



EL NIÑO VULNERABLE AL VOLANTE

“Yo experimento sentimientos de culpa y vergüenza, junto con una sensación de desconexión. Me cuesta manejar mis emociones y a menudo sufro de ansiedad y depresión, así como de ataques ocasionales de ira. Me doy cuenta de que uno solo de estos problemas puede tener un impacto significativo en mi vida y marcar la diferencia entre el éxito y la felicidad o el fracaso y la miseria: un niño vulnerable sin curar”.

LA HISTORIA DE CRISTINA

Crecer en el hogar de mi infancia fue extremadamente difícil. Mi padrastro luchaba con el alcoholismo, mientras que mi madre abusaba de los medicamentos. Desde la tierna edad de siete años, parecía que yo era la única capaz de mantener un mínimo sentido de la responsabilidad en casa. Me encontré no sólo atendiendo a mis necesidades, sino, además, siendo responsable de ambos de mis padres.

Cuando cumplí 17 años, me fui de casa por primera vez, impulsada por el cariño de un chico que me demostraba amor. Por desgracia, repetí los mismos patrones al involucrarme con un joven que sobrellevaba sus emociones bebiendo en exceso. La primera vez que oí el tintineo del hielo en su vaso, me invadió el pavor y la ansiedad, pero me daba demasiada vergüenza y pudor confiar en alguien. No podía evitar culparme a mí misma, creyendo que todo el mundo me vería como una tonta.

Cada vez que él bebía hasta caer en el estupor, me invadía una oleada de rabia que me hacía sentir una vez más totalmente indefensa y aislada. Me hundí en un profundo abismo de depresión durante un largo periodo. Me llevaría muchos años de terapia reconocer mi autoestima y darme cuenta de que merecía una vida llena de esperanza, amor y compasión.

DESENTERRAR EL PASADO: COMPRENDER EL TRAUMA INFANTIL

Desenterraremos el pasado e intentemos comprender mejor los traumas de la infancia. Es esencial abordar este tema con sensibilidad porque los traumas infantiles pueden tener efectos profundos y duraderos en la vida de una persona.

Los sucesos traumáticos son experiencias que desbordan la capacidad de una persona para afrontarlos y pueden dejar cicatrices emocionales duraderas. El trauma infantil se refiere a experiencias adversas que

ocurren durante los primeros años de una persona, normalmente antes de los 15 años. El trauma puede manifestarse de diversas formas, y lo que se considera traumático varía de una persona a otra. **Sin embargo, los expertos han identificado algunos sucesos traumáticos comunes:**

- **Maltrato físico:** Consiste en el uso deliberado de la fuerza para causar lesiones o daños corporales a un niño. Puede incluir golpes, patadas o cualquier forma de violencia.
- **Abuso sexual:** Abarca cualquier actividad sexual no consentida con un niño. Puede ir desde el abuso sexual hasta la violación.
- **Abuso emocional:** Ten en cuenta que el abuso emocional puede ser tan dañino como el abuso físico o sexual. Incluye la crítica constante, la humillación, el rechazo o cualquier comportamiento que socave la autoestima del niño.
- **Abandono:** El abandono consiste en que los cuidadores no satisfacen las necesidades básicas del niño, como la alimentación, el refugio, el amor y el apoyo emocional.
- **Ser testigo de violencia:** Los niños que presencian violencia doméstica o violencia en la comunidad pueden sufrir traumas, aunque no sufran daños directos.
- **Pérdida o abandono:** La pérdida de un padre, cuidador o familiar cercano por muerte, divorcio o abandono puede ser traumática para un niño.
- **Catástrofes naturales o accidentes:** Experimentar un desastre natural o un accidente grave también puede ser traumático para los niños.

Para comprender el impacto del trauma en los niños hay que tener en cuenta sus etapas de desarrollo y las respuestas adecuadas a su edad.

LA ESCALA DE ESTRÉS DE HOLMES Y RAHE

Una adecuada escala de estos dos autores sirve para comprender el impacto de los acontecimientos en las distintas etapas de la infancia:

Infancia (0-2 años):

- **Acontecimientos positivos:** Cuidados afectuosos y constantes, crianza, vinculación.
- **Acontecimientos negativos:** Abandono, maltrato, separación de los cuidadores principales.

