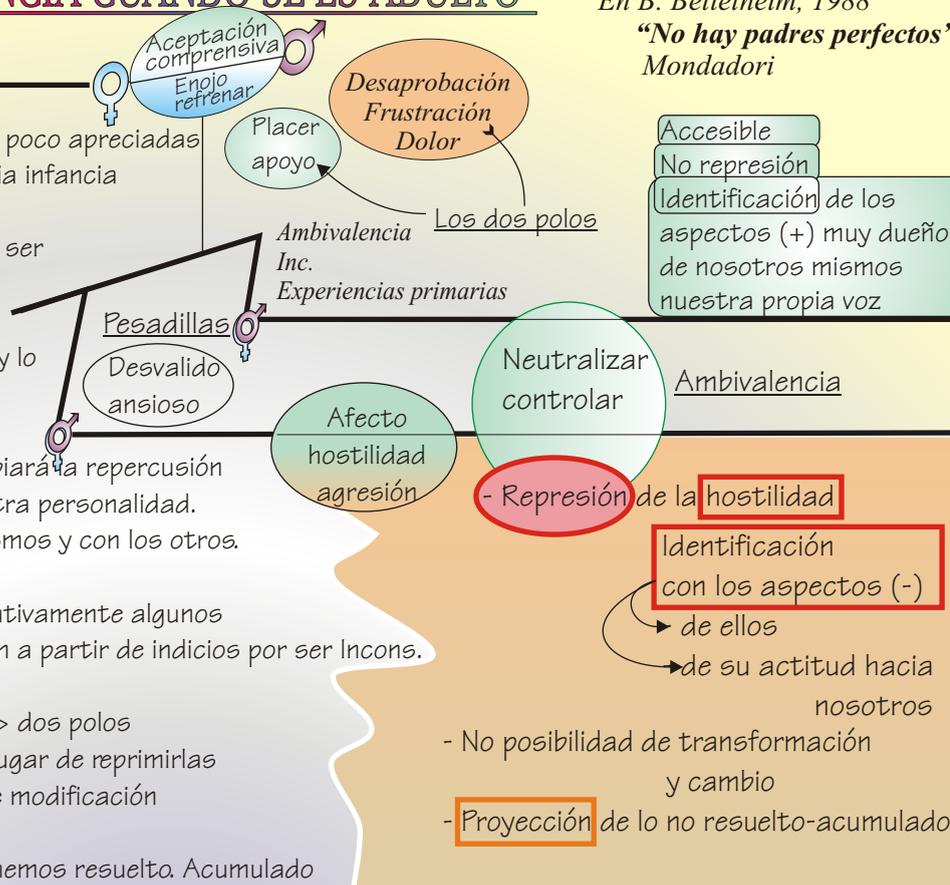


# "EXPLORANDO LA INFANCIA CUANDO SE ES ADULTO" (Pp. 150-157)

En B. Bettelheim, 1988

"No hay padres perfectos" Mondadori

- Una de las experiencias más valiosas aunque poco apreciadas es explorar, resolver los problemas de la propia infancia
- Reexplorar los pasos que dimos para llegar a ser nosotros mismos
- Conocer lo que fueron nuestras experiencias y lo que han significado en nuestra vida
- Si logramos adquirir este conocimiento cambiará la repercusión que estos acontecimientos tuvieron en nuestra personalidad. Adoptaremos otra actitud con nosotros mismos y con los otros.
- Reflexibilidad posibilidad de explorar imaginativamente algunos de sus aspectos. A posteriori Resignificación a partir de indicios por ser Incons.
- Las emociones intensas son ambivalentes --> dos polos Han de ser abordadas de vez en cuando en lugar de reprimirlas accesibles --> con capacidad de modificación
- Tendencia a proyectar los conflictos que no hemos resuelto. Acumulado

