

Por favor dirigen todas sus críticas, sugerencias y preguntas sobre la traducción a Vida Skreb vidaskreb@gmail.com.

Please direct all your questions, comments and critiques regarding the translation to Vida Skreb vidaskreb@gmail.com.

Rompe el Ciclo



Lección 1 de 7 - libera tu verdadero Ser para guiarte

¿Qué es un "niño herido crecido"?

- Cómo los niños con falta de nutrición en la infancia desarrollan heridas psicológicas

Por Peter K. Gerlach, MSW

Miembro NSRC Consejo de Expertos

Este es uno de una serie de artículos en la lección 1 en este sitio Web - libera tu Verdadero Ser que te guíe en los momentos tranquilos y de conflicto, y reduce heridas psicológicas importantes. Este artículo supone que estás familiarizado con ...

- la introducción a este sitio web y las premisas que lo subyacen,
- una visión de conjunto de las seis heridas psicológicas
- El ciclo [heridas y desconocimiento] que pueden crear tensiones en tu familia
- un resumen breve de investigación sobre las familias „que corren peligro“
- Resumen de la investigación sobre el estrés materno

He trabajado como terapeuta de sistemas de familia- con más de 1.000 hombres y mujeres típicos, parejas, y algunos de sus hijos desde 1981. Muchos de ellos han estado en familias con problemas y / o divorcio, solteros, padres-y o familias adoptivas.

Ahora creo que hay hasta cinco razones interrelacionadas por las que millones de parejas se divorcian psicológicamente o legalmente en los Estados Unidos. Tal vez el más potente y menos conocido de los cinco efectos psicológicos es el de la infancia con baja nutrición sobre la elección de compañeros.

Mi investigación sugiere que si los niños pequeños no tienen sus necesidades psicológicas y espirituales cumplidas sobreviven automáticamente mediante la formación de una personalidad fragmentada. Esto crea varias „heridas“ psicológicas relacionadas.

- vergüenza excesiva, culpas y temores;
- distorsiones de la realidad y problemas importantes de confianza, y para algunos ...
- dificultad para empatizar y la vincularse con otros.

Invisibles, estas heridas psicológicas parecen "normales". Ellos causan un estrés significativo en las relaciones, las carreras, la crianza y la salud física y mental. Nuestros medios de comunicación utilizan el término vago de "enfermedad mental" para referirse a lo que este sitio llama "herida psicológica".

Más de 80% de los cientos de mujeres y hombres con problemas que he consultado con él desde 1981 tienen síntomas claros de heridas psicológicas importantes - y la mayoría no lo saben (o no quieren saberlo). Una vez que estas heridas son entendidas y admitidas, se pueden reducir considerablemente (vs curar) con el tiempo. Lección 1 aquí muestra cómo hacerlo.

En este artículo describe ...

- qué es un "niño herido crecido" ;
- Perspectiva sobre los sub-seres normales de su personalidad, o "partes"
- Perspectiva sobre su verdadero Ser y "el dominio de su falso ser", y ...
- seis heridas psicológicas que muchos padres llevan y transmiten a sus hijos vulnerables sin saberlo.

¿Qué es un "niño herido crecido"?

Premisa: Las familias existen para cumplir la necesidades físicas, psicológicas y espirituales de los adultos y los niños - es decir nutrir. Dependiendo de muchos factores, familias (como la tuya) van de "crianza muy baja" hasta la "crianza muy alta".

Las organizaciones y familias de alta crianza muestran un conjunto de rasgos observables. Un „niño crecido herido“ es un adulto que sobrevivió a la privación involuntaria de sus cuidadores de muchos de estos factores de crianza (~ 30) en la primera infancia. Por lo general, sus antepasados eran descuidados de manera significativa, heridos, y sin darse cuenta también, y no sabían de esto ni qué hacer al respecto. Los árboles genealógicos muestran claros síntomas de las heridas heredadas y el desconocimiento de los adultos.

Los adultos que ya han recibido suficiente de los factores con suficiente frecuencia (un juicio subjetivo) se pueden llamar „niños nutridos crecidos“.

"La negligencia infantil significativa" se ha producido cuando un niño o un adulto tiene "muchos" de las seis heridas psicológicas de más abajo, en la opinión de alguien. Al final, cada adulto (es decir, tu) tiene que decidir

lo que "muchos" es.

Acerca de los „sub-seres“ de tu personalidad

Para entender a las "heridas psicológicas", lo que se necesita saber es cómo se desarrollan las personalidades humanas. Aquí...personalidad significa " la evolución de los valores, las creencias, los rasgos, reflejos, talentos y limitaciones que hacen que cada persona sea única".