Primera infancia (3-6 años):

- **Acontecimientos positivos:** Refuerzo positivo, interacción social, aprendizaje a través del juego.
- **Acontecimientos negativos:** Maltrato físico o emocional, divorcio de los padres, enfermedades graves.

Infancia media (7-11 años):

- **Acontecimientos positivos:** Logros académicos, formación de amistades, sentirse apoyado.
- **Acontecimientos negativos:** Acoso escolar, conflictos con los padres, exposición a la violencia en la comunidad.

Adolescencia (12-16 años):

- **Acontecimientos positivos:** Éxito académico, autonomía, relaciones sanas, apoyo al desarrollo de la identidad.
- **Acontecimientos negativos:** Presión de los compañeros, abuso de sustancias, fracasos académicos, agresión sexual.

Recuerda que los niños son resistentes, pero el impacto del trauma puede variar mucho. El apoyo de adultos comprensivos, la terapia y la intervención temprana puede suponer una diferencia significativa en la capacidad de un niño para curarse y avanzar después de sufrir un trauma.

ESTRÉS EN LA INFANCIA

Es importante reconocer que algún tipo de estrés o experiencia negativa en la infancia es inevitable. El viaje de la niñez a la edad adulta está plagado de retos, y la experiencia de cada niño es única.

Incluso en la niñez más feliz puede producirse a veces algún tipo de trauma. Esto puede sonar contradictorio; sin embargo, es esencial comprender que no es necesariamente el acontecimiento el que determina el nivel de impacto. Es la experiencia subjetiva del individuo lo que desempeña un papel fundamental. Lo que puede parecer insignificante para una persona puede afectar profundamente a otra. Por eso es crucial no juzgar ni restar importancia a las experiencias de nadie.

Algunos niños son naturalmente más resilientes que otros y son capaces de sobrellevar acontecimientos similares con menos impacto negativo. La resiliencia es un rasgo complejo en el que influyen la genética, el entorno y los mecanismos individuales de afrontamiento. No obstante, incluso los individuos más resilientes pueden verse afectados por determinadas circunstancias.

Exploremos algunas heridas emocionales universales que pueden causar una forma de trauma:

- **Traición**: Experimentar la traición de niño, ya sea de un cuidador, un amigo o un familiar, puede crear profundas cicatrices emocionales. La confianza es una parte fundamental de las relaciones humanas y, cuando se rompe, puede provocar un trauma emocional duradero.
- **Injusticia**: Ser testigo o sufrir una injusticia, como un trato injusto o la discriminación, afecta profundamente al sentido de la equidad y la justicia de un niño. Puede provocar ira, impotencia y una visión sesgada del mundo.
- **Humillación**: La humillación puede ser increíblemente dañina, sobre todo en un contexto social. Ser avergonzado o ridiculizado públicamente puede provocar vergüenza y baja autoestima que persisten en la edad adulta.
- **Abandono**: Sentirse abandonado por los cuidadores puede provocar problemas de apego y cicatrices emocionales que afectan a las relaciones durante toda la vida. El miedo al abandono puede convertirse en una fuerza impulsora del comportamiento y las relaciones personales.

- **Rechazo**: Tanto si se trata del rechazo de pares, parejas románticas o incluso miembros de la familia, la experiencia de ser rechazado puede ser emocionalmente devastadora. Produce sentimientos de indignidad y aislamiento.
- **Abandono**: El abandono físico o emocional tiene consecuencias duraderas. Los niños ignorados constantemente o abandonados a su suerte pueden tener dificultades con el autocuidado, la autoestima y la formación de relaciones sanas.

Comprender que estas experiencias pueden causar traumas, independientemente de la apariencia externa de una niñez feliz, es vital para proporcionar apoyo y empatía a las personas que han soportado tales retos.