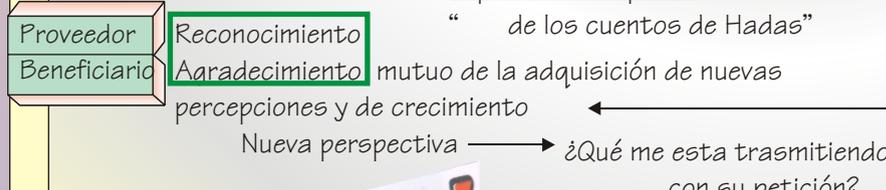


Si se efectúa con excesiva severidad, la represión de los aspectos negativos de un niño --> consecuencia: obstaculiza la expresión de sentimientos (+)

- Invocación / memoria de lo que es accesible por ser posterior.
- Comprensión de nuestras propias pesadillas. Respeto. Represión de ¿Qué se encontraba detrás? - Sufrimiento ¿Qué queda como resto? - formación de personalidad - Temores --> escuela /... - Recuerdos fragmentarios
- La comprensión basada en la experiencia propia es especial/ útil Vernos con mayor claridad Da origen a cambios beneficiosos



Conexión con - Experiencias - problemas personales -> Significación singular -> Importancia especial en su infancia "de los cuentos de Hadas"



EXPERIENCIA radicalmente Distinta para los dos Una sola Actividad  
 "Otra vez" **Transmisión de un (M) importante singular al lector (Esperanza inc.)**--> Con rodeo capaz de mejorar sus condiciones persuadiendo al lector (padres)

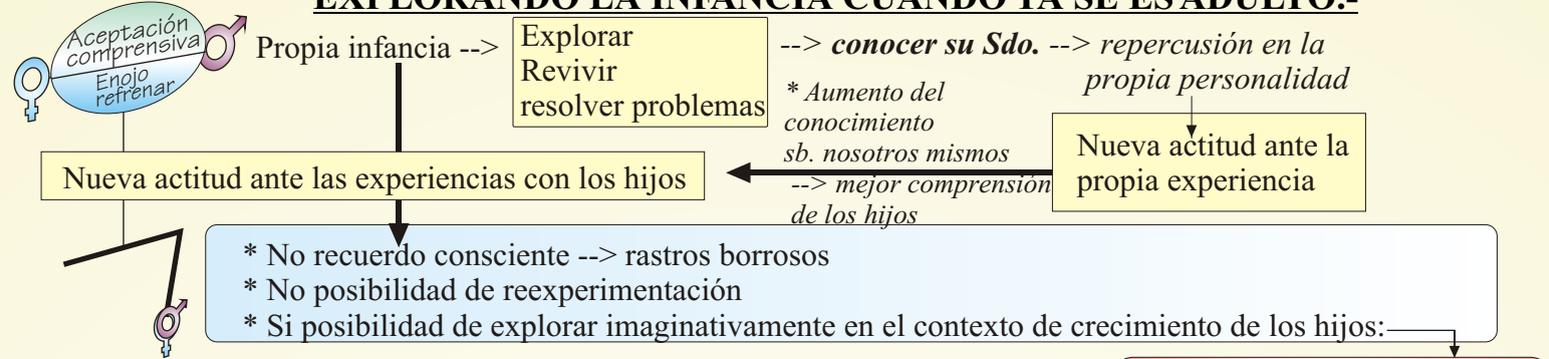


La separación de la Infancia distancia no es necesaria cuando se ha desarrollado la personalidad plenamente y es firme Permanente El distanciamiento forma parte de la propia personalidad Es necesaria temporalmente si deviene permanente nos priva de experiencias internas --> Integración

