

Ulrike Dahm

153

## RECONCÍLIATE CON TU INFANCIA

Cómo curar antiguas heridas

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

Desclée De Brouwer 

# ÍNDICE

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción: recuerdos.....                                                                  | 11 |
| La infancia: un tiempo de alegrías y de penas.....                                            | 17 |
| Agresiones tempranas: ¿heridas irreversibles? .....                                           | 17 |
| No hay una infancia, sino muchas.....                                                         | 23 |
| “¿Cómo puedo haberme engañado así!” ¿Hasta qué<br>punto son fiables nuestros recuerdos? ..... | 26 |
| “Bricolaje” de problemas y construcción de soluciones ..                                      | 32 |
| ¿Quién soy yo? La imagen del ser humano en el<br>diálogo de voces .....                       | 43 |
| El Niño Interno.....                                                                          | 57 |
| El niño que fuimos un día sigue viviendo en nosotros ...                                      | 57 |
| El Niño Interno en sus muchas figuras.....                                                    | 62 |
| El lado oscuro del Niño Interno: la regresión y sus<br>consecuencias.....                     | 71 |
| Resistencia y repliegue.....                                                                  | 82 |
| Adicciones .....                                                                              | 83 |
| El diálogo con el Niño Interno .....                                                          | 95 |

|                                                                                          |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| El Crítico Interno: una herencia de padres condenadores . . . .                          | 105     |
| La instancia del Crítico Interno . . . . .                                               | 105     |
| La génesis de un Crítico Interno . . . . .                                               | 109     |
| El Crítico Interno y sus intenciones. . . . .                                            | 110     |
| Crítica de toda motivación . . . . .                                                     | 111     |
| ¿Qué es lo que realmente está criticando? . . . . .                                      | 113     |
| Efectos del Crítico Interno en nuestras relaciones . . . . .                             | 114     |
| Cómo enfrentarse con éxito al Crítico Interno. . . . .                                   | 116     |
| Transformar al Crítico Interno . . . . .                                                 | 117     |
| <br>Nunca es tarde para una infancia feliz. . . . .                                      | <br>125 |
| Los padres no son más que seres humanos. . . . .                                         | 125     |
| Reparenting: sea usted su propio padre o madre. . . . .                                  | 131     |
| Los niños necesitan amor . . . . .                                                       | 133     |
| Los niños necesitan atención y dedicación . . . . .                                      | 135     |
| Los niños necesitan límites para sentirse seguros . . . . .                              | 137     |
| La culpabilidad y la dignidad de la persona. . . . .                                     | 139     |
| Ser responsables en lugar de víctimas: sólo nosotros<br>podemos cambiarnos . . . . .     | <br>142 |
| Todo el mundo tiene los recursos que necesita para<br>solucionar sus problemas . . . . . | <br>144 |
| Aceptar lo que fue y liberarse de ello . . . . .                                         | 149     |
| Hacerse responsable de los propios sentimientos . . . . .                                | 153     |
| Turning shit into roses: el optimismo es el mejor<br>consejero . . . . .                 | <br>154 |
| Mirando hacia el futuro . . . . .                                                        | 158     |
| Las bases de una vida plena . . . . .                                                    | 159     |
| Viviendo en el ahora. . . . .                                                            | 161     |
| <br>Apéndice . . . . .                                                                   | <br>167 |
| Agradecimientos . . . . .                                                                | 167     |
| Bibliografía . . . . .                                                                   | 169     |



## INTRODUCCIÓN: RECUERDOS...

Mi abuela por parte paterna era una mujer áspera y rústica que convirtió la vida de mi madre en un infierno, sabotando todo lo que era importante para ella. Todavía hoy puedo verla perfectamente ante mí, sentada tras la estufa, masticando la punta de sus cigarros y ensimismada en los recuerdos de su “dorada infancia y juventud”. Mi propia infancia fue todo menos dorada. Orden y disciplina fueron en ella los supremos mandamientos. Y en una vivienda de ochenta y cinco metros cuadrados, en la que teníamos que convivir ocho personas, apenas si había sitio para disfrutar de intimidad personal. Estábamos obligados a funcionar para que la empresa familiar pudiera salir adelante sin demasiadas fricciones.

Pocos recuerdos de mi infancia han permanecido tan vivos en mi memoria como los viajes en tranvía a la ciudad con mi madre. Como no teníamos automóvil, estas excursiones me eran especialmente queridas. Hace más de cuarenta años, desplazarse en tranvía era todavía una cosa cómoda. El coche avanzaba dan-



do sacudidas a paso de tortuga, chirriando al tomar las curvas, y el conductor extendía en persona los billetes y gritaba, todo lo alto que podía, el nombre de la próxima estación. Yo podría haber estado horas y horas mirando por la ventana, sin hacer otra cosa que observar el colorido bullicio de las calles. Pero mi madre era la viva imagen del nerviosismo. Estaba siempre agitándose inquieta en su asiento de un lado a otro; y sin otro propósito, en definitiva, que el de llegar a tiempo a la salida, solía siempre levantarse con una estación de antelación a nuestro destino. Dificultades para moverse no tenía en realidad ninguna, y el tranvía nunca estaba demasiado lleno. Pero lo cierto es que ella parecía sentirse mejor encaminándose a la puerta “en el momento justo”. Para no estresarse, se causaba involuntariamente todo el estrés del mundo.