EL IMPACTO DE UNA EXPERIENCIA NEGATIVA O TRAUMÁTICA

Exploremos cómo las experiencias negativas o traumáticas pueden crear bloqueos emocionales y patrones adultos. **En primer lugar**, quiero reconocer que hablar de estos temas puede resultar difícil, pero es un paso esencial hacia la comprensión y la curación.

Imagina las emociones como un río que fluye. Cuando nacemos, este río es puro y sin restricciones, permitiendo que nuestros sentimientos fluyan libremente. Sin embargo, la vida está llena de experiencias, tanto positivas como negativas, que dan forma a nuestro paisaje emocional.

Las experiencias negativas o traumáticas, sobre todo durante la infancia, pueden actuar como represas en este río, obstaculizando el flujo natural de las emociones.

Así es cómo se desarrolla este proceso:

- **El impacto inicial**: Las experiencias traumáticas, como el abuso, la pérdida o el abandono, pueden ser abrumadoras y aterradoras. Estas experiencias suelen dejar una profunda cicatriz emocional, lo que dificulta procesar y expresar nuestros sentimientos.
- **Mecanismos de afrontamiento**: Desarrollamos mecanismos de defensa para protegernos del dolor asociado a estos recuerdos traumáticos. Estos mecanismos pueden incluir la negación, la represión o la disociación, que bloquean eficazmente las emociones relacionadas con el trauma.
- **Formación de bloqueos emocionales**: Con el tiempo, estos mecanismos de afrontamiento se convierten en habituales, creando

bloqueos emocionales. Estos bloqueos actúan como presas en nuestro río emocional, impidiéndonos experimentar y expresar plenamente nuestras emociones.

- **Impacto en los patrones adultos**: Al llegar a la edad adulta, estos bloqueos emocionales pueden tener un profundo impacto en nuestro comportamiento y nuestras relaciones. Por ejemplo, alguien que sufrió abandono de niño puede desarrollar problemas de confianza, lo que afecta a su capacidad para establecer relaciones sanas. Otros pueden sufrir ansiedad o depresión a causa de emociones reprimidas.
- **Repetición de patrones**: Los problemas emocionales no resueltos suelen conducir a la repetición de patrones. Las personas pueden sentirse atraídas por situaciones o relaciones que recrean el trauma, buscando sin saberlo una oportunidad de resolución o validación.

Entonces, ¿Qué se puede hacer para abordar estos bloqueos emocionales y patrones adultos?

Repasemos algunos pasos:

- **Autoconciencia**: Reconocer que tienes bloqueos emocionales y patrones adultos es el primer paso. La autoconciencia te permite comprender las causas profundas de tus comportamientos y reacciones.
- **Busca apoyo**: Acude a un terapeuta especializado en traumas y curación emocional. Pueden ofrecerte orientación y herramientas para ayudarte a navegar por estas emociones complejas.
- **Expresa tus emociones**: Aprende formas sanas de expresar tus emociones. Por ejemplo, escribiendo un diario, haciendo arte o incluso hablando con un amigo o terapeuta de confianza. Puedes liberarte gradualmente de los bloqueos emocionales reconociendo y procesando tus sentimientos.
- **Atención plena y meditación**: Prácticas como la atención plena y la meditación pueden ayudarte a estar presente y a conectar con tus emociones sin juzgarlas. También pueden reducir el impacto de traumas pasados en tu vida actual.

- **Ayuda profesional:** En algunos casos, es posible que se necesiten técnicas de terapia traumológica como Terapia de Esquemas.

PATRONES NEGATIVOS

Embarquémonos juntos en un viaje para explorar patrones poco sanos comunes que muchas personas llevan dentro y lo que esto significa para las necesidades de sanación de nuestro niño vulnerable. Con compasión y comprensión, profundizaremos en los entresijos de estos patrones, en particular, los que tienen su origen en reacciones de miedo.

Es un patrón que vemos a menudo en la vida de las personas. La compulsión de controlar situaciones y personas para sentirse seguro. **En las relaciones cotidianas, esto puede manifestarse como un micro control en el trabajo o un comportamiento autoritario con la familia y los amigos.** Nuestro niño vulnerable, marcado por experiencias pasadas, cree que el control es la única forma de evitar el daño. Sanar a nuestro niño vulnerable significa enseñarle que la verdadera seguridad proviene de la vulnerabilidad y la confianza, no del control.