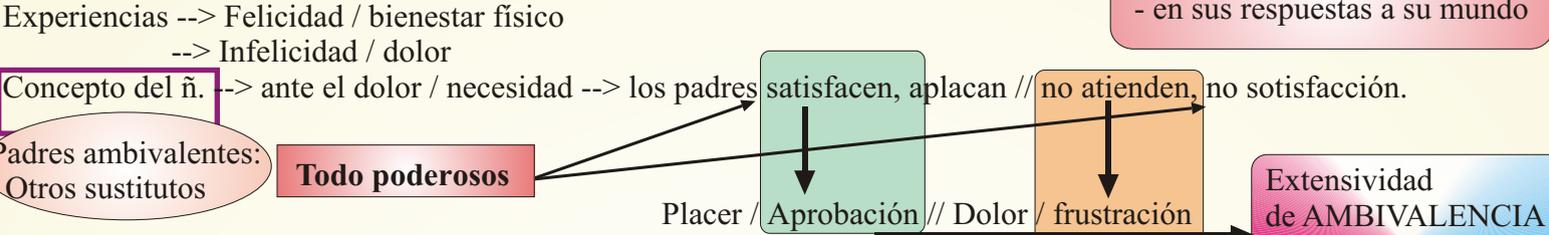


Teresa Gil, 2001

# EXPLORANDO LA INFANCIA CUANDO YA SE ES ADULTO.-



## LA AMBIVALENCIA base de todas emociones intensas:



## RECONOCIMIENTO AMBIVALENCIA

Ante las expresiones / sentimientos **AMBIVALENTES** del ñ. los padres / T@s:

- \* Cuanto más **aceptación** mayor capacidad de control / neutralizar la ambivalencia y menor necesidad de moverse en la bipolaridad (aprob / frustrac.) (en el futuro)
- \* Entender la necesidad del ñ. de airear los aspectos negativos
- \* Menor necesidad de reprimirlos --> mayor posibilidad de entenderse y modificar

\* **Mutualidad:** --> reconocer las propias emociones ambivalentes (cdo. Ñs.)

- Desaprobación fuerte de los padres
- Represión de sentimientos negativos
- Paso al inconsciente

## REPRESIÓN (padres) de los aspectos negativos

**para con sus padres:** - Difícil comprensión

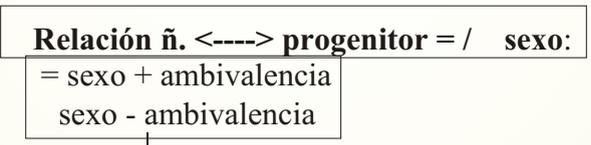
- Los necesitábamos
- No queríamos ofenderles
- no queríamos alejarnos

- Objeto parcial -----> La identificación neg. reprimida/incons. no experimentó cambios

- Objeto Total --> Lo que nos gustó + aspectos negativos

## LO NO REPRIMIDO:

Identif. Aspectos positivos  
Modificables en el dllo.  
De los aspectos positivos  
somos dueños de nosotros-mismos  
y reconocemos a los padres



Sorpresa al utilizar maneras de los propios padres --> lo reprimido aparece de nuevo con los hijos

\* Se tiende a reexperimentar los aspectos más difíciles de la rel. con el progenitor = sexo (Se repite la hª) --> Proyectamos sb. Los hijos los conflictos no resueltos

Oportunidad para resolver conflictos infantiles pendientes  
Ser conscientes de los propios sentimientos --> ayuda a **COMPRENDER** -> la importancia para los hijos + el amor que nos tienen  
--> causa de su hostilidad esporádica = reverso de su apego/afecto

## CAMBIO DE ACTITUD:

- Del enojo --> aceptación comprensiva
- Capacidad de poner límites ante cond. Agresivas
- Reconocimiento de reproducir pautas aprendidas al refrenar
- Al recordar la injusticia sufrida --> freno a actuaciones desproporcionadas
- Lo que nos molesta / provoca no se agravará por la conexión con la represión de sentimientos hostiles
- Darse cuenta de la diferencia ñ. - adulto ante las tendencias agresivas: somos adultos no violentos que respetan las leyes --> menor probabilidad de pasarnos al poner límites a las conductas agresivas de los hijos
- Si se efectúa con excesiva severidad, la represión de los aspectos negativos de un niño --> consecuencia: se obstaculiza la expresión de sentimientos (+)

**RECONOCER** solamente los aspectos negativos en los ñs. Por su inmadurez y falta de dominio y no reconocerlos en nosotros mismos causa problemas graves en las relaciones

## [RECONOCER la AMBIVALENCIA propia respecto a los hijos]

# COMPRENDER LAS PESADILLAS

[1.- Codificación visceral --> señales perceptivas--> emociones / 2.- Cod. Analógica --> expr. Gestual corporal / actitudes --> Recordar lo olvidado --> A posteriori: sentido del tiempo vivido / 3.- Representación de sucesos y afecto que los rodea --> datos de la memoria.]