Los investigadores del desarrollo infantil proponen que, aunque nuestra personalidad o carácter cambian a través de nuestra vida, nuestras creencias básicas, valores, percepciones y prioridades están en gran medida "determinados" hasta los seis años de edad. Entonces el grado en que nuestras necesidades fueran cumplidas en nuestros primeros años de vida tiene un efecto profundo en cómo se desarrolla nuestro sistema neuro-hormonal, y nuestra salud, la productividad y vitalidad.

Nuestros cerebros increíbles dan " un significativo " a la interpretación de la información de nuestros seis sentidos y el conocimiento acumulado. Una área del cerebro decodifica conceptos abstractos ("¿esta Frank diciendo la verdad?"), y en otras zonas "lógicas" se hace la análisis ("Martha tiene el ceño fruncido, debe estar enojada conmigo. ").

Diferentes regiones cerebrales decodificaban los colores, los modelos visuales, formas, movimientos, temperaturas, toques, sonidos y olores. Descifrar el significado de la expresión facial de una persona específica o la dinámica de voz activa las redes de muchas áreas diferentes del cerebro sin nuestro conocimiento. Los distintos centros del cerebro controlan la producción de las hormonas y anticuerpos, otros dirigen nuestra actividad de las células del músculo, y el sueño, el comer, la digestión y la eliminación."

Así que "tú" eres una asombrosa red interconectada de muchos "mini-ordenadores" orgánicos programados por la naturaleza y tus experiencias. A pesar de que tenemos un cuerpo y un cerebro y nos sentimos como "una persona", nuestra personalidad está determinada por un grupo dinámico de semi-independientes partes o sub-seres (regiones cerebrales).

La manera principal de nuestro cerebro para adaptarse al medio ambiente es mediante el desarrollo de regiones especializadas (sub-seres) se ha descrito como la multiplicidad, fragmentación y división. ¿Este concepto modular de la personalidad tiene sentido para ti? Si es así, tenga en cuenta una implicación: que tener una "doble personalidad" es normal.

Acerca de tu Ser

Muchos filósofos y personas comunes están de acuerdo en que cada uno tiene un ser. Ha habido un debate rico y estridente de lo que es un ser a través de los siglos y las culturas. Para nuestros propósitos, yo y otros investigadores reflexivos proponemos conceptualmente que hay dos tipos de ser humano que regulan nuestras percepciones, personalidad y comportamiento en cada momento.

Si nuestras primeras necesidades en la infancia se cumplen bastante bien, parece que desarrollamos automáticamente una parte de nuestra personalidad que actúa como un director de orquesta talentoso, entrenador atlético, o un presidente, es nuestro verdadero Ser (capital "S"). Este sub-ser es claro, realista y tiene una visión de largo alcance. Él/ella siempre toma decisiones menores y mayores de modo efectivo (sano y equilibrado), con la base de la historia y las informaciones de los cinco o seis sentidos y otros sub-seres.

Lo ideal sería que nuestros sub-seres (regiones cerebrales) están constantemente dirigidos y coordinados por el verdadero Ser. Cuando esto ocurre naturalmente, los niños y adultos comúnmente dicen que sienten una mezcla de calmo y sereno, centrado, conectado a tierra, luz, "estar arriba", claro, firme, vivo, alerta, consciente y compasiva, fuerte, resistente, abierta enfocada, seguro, confiado y decidido, positivo y útil - incluso en una crisis.

Pero ...

Si los niños pequeños no obtienen lo suficiente de nutrición, sus cerebros y personalidades parecen desarrollar automáticamente un tipo diferente de su ser ("s" minúsculo). Su verdadero Ser parece ser abrumado o bloqueado para poder dirigir las acciones de un grupo de bien intencionados pero limitados, sub-seres impulsivos que quieren controlar a la persona – se trata solo de sobrevivir.

Esto es como si un violinista o tenor principal empujaran su conductor fuera del podio y luchan sobre quién dirigirá la orquesta. Si nuestra personalidad no está lo suficientemente bien alimentada, se desarrolla con diferentes partes que están luchando entre sí, en lugar de estar en armonía constante. ¿Cuándo fue tu última experiencia de "

Entre en el "falso" (Pseudo) ser

Niños y adultos (como tú) pueden oscilar entre ser centrados, y "juntos" hasta ser "locos e histéricos" en función (a) del entorno (la situación), (b) de la cantidad de sub-seres que se disputan por el control, y (c) el grado de conflicto de valores dominantes y percepciones de sus sub-seres dominantes. Este conjunto de sub-seres de la personalidad en conflicto se convierte en nuestro falso ser o pseudo ser.

Si alguien ha sido gobernado por un falso ser la mayor parte de su vida, va a describirlo como normal. La idea de que hay un otro Ser dentro de ellos que - si se lo permite - siempre puede tomar mejores decisiones en la vida, suena como ciencia ficción de bajo grado.

