

Rompe el Ciclo

Lección 1 de 7 Libera tu Verdadero Ser para guiarte



04) Visión de conjunto de las seis heridas psicológicas comunes

¿Están causando estrés en tu familia ahora?

Por Peter K. Gerlach, MSW

Miembro NSRC Consejo de Expertos

Este es uno de una serie de artículos en la lección 1 en este sitio Web - libera tu verdadero Yo que te guíe en los momentos tranquilos y de conflicto, y reduce heridas psicológicas significativas. El artículo resume seis impactos de la epidemia que ocurren temprano en la niñez, como el abandono, la negligencia y el abuso.

Este artículo se supone que está familiarizado con ...

- la introducción a este sitio web, y las premisas subyacentes
- estas ideas acerca de las personalidades normales
- preguntas y respuestas sobre los sub-seres de su personalidad
- la comparación de rasgos del verdadero y falso Ser
- el ciclo letal [heridas + desconocimiento] que se está extendiendo en nuestra sociedad,

Este breve clip de YouTube introduce lo que usted encontrará en este artículo:

Premisa - los niños pequeños que sufren del abandono de un cuidador importante, la negligencia y / o abuso ("trauma") sobreviven mediante el desarrollo de una personalidad fragmentada. Esto provoca una protección del "falso Ser", que da forma a percepciones, emociones y el comportamiento. Dependiendo de muchos factores, falsos sub-Seres de su personalidad causan hasta seis heridas psicológicas. Este artículo resume estas seis heridas internas epidémicas.

Este resumen proviene de 26 años de esfuerzo para curar mis heridas y para empoderar a muchos clientes a hacer lo mismo. La premisa anterior se basa en las enseñanzas de varias docenas de veteranos profesionales de salud mental, cuyas obras he estudiado, y cuyo corazón y visión clara que he llegado a respetar y confiar en ella.

Cada herida tiene inconfundibles síntomas en el comportamiento. Desde que aprendí a buscarlos, he visto heridas significativas: los síntomas en más del 80% de los cientos de estudiantes y los clientes de terapia con los cuales he trabajado desde 1981. También he visto los síntomas en muchos de mis compañeros; profesionales de servicios humanos. Ni una sola persona puede nombrar a estas seis

heridas o describir lo que significan. Esto demuestra la segunda componente de una epidemia tóxica - el desconocimiento ...

Estas heridas amplifican una a otra. Sin la intervención informada, las heridas y el desconocimiento se transmiten a la siguiente generación.

Seis heridas psicológicas heredadas

Otros artículos de lección-1 dan muchos más detalles sobre estas heridas, lo que significan y cómo reducir las.

- Una personalidad fragmentada y un verdadero Ser discapacitado. Esto promueve ...
- Vergüenza excesiva y culpas;
- Temores excesivos;
- Trastornos grandes de la confianza;
- Distorsiones excesivas de la realidad, y ...
- Dificultad en sentir empatía, unión y amor.

Aquí hay un pequeño detalle sobre cada herida:

1) Fragmentación de la personalidad y un falso Ser. Esta herida causa las cinco otras. Los experimentos de emisión de positrones (PET) del cerebro sugieren que las personalidades normales se componen de un grupo de semi-independientes sub-seres o partes (regiones del cerebro). Cada sub-ser tiene talentos únicos, limitaciones y objetivos. Cuando las partes trastornadas de personalidad no saben o no confiar en el verdadero Ser residente, toman el control como novatos disgustados venciendo al entrenador (el verdadero Ser) que trata de llevar un equipo deportivo profesional.

Esto da lugar a la pérdida del liderazgo del verdadero Ser, con su visión, talento y sabiduría, y causa decisiones impulsivas e imprudentes. Las personas regidas por un falso ser la mayor parte de sus vidas no son conscientes de esto y aceptan los síntomas de comportamiento del falso ser como normal.

Cuando su verdadero Ser es libre de conducir, por lo general uno se siente calmo, centrado, conectado a tierra, "luz", vivo, alerta, consciente, "arriba", enfocado y decidido, compasivo, fuerte, seguro, y optimista realista - incluso en un conflicto o alboroto. Cuando el verdadero Ser está desactivado, se siente una mezcla de las emociones opuestas.

La dominación del falso ser causa hasta cinco otras heridas psicológicas:

2) El exceso de vergüenza ("baja autoestima") y la culpa. Un síntoma claro de esto es la vergüenza excesiva es la firme creencia de que "yo soy totalmente inútil e indigno de amor, no importa lo que digan" Otros síntomas comunes incluyen el "diálogo interno negativo", rutina de auto-abuso y abandono de sí mismos, la negación rígida, dura autocrítica, compulsos de disculparse, incapacidad para aceptar el elogio y el amor, y muchos otros.

Culpas normales son reguladores de salud de nuestros comportamientos. Culpas excesivas causan una autocrítica implacable por romper las reglas importantes [(no) debería /s, (no) debe/s,...]. Culpas excesivas causan vergüenza excesiva. La culpa y la vergüenza se sienten como las mismas, pero son causadas de manera diferente.

Otra herida psicológica común es ...