Patrones familiares tóxicos

Estos patrones son como una maldición generacional que se transmite de una generación a otra. Las familias suelen perpetuar las mismas heridas del niño vulnerable, creando un ciclo que parece imposible de romper. La curación del niño vulnerable implica reconocer estos patrones y elegir conscientemente romper la cadena. Significa reconocer el dolor y el trauma de nuestros antepasados y decidir curarnos a nosotros mismos y a las generaciones futuras.

Indefensión y modo víctima

Cuando nos enfrentamos a retos, algunos caemos en un estado de impotencia y victimismo. Culpamos a los demás, nos ponemos a la defensiva o empleamos diversos mecanismos de autoprotección. Estos patrones se remontan al miedo de nuestro niño vulnerable a ser herido o rechazado. La curación del niño vulnerable requiere que reconfortemos a ese niño vulnerable herido, que le aseguremos que no es una víctima indefensa y que le capacitemos para responder a los retos de la vida desde la fortaleza.

Patrones en las relaciones íntimas

Las relaciones románticas pueden sacar lo peor de nuestro niño vulnerable herido. Esto se debe a que a menudo nos obligan a ser vulnerables y a abrirnos emocionalmente, lo que desencadena nuestros miedos más profundos al rechazo y al abandono. Podemos encontrarnos repitiendo patrones relacionales familiares, buscando amor y validación en todos los lugares equivocados. La curación del niño vulnerable en el contexto de las relaciones románticas implica reconocer estos desencadenantes,

trabajarlos y aprender a amarnos a nosotros mismos para poder amar a los demás de forma más auténtica.

Lenguaje del amor

Nuestros lenguajes del amor, las formas en que expresamos y recibimos amor, suelen estar influidos por nuestras experiencias infantiles. Si no recibimos ciertos tipos de amor cuando éramos niños, es posible que inconscientemente intentemos dar ese amor a los demás en nuestras relaciones adultas. Comprender nuestro lenguaje del amor puede ser una herramienta poderosa para la curación del niño vulnerable. Nos permite reconocer lo que nos falta y buscar formas sanas de satisfacer esas necesidades en nosotros mismos y a través de nuestras relaciones.

ESTILOS DE APEGO Y TRAUMAS INFANTILES

En el intrincado tapiz de las relaciones humanas, un hilo que a menudo pasa desapercibido pero que desempeña un profundo papel es nuestro estilo de apego. Nuestras experiencias tempranas, especialmente las de la infancia, influyen significativamente en la forma en que formamos y mantenemos vínculos con los demás a lo largo de nuestra vida. Este concepto es el núcleo de la Teoría del Apego, un marco psicológico que explica cómo las experiencias pasadas moldean las relaciones adultas.

La Teoría del Apego, de la que John Bowlby fue pionero y que Mary Ainsworth amplió, estudia cómo los bebés y los niños establecen vínculos con sus cuidadores. Detalla cómo estos vínculos tempranos sirven de modelo para nuestras relaciones futuras. De estas plantillas, todos aspiramos a tener vínculos seguros en nuestras relaciones. Sin embargo, si no encarnamos de forma natural un estilo de apego seguro, podemos encontrarnos en uno de los estilos de apego inseguro: Ansioso, Evitativo o Temeroso/Desorganizado.

