



General | Irene Ramentol i Judit Pla | Actualitzat el 17/04/2023 a les 07:30

Com puc saber si arrossego ferides de la meva infància? Fes el test

Un qüestionari elaborat per la consultora de maternitat i criança Judit Pla

[inicicentrareport]Per tal de poder maternar o paternar, hem de "fer net" de la nostra història. Si no, inevitablement projectem en ells els nostres **patrons mentals inconscients**, frustracions i els somnis no aconseguits. I tractem els nostres fills de la manera que el nostre subconscient ens ha programat per sobreviure a la nostra pròpia infantesa, en lloc de fer-ho de la manera que ens agradaria.

El nostre comportament el dirigeix en un 95% la informació que es troba amagada en el nostre subconscient. Per modificar algun aspecte de nosaltres mateixos i del nostre comportament, hem d'anar a l'arrel, al **subconscient**, que és on hi ha "emmagatzemades" les memòries de la nostra infantesa. Només **revisant amb coratge** l'infant que vam ser, podrem conèixer-nos i comprendre'ns a un nivell profund. I comprenent-nos, comprendrem també els nostres fills.

La consultora de maternitat i criança **Judit Pla** ha elaborat per **Criar.cat** un test per saber fins a quin punt arrosseguem ferides de la nostra infància i pot ser-nos útil revisar-les.

El qüestionari gira a l'entorn dels principals indicadors a tenir en compte. A major nivell de dificultats, més necessari es fa revistar els escenaris de la nostra pròpia infantesa. Valora de l'1 al 10 el teu nivell en el que estàs d'acord amb la frase següent, tenint present que: 1 significa "**No soc capaç**" i 10 "**Soc plenament capaç**".

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

Suma les puntuacions de totes les respostes i consulta el resultat a continuació:

[GotaVerdaPle] Puntuació entre 110 i 170:

Autoconeixement, Autoestima i Autogestió:

Has revisat amb profunditat la teva infantesa. Per tant, **acompanyes el camí de la vida dels teus fills amb amor i respecte, fins i tot amb allò que és diferent de la teva pròpia vida i infància. Pots veure als teus fills tal i com son, ajudant-los a fer aflorar els talents i les habilitats que tenen innates**. No projectes en ells els teus somnis no aconseguits, no compares la teva infantesa amb la dels teus fills, ni compares als teus fills entre ells.

El fet de tenir la teva pròpia infantesa profundament treballada, fa que et coneguis molt bé a tu mateixa. Tens ben identificats quins són els teus valors; alguns dels quals coincideixen amb els que et van transmetre els teus pares i d'altres no. També coneixes bé l'efecte que causes en els altres, especialment en els teus fills i tens eines per adaptar el teu comportament a les seves necessitats.

Informes i expliques als teus fills dels perills en els diferents àmbits de la vida, per protegir-los, però



no els transmetes les teves pors, perquè les tens molt ben identificades i treballades.

Gràcies a que has revisat la teva infantesa a un nivell profund, et coneixes profundament, tens una bona autoestima i una relació sana amb tu mateixa i amb la teva parella (en cas de tenir-la) i un bon nivell d'autogestió, que fan que siguis un bon exemple pels teus fills.

T'acceptes i t'agrades a tu mateixa, especialment en el teu rol de mare, et valores i confies en tu, en la teva intuïció, en el teu criteri i no necessites que ningú altre validi les decisions que prens en relació als teus fills. Pots prioritzar-te en alguns temes concrets i en alguns moments i continues sentint que ets una bona mare.

Tens una molt bona gestió del dia a dia familiar; utilitzes les normes i els horaris pel teu benefici.

Criteri Propi:

Tens molt desenvolupat el criteri propi; confies en el teu criteri, passes tota la informació que t'arriba pel teu propi filtre; fins i tot la dels mitjans de comunicació i dels professionals o tècnics que t'assessoren. Expresses el teu propi criteri, fins i tot quan va en contra del que pensa la majoria i els teus fills ho saben.

Eduques als teus fills a crear el seu propi criteri. Per això, pots acceptar que quan tenen l'edat i la maduresa suficients, en determinats àmbits, et diguin que no.

Autocontrol:

Tens un bon nivell d'autocontrol, que et fa estar satisfeta de la manera com reaccions davant dels teus fills; en la gran majoria d'ocasions, pots pensar abans d'actuar, fins i tot en les situacions de crisi familiar, que saps gestionar adequadament i amb calma.