En mi madre había siempre un no sé qué de apresurado. De niña no recuerdo haberla visto nunca sentada cómodamente en el sofá, junto a una taza de café o leyendo tranquilamente el periódico. Estaba siempre a la que salta, como un gato que olfateara el peligro. Apenas había engullido el último bocado, cuando ya se levantaba dando un respingo de la silla para empezar a recoger los platos y lavarlos. Para un abrazo o una palabra cariñosa nunca había tiempo. La tensión constante en que vivía pude percibirla claramente de niña, y es probable que yo misma la mamase ya con la leche materna, como había hecho ella misma con su propia madre.

Hoy conozco bien su historia. Sé de su estricto e inflexible padre, un hombre respetado como maestro de escuela y temido por sus alumnos, a cuyos hijos planteaba demandas especialmente exigentes y que bajo ningún concepto toleraba que se le



contradijese. Sé también que mi madre tenía que trabajar sin descanso y que la impuntualidad era un pecado mortal a sus ojos. Había aprendido que “la ociosidad es la madre de todos los vicios”, por lo que estaba sin cesar en movimiento, incluso cuando no hubiese propiamente nada que hacer. La semilla del Ambicioso Interno que había en ella se sembró en su primerísima infancia. ¡Primero el trabajo, luego la diversión! Esta frase la había interiorizado mi madre hasta el tuétano. Y trabajo había para dar y regalar. Era para la diversión para la que casi nunca quedaba tiempo.

La divisa “amor por rendimiento” cuenta en mi familia con una larga tradición. Para mí este asunto se convirtió poco menos que en una maldición. El día en que, a cuenta de haber asimilado esa divisa tan pronto, empecé a sufrir graves problemas de salud y a recaer una y otra vez durante años en una inmovilidad total, no pude seguir haciendo la vista gorda por más tiempo. Tras haber ascendido sin cesar por la escalera del éxito, el colapso sobrevino finalmente al publicarse el tercero de mis libros. Fortísimos dolores de cabeza y de espalda se convirtieron en mis acompañantes diarios. Como yo misma estuve espantada que reconocer, mi amor propio, sobre el que había escrito un libro entero, se desvaneció de pronto, como si se lo hubiera tragado la tierra, justo cuando más lo necesitaba. Estaba desesperada. ¿Es que nunca iban a desaparecer aquellos dolores? Mi interior era como un campo de batalla, en el que se trababan sangrientos combates. Me odiaba a mí misma por no poder de pronto seguir trabajando como estaba acostumbrada a hacerlo. Estaba furiosa, porque mi cuerpo se negaba a seguir obediéndome. Y avergonzada, por tener que renunciar una y otra vez a todas esas fantásti-



cas ofertas para dar conferencias y seminarios por los que durante tantos años había luchado. Vulnerabilidades, miedos y demandas de seguridad hasta entonces obligadas a vivir ocultas en las profundidades, coparon el primer plano. Mi Niña Interna gritaba con fuerza; la había ignorado por completo todos esos años, negando sus necesidades. Las estrategias defensivas que hasta entonces había empleado con éxito para no tener que percibir mi propia vulnerabilidad, dejaron de funcionar.

Mi madre me había enseñado que debilidades y carencias hay que ignorarlas sin más. Pero mis dolores ya no podía seguir disimulándolos. Tampoco mi padre constituía ningún modelo en el que inspirarse para solucionar mis problemas. Había vivido siempre angustiado por toda clase de posibles enfermedades, prestando hipocondríaca atención a cualquier señal que le enviara su cuerpo, perdido en todo tipo de visiones sombrías del futuro. De su amor y afecto por mí yo estaba más que segura, pero incluso ellos eran también una pesada hipoteca. Todo lo que él no había podido conseguir en su vida, tenía yo que convertirlo en una realidad en la mía. Como es lógico, eso me llevó a tratar de darlo todo, en la escuela, en los estudios y, más tarde, en mi profesión.

Traté entonces de solucionar mis dificultades valiéndome del mismo modelo de rendimiento que había sido, como mínimo, uno de los factores causantes de mis problemas de salud. Peregriné de Poncio a Pilatos, de médicos a paramédicos, de masajistas a acupunturistas, de astrólogos a psicólogos. En vano. Pero no me rendí. ¡Tarde o temprano algo acabaría por funcionar, haciendo que desapareciesen los dolores! Combatí los síntomas en lugar de entrar realmente en contacto con ellos.