- **Apego ansioso:** Los individuos con un estilo de apego ansioso tienden a estar excesivamente preocupados por sus relaciones. A menudo temen el abandono, buscan constantemente seguridad y pueden volverse pegajosos o dependientes de sus parejas. Este estilo de apego suele tener su origen en la falta de cuidados durante la infancia.
- **Apego evitativo:** Las personas con un estilo de apego evitativo tienden a enfatizar su independencia y autosuficiencia. Pueden sentirse incómodos con la intimidad emocional, resistirse a abrirse a los demás y dar prioridad a la autosuficiencia por encima de las relaciones estrechas. Este estilo de apego puede desarrollarse a raíz de la falta de disponibilidad emocional de los cuidadores.
- **Apego temeroso/desorganizado:** Este estilo de apego se caracteriza por una mezcla conflictiva de tendencias ansiosas y evitativas. Las personas con un apego temeroso/desorganizado pueden tener un comportamiento impredecible y confuso en las relaciones. Los traumas o abusos infantiles suelen ser la base de este estilo de apego.
- **Apego seguro:** Este estilo de apego es un vínculo emocional sano y adaptativo que se forma entre los bebés o niños pequeños y sus cuidadores principales. Sirve de base para un desarrollo social y emocional sano a lo largo de toda la vida. Se considera el estilo de apego ideal. Comprender y fomentar el apego seguro es vital para promover un desarrollo emocional y unas relaciones sanas.

Tal vez te preguntes cómo encajan los traumas infantiles en esta ecuación. Pues bien, el trauma infantil puede ser un factor significativo en el desarrollo de estilos de apego inseguros. Las experiencias traumáticas en la infancia, como el abandono, los malos tratos o los cuidados incoherentes, pueden alterar la formación sana de vínculos de apego. Como resultado, los adultos que han experimentado traumas infantiles pueden encontrarse luchando con estos estilos de apego inseguro en sus relaciones adultas.

La curación del niño implica reconectar y curar los aspectos heridos de tu niño vulnerable, la versión más joven y vulnerable de ti mismo que experimentó el trauma. Mediante la autoconciencia, la terapia y la autocompasión, las personas podrán trabajar para resolver las heridas del pasado y fomentar relaciones más seguras y confiadas.

CARACTERÍSTICAS DE UN NIÑO FELIZ

Exploremos las características de un niño Feliz, que suelen estar presentes cuando se han manejado y procesado los traumas del pasado o los patrones aprendidos que no son útiles. Nuestro niño vulnerable representa la parte más pura y auténtica de nosotros mismos, a menudo moldeada por nuestras primeras experiencias y desarrollo emocional. Cuando superamos y sanamos con éxito las heridas del pasado o las creencias limitantes, cultivamos un niño sano feliz que contribuye enormemente a nuestro bienestar general y a nuestro crecimiento personal.

- **Confianza y apertura:** Un niño Feliz se caracteriza por un sentimiento de confianza en uno mismo y en los demás. Es la capacidad de abrirse a nuevas experiencias, personas y relaciones sin excesivo miedo o escepticismo. Esta confianza permite conexiones más profundas y una visión más positiva de la vida.
- **Diversión, creatividad y espontaneidad:** El juego es una cualidad fundamental de un niño Feliz. Implica un sentido de la maravilla, imaginación y la capacidad de emprender actividades por puro placer más que con un propósito específico. La creatividad fluye de forma natural a partir de este estado, al igual que la espontaneidad, lo que permite flexibilidad de pensamiento y acción.
- **Expresión emocional y autenticidad:** Un niño Feliz puede expresar sus emociones con libertad y autenticidad. No está agobiado por la necesidad de reprimir sentimientos u ocultar vulnerabilidades. Esta apertura emocional conduce a conexiones más significativas con los demás y a una comprensión más profunda de uno mismo.
- **Curiosidad y exploración:** La curiosidad es la fuerza que impulsa el crecimiento personal y el aprendizaje. Un niño Feliz es curioso por naturaleza y está deseoso de explorar nuevas ideas, experiencias y el mundo que le rodea. Esta curiosidad fomenta el desarrollo personal continuo y el entusiasmo por la vida.
- **Flexibilidad y adaptabilidad:** Una característica clave de un niño Feliz es la flexibilidad y la adaptabilidad. Esto significa ser capaz de afrontar los retos de la vida con resiliencia y una actitud positiva. Implica la capacidad de recuperarse de los contratiempos, adaptarse a los cambios y aprovechar las nuevas oportunidades.

En esencia, un niño Feliz representa un estado de equilibrio emocional y bienestar psicológico. Cuando se han abordado y procesado los traumas del pasado o los patrones aprendidos que no son útiles, estas cualidades pueden florecer, permitiéndonos llevar una vida más plena y alegre.