Una reacción común a esta primera idea de sub-seres de la personalidad es la ansiedad acerca de "estar loco" o tener "una personalidad múltiple". Desde aproximadamente 1980, los psiquiatras y los psicólogos sociales han estimado que alrededor del 5% de los estadounidenses parecen haber una división de personalidad extrema.

Una vez llamado trastorno de personalidad múltiple, esta condición es llamada ahora „trastorno de identidad disociativo" de la Asociación Americana de Psiquiatría. La palabra clínica común para ser controlado por un falso ser es la disociación.

Los investigadores han concluido repetidamente que personas muy disociadas ("fragmentadas") han sido expuestas al abandono, el abuso, la negligencia, u otro trauma en la niñez. Sus privaciones de nutrición fueron profundas. La gran mayoría de nosotros no tiene ni de lejos este grado de división de la personalidad – pero tienen algunos.

Así que en este sitio, un „niño herido crecido" es un adulto que sobrevivió a una infancia de baja crianza mediante el desarrollo de un falso Ser protector, reactivo y miope. Nosotros, los „niños heridos crecidos", vivimos una parte o todo el tiempo dominado por un grupo de Niños Interiores y sub-seres Protectores miopes. Nosotros no somos generalmente conscientes de esto, aunque somos bastante rápidos en detectar falsos seres que controlan a otras personas - especialmente los padres, compañeros y colegas "tóxicos".

El dominio por un falso sub-ser tiene poderosas implicaciones personales, maritales, parentales y sociales. Sospecho que muchos (¿la mayoría?) de las personas que son adictas, obesos, abusadores, deprimidos, sin hogar, "enfermos mentales", divorciados, fanáticos, terroristas, antisociales, paranoides, criminales, no son conscientes de la trauma que sobrevivieron y que están gobernados por bien intencionados pero falsos seres. ¿Cuál es tu opinión?

Prueba de la realidad

Cuando estás sin distracciones y tu verdadero Ser está guiando a tu personalidad, respondes a estas cuestiones con las respuestas A = "Estoy de acuerdo, D="estoy en desacuerdo ", y con ?="No estoy seguro "o "Depende"(¿de qué?) " ; (A, D,?) :

- Las familias existen para la crianza (llenar las necesidades de) los niños y adultos. (A, D,?)
- Algunas familias son más eficaces en la crianza que otros. (A, D,?)
- La cantidad de crianza psicológica y espiritual que un niño experimenta en sus primeros cuatro a seis años afecta en gran medida cómo se desarrolla su personalidad. (A, D,?)
- Personalidades normales (vs patológicas) parecen estar compuestas de semi-independientes "sub-seres" o "partes". Estas son probablemente las regiones cerebrales especializadas. (A, D,?)
- Personalidades normales oscilan entre un estado fragmentado y desorganizado hasta un estado de armonía, dependiendo de que de los sub-seres le esta guiando. (A, D,?)
- El concepto de un verdadero Ser y un falso ser tiene sentido para mí. (A, D,?)
- Quiero aprender más sobre (a) la crianza de la familia y las heridas de los „niños heridos crecidos“, y (b) sobre si las heridas psicológicas pueden estar afectando a mí ya mi familia. (A, D,?)

+ + +

Sobre la base de lo que acabas de leer, ¿eres tú un “niño herido crecido”?

¿ Lo fueron algunos de tus padres?

¿Tu compañero/a actual o anterior?

Resumen

Este artículo de la lección-1 describe los "niños heridos crecidos"- las mujeres y hombres que sobrevivieron en la primera infancia un abandono, abuso y negligencia significativos y han heredado hasta seis heridas psicológicas. También propone que las personalidades normales se componen de tres tipos de semi-independientes "sub-seres", incluyendo un sabio "verdadero Ser". Hasta que los "niños heridos crecidos" típicos no toman medidas proactivas para reducir las heridas ("recuperar"), a menudo están dirigidos por un bien intencionado "falso ser", causando muchos problemas personales - incluyendo a los jóvenes que están en su cargo.

Este artículo concluye con una comprobación del estado de lo que creemos acerca de estos conceptos, y pasos siguientes útiles.

¿Y ahora qué?

Usted tiene muchas opciones ...

- Aprender que son las heridas psicológicas y el desconocimiento que pasa de generación en generación.
- Comprometerse a estudiar la lección 1 en este sitio Web educativo sin fines lucrativos. Se le muestra la forma de evaluar y reducir heridas psicológicas significativas.
- Aprender tres opciones poderosas para la prevención de heridas psicológicas
- Compartir y discutir estos conceptos con los que tienen niños

Pausa, respira y reflexiona - ¿Por qué lees este artículo? ¿Conseguiste lo que necesitabas? ¿Si no, que es lo que necesitas? ¿Quién está respondiendo a estas preguntas - su verdadero Ser, o „alguien más“?