



# 5 heridas patriarcales en nuestras vidas

- 
- 
- No soy lo suficiente: heridas en el cuerpo y la identidad.
  - No tengo lo suficiente: sentimiento de carencia, dependencia económica
  - No sé lo suficiente: sentimientos de ignorancia, de incomprensión o dificultad de aprendizaje.
  - No debo: heridas en la sexualidad, vergüenza por el deseo, etc
  - No puedo: sentimiento de inutilidad, de indefensión o inferioridad frente a la vida y los retos