¿POR QUÉ MI NIÑO VULNERABLE NO ESTÁ SANO?

Veamos un tema profundamente personal y delicado: el reconocimiento de los aspectos insanos de tu niño vulnerable que se derivan del impacto emocional y psicológico negativo de los traumas infantiles. No es un tema fácil de tratar, pero comprender estos aspectos es crucial para la curación y el crecimiento personal.

- **Heridas profundas y traumas no resueltos:** Imagina a tu niño vulnerable como un depósito de todas tus experiencias buenas y malas. Los traumas infantiles pueden crear profundas heridas emocionales que se agravan con el tiempo. Estas heridas se manifiestan como sentimientos de indignidad, abandono, vergüenza o miedo. Influyen en tus elecciones, relaciones y autopercepción, a menudo sin que te des cuenta.
- **Reactividad emocional y desencadenantes:** Tu niño vulnerable carga con el bagaje emocional de traumas pasados. Cuando te enfrentas a situaciones que te recuerdan esos momentos dolorosos, tus reacciones emocionales pueden ser intensas y desproporcionadas. Estos desencadenantes provocan ataques de ira, tristeza o ansiedad, que pueden parecerles irracionales a los demás, pero que para ti son muy reales.
- **Creencias limitantes y discurso negativo:** Los traumas infantiles suelen sembrar la duda y la percepción negativa de uno mismo. Puedes interiorizar mensajes como “No soy lo bastante bueno” o “No merezco ser amado”. Estas creencias limitantes pueden impedirte perseguir tus sueños y obstaculizar tu autoestima.
- **Mecanismos de defensa y estrategias de afrontamiento:** Para protegerte de un daño mayor, tu niño vulnerable desarrolla mecanismos de afrontamiento y estrategias durante las experiencias traumáticas. Estos mecanismos pueden incluir la evitación, la negación, el perfeccionismo o la complacencia. Aunque estos mecanismos pueden haber sido esenciales para la supervivencia durante la niñez, se vuelven contraproducentes en la

edad adulta, impidiendo el crecimiento personal y las relaciones auténticas.

- **Patrones de autosabotaje y comportamientos autodestructivos:** Los traumas infantiles no resueltos provocan patrones de autosabotaje y comportamientos autodestructivos. Estas acciones pueden ser intentos de afrontar el dolor emocional o de recrear dinámicas familiares del pasado. Por ejemplo, es posible que repitas patrones de relación poco sanos o que recurras al abuso de sustancias para insensibilizarte ante el dolor.

Reconocer estos aspectos poco sanos de tu niño vulnerable puede ser un proceso difícil. A menudo implica introspección, terapia y la voluntad de enfrentarse a recuerdos dolorosos.

POR QUÉ NECESITAS UN NIÑO FELIZ QUE GOBIERNE TU VIDA

Me gustaría echarle un vistazo al niño vulnerable no controlado, sin apoyo y no reconocido, y por qué no quieres que esta parte vulnerable de ti mismo controle tu vida. El niño es un concepto al que se refieren muchos psicólogos y terapeutas y que representa el aspecto infantil de nuestra psique que carga con nuestras primeras experiencias, emociones y heridas. Por eso es fundamental tomar las riendas y no dejar que el niño vulnerable dirija la situación.

Cuando el niño vulnerable no se controla ni supervisa, puede mantenernos estancados en un nivel emocional inmaduro. Las respuestas emocionales apropiadas para un niño pueden no servirte como adulto. El niño vulnerable no controlado suele reaccionar ante las situaciones con la misma intensidad que cuando fue herido inicialmente, lo que provoca reacciones exageradas y comportamientos irracionales.

Muchos adultos están controlados inconscientemente por su niño vulnerable. Esto significa que las decisiones que toman están muy influidas por las heridas emocionales y los traumas de su pasado. Estos niños interiores no son racionales ni lógicos; se dejan llevar por las emociones experimentadas durante el dolor y la herida.

