronto como el compromiso se hacía inminente. Su respuesta era abandonar a su pareja antes de que sucediera lo que más temía: que la abandonaran a ella.

Cuando era niña, sus padres la dejaron con sus abuelos en Tailandia y ellos emigraron a Estados Unidos para trabajar. Aunque le habían prometido volver a buscarla una vez que se establecieran, eso nunca pasó. Creció sintiendo que la habían olvidado. En su vida adulta, ansiaba cercanía y estabilidad, sin darse cuenta de que ella misma saboteara sus esperanzas de obtener esto de muchos modos. Tampoco era consciente de cómo hería a los demás con su abrupta manera de terminar las relaciones, tal como ella había sido herida de niña.

Buscar constantemente la reafirmación

La herida de abandono puede manifestarse como una necesidad de reafirmación constante de que eres amado y valorado, combinada con la búsqueda de señales de que el abandono de los demás es inminente.

Tuve una paciente que tenía diez años cuando su padre abandonó a la familia. Esto la pilló totalmente desprevenida; un día él estaba ahí y, al siguiente, se había ido, sin dejar una nota ni dar explicación alguna. Más adelante, descubrió que su padre se había mudado al otro lado del país para estar con una mujer a la que había conocido en internet. Aunque su padre había sido amable y cariñoso, o quizá debido precisamente a eso, su partida la llevó a cuestionarse toda su realidad. De pronto, no estaba segura de si su padre los había querido a su madre, sus hermanos y ella. Quizás lo hubiese interpretado equivocadamente.

Esta herida tuvo un profundo impacto en su vida cotidiana, aun mucho después de haber crecido y de casarse. Cada día, cuando regresaba del trabajo, sentía una punzada de ansiedad al preguntarse si su esposo seguiría estando ahí o no. Solía llamarlo varias veces al día solo para oír su voz y prestaba mucha atención a cualquier pequeño cambio en su estado de ánimo o sus ho-

rarios. Si él parecía estar un poco distraído o preocupado, eso podía detonar una crisis emocional debido a la idea de que pudiera abandonarla.

Algunas veces, él se quejaba de que siempre tenía que demostrarle su amor. Sin importar lo fiel y confiable que fuera o lo presente que estuviera, ella buscaba constantemente más demostraciones de que la quería y de que no tenía intención de marcharse. Esta ansiedad fue tensando la relación hasta el punto de que amenazó con convertirse en una profecía autocumplida. «Siento como si estuviera siempre en un juicio –le dijo este un día–. Y esa no es vida. Tú eres la que necesita decidirse a confiar en mí. Nada de lo que yo haga te hará sentir bien».

RIESGOS DE LA HERIDA DE ABANDONO

De no tratarse, las heridas de abandono pueden provocar que alejes a las personas más cercanas a ti. Pueden mantenerte en un ciclo constante de búsqueda de aprobación mientras intentas hallar una base sólida ganándote a otras personas. Incluso pueden llevarte a abandonar a los demás porque asumes que tu presencia no es del todo necesaria y, por lo tanto, no te extrañarán si te vas.

La buena noticia es que eres capaz de sanar tu herida de abandono y liberarte de sus patrones dolorosos. En el siguiente capítulo, compartiré contigo mis herramientas favoritas para hacer exactamente eso.