Heridas emocionales *× elementos lunares*

Las heridas no las determina el signo lunar, pero el elemento describe cómo se expresan y activan en los vínculos. La misma herida de abandono vive diferente en Luna de Agua que en Luna de Fuego.

Luna en agua · Luna en tierra · Luna en fuego · Luna en aire | Afinidad alta · Media · Baja / situacional

	Agua Cáncer · Escorpio · Piscis	Tierra Tauro · Virgo · Capricornio	Fuego Aries · Leo · Sagitario	Aire Géminis · Libra · Acuario
Abandono *"Si me necesitan, me quedaré"*	AFINIDAD ALTA Se hunde. Busca fusión. El silencio del otro activa terror real. Da todo para no ser dejada — y eso la agota.	MEDIA Se vuelve más productiva y útil para no ser prescindible. El miedo al abandono se disfraza de hiperresponsabilidad.	MEDIA Explota primero para no esperar a ser dejada. La intensidad emocional como prueba de que el vínculo aún existe.	BAJA Lo intelectualiza. Necesita entender "por qué" se fue alguien más que sentir el dolor de que no está.
Rechazo *"No merezco ocupar espacio"*	AFINIDAD ALTA Se hace invisible antes de que la ignoren. Absorbe el estado emocional ajeno como señal de si es aceptada.	BAJA Busca ser útil para legitimarse. El rechazo llega si "no rinde" o no cumple las expectativas propias.	AFINIDAD ALTA Necesita ser vista y reconocida. Leo lunar especialmente. La indiferencia se interpreta como rechazo activo.	MEDIA Se borra sutilmente: deja de opinar, de proponer. Libra lunar busca aprobación constante para sentirse válida.
Traición *"Tengo que controlarlo todo"*	AFINIDAD ALTA Escorpio lunar la porta con intensidad máxima. El control emocional y la desconfianza son su forma de no volver a ser herida.	MEDIA Controla a través del orden y las certezas. Virgo lunar: si lo tiene todo organizado, nada la puede sorprender.	BAJA Reacciona con confrontación directa. Prefiere el conflicto abierto a la sospecha. No aguanta la ambigüedad.	MEDIA Mantiene distancia emocional como escudo. Acuario lunar especialmente: "no dependo de nadie" como armadura.
Humillación *"Si soy demasiado, me avergüenzan"*	MEDIA Piscis lunar puede confundir su propia intensidad emocional con una carga para los demás. Esconde su mundo interior.	AFINIDAD ALTA Capricornio y Virgo lunares se exigen no necesitar. Mostrar vulnerabilidad se vive como pérdida de dignidad.	AFINIDAD ALTA Leo lunar: vergüenza de su propia grandeza. Aries: se disculpa por su intensidad. El fuego que apaga su propia llama.	BAJA Racionaliza la humillación. La minimiza como "falta de información" del otro. Cuesta reconocerla como herida propia.
Injusticia *"Debo ser perfecta para valer"*	BAJA Más que injusticia, siente la herida como traición afectiva. El "no es justo" llega cuando algo duele profundamente.	AFINIDAD ALTA Virgo lunar es el ejemplo más claro. Se exige sin descanso. El amor es algo que se gana, no que se recibe por existir.	MEDIA Sagitario lunar especialmente: un sentido de justicia moral muy alto que cuando no se cumple genera decepción intensa.	AFINIDAD ALTA Libra y Acuario lunares. Necesidad de que todo sea "justo para todos" que se convierte en fuente permanente de agotamiento.

Luna en agua

Siente las heridas con mayor intensidad corporal. El trabajo somático les llega muy directo. Cuidado con la fusión — pueden absorber el dolor del grupo.

Luna en tierra

Necesitan ejemplos concretos, no conceptos abstractos. Resisten la emoción si no la ven "útil". La clave es conectar la herida con algo tangible de su vida cotidiana.

Luna en fuego

Procesan actuando y reaccionando, no en silencio. Si el grupo tiene mucha Luna de fuego, el espacio de movimiento o expresión verbal es esencial antes del trabajo de escritura.

Luna en aire

Intelectualizan como defensa. "Entender" no es lo mismo que "haber procesado". La pregunta clave para ellas es siempre: ¿y cómo se siente eso en el cuerpo?