Cuando el niño vulnerable está al mando, lleva una mochila llena de emociones sin resolver: rabia, vergüenza y, a veces, incluso ira. Estas emociones afloran inesperadamente, provocando estallidos, conflictos y comportamientos autodestructivos. También pueden nublar el juicio y afectar a las relaciones personales y profesionales.

Tu niño vulnerable es la lente a través de la cual ves y tomas decisiones en tu vida adulta. Si tu niño vulnerable está herido, puede tomar decisiones basadas en el miedo, la inseguridad o la necesidad de validación, en lugar de en lo que realmente es mejor para ti. Esto provoca un ciclo de malas decisiones que refuerzan los patrones negativos.

Los niños vulnerables no controlados pueden causar estragos en tus relaciones. Pueden hacer que repitas patrones relacionales poco favorables o que alejes a las personas que de verdad se preocupan por ti. Cuando el niño vulnerable tiene el control, resulta difícil mantener relaciones sanas y maduras porque las reacciones emocionales pueden ser desproporcionadas para la situación.

Por lo tanto, está claro que permitir que tu niño vulnerable sin control, apoyo ni reconocimiento controle tu vida no es una receta para la felicidad o el éxito. Por el contrario, es esencial reconocerlo y trabajar con él, proporcionándole el apoyo y la curación que necesita. Esto implica acudir a terapia, practicar la autoconciencia y aprender a tomar decisiones desde la madurez emocional, en lugar de reaccionar desde las heridas del pasado.

TAREA INTERACTIVA

AUTOEVALUACIÓN: ¿PODRÍA MI NIÑO VULNERABLE TENER EL CONTROL?

Me gustaría que siguieras escribiendo en tu diario mientras realizas esta autoevaluación.

Veamos algunas sugerencias para empezar:

1. ¿Suelo reaccionar ante las situaciones con emociones fuertes que parecen desproporcionadas a las circunstancias, como con ira, miedo o tristeza?
2. ¿Me resulta difícil planificar el futuro o establecer objetivos a largo plazo, como si no estuviera seguro de lo que quiero como adulto?
3. ¿Me cuesta establecer y mantener límites adecuados con las personas que forman parte de mi vida?
4. ¿Tengo dificultades para tomar decisiones y a menudo me siento abrumado por las opciones, por pequeñas que sean?
5. ¿Evito afrontar o abordar los conflictos en mis relaciones, esperando que se resuelvan por sí solos?
6. ¿Me cuesta manejar el estrés y tiendo a evitarlo o a distraerme en lugar de utilizar métodos constructivos?
7. ¿Me siento atraído por actividades o comportamientos que me proporcionan una gratificación inmediata pero que pueden no ser lo mejor para mí a largo plazo?
8. ¿Tengo con frecuencia un sentimiento de nostalgia o añoranza del pasado, quizás anhelando la sencillez de la infancia?
9. ¿Tiendo a culparme excesivamente cuando las cosas van mal, incluso cuando no es enteramente culpa mía?
10. ¿Me cuesta expresar mis necesidades y deseos de forma asertiva, recurriendo a veces a la comunicación pasivo-agresiva o al retraimiento?

Mientras estaba allí sentado, sintiendo la inconfundible presencia de mi niño vulnerable firmemente en el asiento del conductor, no pude evitar reconocer el profundo viaje de autodescubrimiento que me esperaba. El volante estaba en sus pequeñas manos, y comprendí que había llegado el momento de embarcarse en el arte de la Reparentalización.

Al igual que un artista experto restaura meticulosamente una obra maestra, nosotros también podremos recuperar la belleza de nuestro mundo interior a través de la Reparentalización, desvelando los vibrantes colores de la resiliencia y el amor propio ocultos bajo las capas del tiempo.

Referencia:

Leigh W. Hart. Reparenting Your Wounded Inner Child: Explore Childhood and Generational Trauma to Break Destructive Patterns, Build Emotional Strength, and Achieve. 2024

Leigh W. Hart. Don't Get Derailed By Your Attachment Style: A Step-by-Step Approach to Address Anxiety, Win Back Confidence, and Feel Secure in Relationships. 2023