Por fin, llegué a un punto de inflexión. Por qué motivo, sigo hoy sin saberlo con seguridad. Me permití el lujo de unas vacaciones –y empecé por caer en un profundo agujero–. “Si no haces nada, no sucede nada”: así ha rezado siempre una de mis convicciones fundamentales. Detrás de ella se escondían un hondísimo miedo y desconfianza hacia la vida. Y mira por dónde, tras el miedo acechaba el dolor. El dolor por carecer de sostén y encontrarse solo, el dolor de ser incapaz de confiar y dejarse llevar. Tras largas luchas interiores había llegado al fondo de aquel agujero profundo, había reconocido lo “necesario” de mi crisis. El dolor físico me enseñó la historia de mis viejas heridas y mis necesidades no satisfechas. Pero también me enseñó cómo podía empezar a ser de ahí en adelante una madre cariñosa para mí misma. A partir de entonces las cosas mejoraron lenta pero firmemente. Hoy tengo muy en cuenta qué es bueno para mí y qué no lo es tanto, cuánto estrés puedo soportar y cuándo tengo que parar.

Querido lector o lectora, ¿qué imágenes acuden a su mente cuando piensa usted en su infancia? Interrumpa por un instante la lectura, deposite el libro a un lado y cierre los ojos. Deje que afloren todas las imágenes que quieran hacer aparición. ¿Son ellas hermosas o terroríficas? ¿Qué sentimientos se suscitan en usted al aparecer esas imágenes ante su mirada interna? ¿Qué cosas oye cuando piensa en su infancia? ¿La voz agresiva de su padre o el gorjeo de los pájaros en el jardín? ¿O se acuerda acaso de determinados olores? Yo misma, por ejemplo, puedo todavía recordar perfectamente el olor a suelo encerado de mi escuela, y aun el aroma que despedía el asado de cerdo que preparaba mi madre los domingos. ¿Cómo se sintió de niño? ¿Estaba solo o se sentía arropado en un hogar cariñoso? ¿Se vio abrumado por



obligaciones o tristezas? ¿Hay alguna cosa que apareciese por primera vez entonces, y en la que hayan ido después engarzándose, como en el hilo de un collar, todos los hechos importantes de su vida?

Me gustaría invitarle en este libro a enfrentarse a su pasado y reconciliarse con su infancia. La mayoría de las personas entierran su pasado o lo arrojan lo más lejos posible de su lado. Compensan viejas heridas con trabajo, alcohol o cualquier otra droga. Pero hay muchas posibilidades constructivas e incluso divertidas y agradables de relacionarse con las heridas de la infancia. Hagamos usted y yo un viaje interno que le hará libre para que pueda vivir una madurez feliz y satisfecha. Con los diversos ejercicios que le propondré en las páginas siguientes, podrá profundizar en ese viaje y convertirlo para usted en una aventura curativa que transformará positivamente su vida.



## LA INFANCIA: UN TIEMPO DE ALEGRÍAS Y DE PENAS

### Agresiones tempranas: ¿heridas irre recuperables?

*Sin la necesidad nada cambia,  
y menos que ninguna otra cosa la personalidad humana.  
Es ella extraordinariamente conservadora,  
por no decir que inerte.  
Sólo la dura necesidad es capaz de azuzarla.  
Por eso, el desarrollo de la personalidad no obedece  
ni a deseos, ni a órdenes, ni a intuiciones,  
sino únicamente a la necesidad; a la coacción  
motivadora de destinos internos y externos.*

Carl Gustav Jung

Difícilmente se encontrará una persona que, volviendo la vista atrás, pueda contemplar una infancia ideal. Todos hemos tenido que vivir cosas más o menos malas. Puede ser que uno de nuestros progenitores falleciese de forma prematura, o que nues-



tro padre sufriese problemas de alcoholismo, o que nuestra madre estuviese aquejada por una grave enfermedad. Tal vez hayamos sufrido de falta de afecto en nuestro hogar, o se haya pretendido que fuésemos perfectos, o se nos haya maltratado físicamente, o se nos haya desatendido, o aun se haya abusado de nosotros. Incluso puede que hayamos tenido que asistir, impotentes, a eternas discusiones entre nuestros padres. Una y otra vez fuimos decepcionados, nos frustraron y se nos prestó muy escasa atención, y por eso nosotros quisimos a veces vivir otra vida, con otros padres.

La psicología parte del supuesto de que nuestras primeras vivencias infantiles imprimieron una huella duradera en nuestra vida posterior. Hoy sabemos, incluso, que estados emocionales de excitación alteran la expresión de los genes en el cerebro. El neurobiólogo y especialista en la memoria Hans Markowitsch ha descubierto en sus investigaciones que las vivencias traumáticas desajustan tornillos químicos en el cerebro infantil, siendo causa de una elevada emisión de hormonas del estrés y de una mayor sensibilidad a largo plazo. En la edad adulta se liberan entonces, con sólo que se produzcan situaciones ligeramente estresantes, enteras cascadas de hormonas, que pueden bloquear el normal flujo de la información y también la memoria. Pero, ¿qué significa todo esto para nuestra vida posterior? ¿Implican los resultados de este tipo de investigaciones que, por haber tenido malas experiencias en la infancia, habríamos sido marcados a fuego para el resto de nuestra vida? ¿Que estaríamos a merced de nuestras hormonas y por fuerza obligados, en el posterior curso de nuestra vida, a tener que vérnoslas con depresiones, miedos, obsesiones y demás afecciones condicionadas por el estrés?