Las experiencias más antiguas son inconscientes --> fuera del alcance de la memoria

Etapas posteriores --> no inc. ni reprimidas --> reproducen experiencias --> recuerdos que pueden invocarse.

## PESADILLAS.-

Ñ@s.

- Se siente desvalido / ansioso con cosas que le son incomprensibles
  - Causa --> Superyo --> castigo por tendencias "inaceptables"
  - Motor de dllo. (Conciencia en dllo.)
- Impulsos sexuales  
Rebelarse contra la autoridad  
Librarse del padre/madre/hn<sup>o</sup>

## SUEÑOS:

- Realización disfrazada de deseos
- Resultado de pulsiones internas (persecutorias) --> sin salida.
- No controlables (censura) incons.

## EMPATÍA PROFUNDA

Comprensión basada en experiencias propias  
vemos con más claridad

Relaciones:  
+ profundidad  
Sentido  
Exp. Agradable

## CUENTOS DE HADAS:

- Deseos expresados abiertamente
- Proyección de alivio ante las pulsiones --> modo de abordar / solucionar
- Lenguaje de símbolos de contenido incons. --> afecta al Ello / Yo / Superyo + a la nec. De ideales del yo. (Devenir)
- Toman forma simbólica los procesos psicológicos internos

Ante exp. COMUN:  
- Influidos en las actitudes de los ñ@s  
- Cambiamos las nuestras

## PADRES:

- Difícil de recordar / desconc. de las causas
  - Olvido = represión de los deseos y temores infantiles
  - A partir de las pesad. De los ñ@s + restos reexplorar lo oculto detrás --> sentido
  - Tratar las pesadillas con cuidado y respeto
  - Comprender nuestras pesadillas --> ayuda a los ñ@s:
    - \* Sufrimiento inmediato +
    - \* La importancia en el dllo. Personalidad
- Ansiedades al ir a la escuela 1ª vez  
--> Sentimos compasión  
--< Se agota con hijo de + edad ante fobia escolar

## LOS CUENTOS:

Ñ@s:

- Sensibilidad ante las motivaciones del adulto
- Despierta ansiedad, placer, ambas
- Conecta con exper./ probl. Personales con una significación singular.
- Repetición del cuento.: Esperanza subconsc. De un (M) importante --> salida al probl.
- Los cuentos son soporte simbólico de probl. --> dan claves --> sentido (posterior)

## Adulto:

- Exp. Agradable en (f) de que su deseo sea proporcionarle satisfacción.
- < Deber hacer Disfrutar haciendo
- Obligación Tranquilizar
- Puede hacer recordar su infancia

## HACER COMUN

- \* Agradecimiento por
  - Adquisición de percepciones nuevas
  - la aportación del marco para el crecimiento mutuo
- \* Iguales en la experiencia compartida (sirve a ambos)  
--> eso es relevante para el ñ.
- > **Ambos: proveedor y beneficiario**

La separación de la Infancia  
distancia

no es necesaria cuando se ha desarrollado la personalidad plenamente y es firme  
Permanente

El distanciamiento forma parte de la propia personalidad

Es necesaria temporalmente si deviene permanente nos priva de experiencias internas --> Integración

## DESARROLLO:

- Represión --> paso al incons. De experiencias infantiles
- La separación/ distancia de la Infancia no es necesaria cuando se ha desarrollado la personalidad plenamente y es firme
- Temporalmente es necesaria --> forma parte de la propia personalidad
- Distanciamiento Permanente --> priva de experiencias internas
- LA REEXPLORACIÓN --> NOS MANTIENE JÓVENES DE ESPÍRITU Y ESTAR MÁS UNIDOS A NUESTROS HIJOS.