3) La ansiedad excesiva ("irracional"), los miedos y terrores de la crítica, el rechazo, el abandono, el fracaso desconocido (en vista de alguien otro), el éxito y / o emociones intensas (por ejemplo, confusión,

el abrumamiento, la intimidad y los conflictos interpersonales. Los síntomas típicos: la preocupación compulsiva, la indecisión crónica, la duda y la timidez, la cautela excesiva, dificultad en tomar decisiones, adicción a las relaciones (codependencia) o el aislamiento social excesivo ("distanciamiento"). Vea esta breve descripción de la investigación de los riesgos comunes para la salud de la excesiva la ansiedad.

4) Trastornos de confianza: una reluctancia a confiar en la gente segura, o repetidamente confiando demasiado en las personas abusivas, a pesar de las traiciones dolorosas. Otro síntoma de esta herida es la persistente auto-desconfianza: constantemente dudando sus propios sentimientos, pensamientos, percepciones, opiniones y necesidades. Otro signo de esta herida es el escepticismo o rechazo de una potencia Superior benigna y accesible. A partir de la infancia, los trastornos de confianza se aprenden del abandono, negligencia y abuso.

5) Las distorsiones de la realidad. Adultos y niños típicos regidos por un falso ser (a) perciben las cosas que no existen ("¡Sé que vas a abandonarme!"), y (b) no reconocen o perciben cosas que no existen ("¡Yo no soy adicto al azúcar!") lenguaje común para esta lesión psicológica está asumir, reprimir, tener ilusiones y delirios, proyectar, minimizar, exagerar, idealizar, la paranoia, la neurosis, el catastrofismo y la negación.

Uno de los muchos síntomas de esta herida psicológica generalizada es la negación de ...

- Estas heridas ("No estoy gobernado por un falso ser" y estoy segura que no tengo estas heridas;
- Los efectos de estas heridas ("Yo no tengo demasiados de estos síntomas"), y ...
- Origen de las heridas (" Mi infancia fue normal crianza y bien.")

Un verdadero Ser discapacitado la vergüenza excesiva, culpas, miedos, distorsiones, celos promueven...

6) Dificultad en sentir emociones normales y empatía y la unión con sí mismo, algunas o todas las otras personas y / o de un Poder Superior benigno:

Los síntomas típicos incluyen:

- sentidos implacables de la alienación, la desconexión, el vacío y la soledad que se ha llamado un "agujero en el alma";
- Aislamiento social o consistentemente tener relaciones superficiales;
- ser juzgado como frío, intelectual, distante, superficial, falso, insensible, egocéntrico, egoísta y;
- depresión crónica o hacer las cosas frenéticamente ("tipo-A comportamiento");
- uno o más de los cuatro tipos de adicción;
- una serie de enfocar-evitar en las relaciones y / o divorcios, o nunca comprometerse con un compañero;
- ateísmo vehemente o pasivo o de indiferencia espiritual, y ...
- Los socios y los niños no se sienten queridos por el herido, pese a las garantías sinceras.

+ + +

¿Se está preguntando si usted o alguien que usted conoce podría tener algunas de estas heridas psicológicas? Ver la comparación de una idea inicial.

Premisa – la mayoría de "problemas" personales, familiares y sociales existen a causa de estas heridas psicológicas epidémicas y el desconocimiento público de ellos. Una vez que los adultos como tu son conscientes de estas heridas y sus efectos, pueden evitar de transmitirlos a sus descendientes. Este sitio web sin fines de lucro ofrece una forma flexible, práctica de hacerlo aquí.

Este breve vídeo de YouTube toma nota de la similitud entre las heridas anteriores y síntomas

comunes del trastorno de estrés postraumático (TEPT):

De 33 años de estudio y experiencia personal, propongo que el falso ser herido es la razón por que las relaciones fallan psicológicamente o legalmente. Lección 1 de este sitio web sin fines de lucro trata de evaluar para estas heridas y reducirlas con el tiempo de forma intencionada para armonizar los sub-seres de personalidad. Vea estas preguntas y respuestas sobre sub-seres de personalidad y las heridas psicológicas para obtener más perspectiva.

La guía para la lección 1 ¿Quién realmente dirige tu vida? (Xlibris.com, 2011, 4ª ed.) Integra los principales artículos y hojas de trabajo en este sitio, y da más detalles sobre estas heridas, sus efectos típicos, la forma de evaluarlos y en gran medida para reducirlos en el tiempo, y cómo elegir entornos y relaciones de alta crianza.

Para obtener más información acerca de estas heridas y cómo reducirlos, iniciar o continuar trabajando en la lección de superación 1 aquí. Nota - estos informes de investigación indirectamente validar lo que acabas de leer.

Resumen

Con base en mi investigación clínica desde el año 1979, este artículo resume seis heridas psicológicas que pueden ocurrir con los niños pequeños que sufren abandono, el abuso y la negligencia. Sin la intervención informada, estas heridas continúan a aumentar en la adultez, y causar muchos o la mayoría de problemas de la "salud mental". Junto con la falta de conciencia y de la sociedad adulta, las heridas promueven más problemas interpersonales y sociales.

Una vez que los niños heridos crecidos son conscientes de sus heridas, pueden reducirlas con el tiempo, vivir una vida significativamente mejor y proteger a sus hijos. Lección 1 en este sitio web propone una forma efectiva de hacer esto.

Pausa, respira y recuerda porque lees este artículo. ¿Conseguiste lo que necesitabas? Si es así, ¿qué es lo que hay que hacer ahora? Si no, ¿qué necesitas? ¿Quién está respondiendo a estas preguntas - su verdadero Ser, o „alguien más“?