



## **DECLARACIÓN DE DERECHOS PARA HIJOS ADULTOS DE PADRES EMOCIONALMENTE INMADUROS POR LINDSAY C. GIBSON**

Esta Declaración de Derechos se puede encontrar al final del maravilloso libro "Recuperarse de padres emocionalmente inmaduros" que recomiendo encarecidamente para aquellos que luchan con la relación con sus padres. Todos tenemos los derechos que se establecen a continuación. Le sugiero que lea y seleccione algunas declaraciones que le ayudarían a vivir más libremente. Guárdelos en una tarjeta en su billetera o en algún lugar de su casa que lea todos los días.

Para muchos de nosotros, la terapia también será necesaria para apoyar el desarrollo de límites saludables y nuestra capacidad para identificar y validar nuestras necesidades emocionales. En la terapia de esquemas, ayudamos a las personas a construir una parte de adulto sano, que guía con compasión nuestra parte vulnerable y nos protege de los mensajes de castigo de nuestro crítico interno.

### **El derecho a establecer límites**

1. Tengo derecho a poner límites a su comportamiento hiriente y explotador.
2. Tengo derecho a interrumpir cualquier interacción en la que sienta presiones o coacciones.
3. Tengo derecho a detener cualquier cosa mucho antes de que me sienta agotado.
4. Tengo derecho a detener una interacción que no encuentre agradable
5. Tengo derecho a decir que no sin una buena razón.

### **El derecho a no ser coaccionado emocionalmente**

1. Tengo derecho a no ser tu salvador
2. Tengo derecho a pedirle que busque ayuda de otra persona.
3. Tengo derecho a no arreglar tus problemas
4. Tengo derecho a dejarte manejar tu propia autoestima sin mi opinión.
5. Tengo derecho a dejar que maneje su propia angustia.
6. Tengo derecho a negarme a sentirme culpable

### **El derecho a la autonomía emocional y la libertad mental**

1. Tengo derecho a todos y cada uno de mis sentimientos.
2. Tengo derecho a pensar lo que quiera
3. Tengo derecho a que no me ridiculicen ni se burlen de mis valores, ideas o intereses.
4. Tengo derecho a que me molesten cómo me tratan
5. Tengo derecho a que no me guste tu comportamiento o actitud.

### **El derecho a elegir relaciones**

1. Tengo derecho a saber si te amo o no
2. Tengo derecho a rechazar lo que me quieras dar
3. Tengo derecho a no serme desleal solo para facilitarte las cosas
4. Tengo derecho a terminar nuestra relación, aunque estemos emparentados.
5. Tengo derecho a que no se dependa de mí
6. Tengo derecho a mantenerme alejado de cualquier persona que sea desagradable o agotadora.

### **El derecho a comunicaciones claras**

1. Tengo derecho a decir cualquier cosa siempre que lo haga de una manera no violenta y no dañina.
2. Tengo derecho a pedir que me escuchen

3. Tengo derecho a decirte que mis sentimientos están heridos
4. Tengo derecho a hablar y decirte lo que realmente prefiero
5. Tengo derecho a que me digan lo que quieres de mí sin asumir que debería saberlo.

### **El derecho a elegir lo que es mejor para mí**

1. Tengo derecho a no hacer cosas si no es un buen momento para mí
2. Tengo derecho a irme cuando quiera
3. Tengo derecho a decir no a las actividades o reuniones que no encuentro agradables
4. Tengo derecho a tomar mis propias decisiones, sin dudarlo.

### **El derecho a vivir a mi manera**

1. Tengo derecho a tomar medidas incluso si no cree que sea una buena idea.
2. Tengo derecho a gastar mi energía y tiempo en lo que considero importante.
3. Tengo derecho a confiar en mis experiencias internas y a tomar mis aspiraciones en serio.
4. Tengo derecho a tomarme todo el tiempo que necesite y que no me apresuren

### **El derecho a la igualdad de importancia y respeto**

1. Tengo derecho a ser considerado tan importante como tú.
2. Tengo derecho a vivir mi vida sin que nadie me ridiculice
3. Tengo derecho a ser tratado con respeto como un adulto independiente.
4. Tengo derecho a negarme a sentir vergüenza

### **El derecho a poner mi propia salud y bienestar en primer lugar**

1. Tengo derecho a prosperar y no solo a sobrevivir.

2. Tengo derecho a tomarme un tiempo para hacer lo que disfruto.
3. Tengo derecho a decidir cuánta energía y atención le doy a otras personas.
4. Tengo derecho a pensar las cosas
5. Tengo derecho a cuidarme sin importar lo que piensen los demás.
6. Tengo derecho a tomarme el tiempo y el espacio necesarios para nutrir mi mundo interior.

### **El derecho a amarme y protegerme**

1. Tengo derecho a la autocompasión cuando cometo errores.
2. Tengo derecho a cambiar mi autoconcepto cuando ya no me quede
3. Tengo derecho a amarme a mí mismo y a tratarme bien.
4. Tengo derecho a estar libre de autocrítica y a disfrutar de mi individualidad.
5. Tengo derecho a ser yo