Coneixes bé la diferència entre estimar i donar amor; saps transmetre amor i seguretat als teus fills. Per ells ets un referent estable i constant d'amor incondicional; saben que sempre que et necessiten estàs al seu costat i poden comptar amb tu.

Líder interna:

La teva autoestima també es reflexa en la manera com et parles a tu mateixa; enlloc d'una "crítica interna" tens una "líder interna"; ja que la major part del temps, el teu diàleg intern és amorós i respectuós cap a tu mateixa. Fins i tot, quan t'equivoques en algun aspecte relacionat amb els teus fills, pots ser autocrítica i tens capacitat reflexiva per acollir el teu error com una font d'aprenentatge, per fer-ho millor la propera vegada que sorgeixi una situació similar.

Honestedat i Coratge:

Ets honesta amb tu mateixa. Tens la flexibilitat necessària per adaptar-te als canvis que experimenten els teus fills i el coratge necessari per afrontar-los.

Coherència:

Ets coherent entre el que sents, dius, fas i penses i els teus fills et perceben com a tal.

[GotaVerdaPle] Puntuació entre 60-110:

Autoconeixement, Autoestima i Autogestió:

Tot i que tens un coneixement general de la teva pròpia infantesa, seria molt recomanable que en facis una revisió més profunda; conèixer-te millor a tu mateixa i a la teva història, conèixer com et



vas adaptar al que va succeir en la teva infantesa, quins son els teus valors, els teus patrons mentals i quin és l'efecte que causes en els altres, especialment en els teus fills.

D'aquesta manera, podràs **acompanyar millor el camí de la vida dels teus fills, amb més amor i respecte, sobretot en aquells aspectes que siguin diferents de la teva pròpia vida i infància i podràs veure als teus fills tal i com son, ajudant-los a fer aflorar els talents i les habilitats que tenen innates, que poden ser molt diferents als teus** i sense projectar en ells els teus somnis no acomplerts, ja que els tindràs identificats i treballats i et resultarà més fàcil no comparar la teva infantesa amb la dels teus fills ni comparar als teus fills entre ells.

Tens un nivell mitjà d'autoconeixement; caldria aprofundir en el treball personal que has fet, revisant amb profunditat la teva infantesa. D'aquesta manera, entre molts altres beneficis, podràs identificar clarament quins son els teus valors, sobretot aquells que no coincideixin amb els que et van transmetre els teus pares. Aprofundir en el treball de revisió de la teva infantesa, també t'ajudarà a conèixer l'efecte que causes en els altres, especialment en els teus fills i a adquirir eines per adaptar el teu comportament a les seves necessitats.

Tens identificades les teves pors, però, pel teu benestar emocional i per evitar que les transmetis als teus fills, seria desitjable que les treballassis més profundament. Al revisar amb profunditat la teva infantesa, comprendràs les teves pors i les superaràs. D'aquesta manera, podràs explicar i informar als teus fills dels perills en els diferents àmbits de la vida per protegir-los, sense transmetre'ls les teves pors.

El fet que et coneguis mitjanament fa que la teva autoestima no sigui molt alta; ja que resulta molt difícil estimar profundament, valorar i posar en valor allò que no coneixem a un nivell profund. Quan aprofundeixis en la revisió de la teva infantesa, aconseguiràs tenir un alt nivell d'autoestima i una millor relació amb tu mateixa i amb la teva parella (en cas de tenir-la) i un millor nivell d'autogestió, que faran que siguis encara un millor exemple pels teus fills.

T'agrades mitjanament a tu mateixa i en el teu rol de mare. A l'aprofundir en la revisió de la teva infantesa, aconseguiràs agradar-te, acceptar-te i valorar-te completament, confiar plenament en tu, en la teva intuïció, en el teu criteri i adquirir la seguretat necessària per no necessitar que ningú altre validi les teves decisions, sobretot les relacionades amb els teus fills. També sentiràs en quins temes i en quins moments podràs prioritzar-te i continuar sentint que ets una bona mare.

El nivell d'autoconeixement i d'autoestima que adquiriràs a l'aprofundir en la revisió de la teva infantesa, et donarà més eines per millorar la teva gestió del dia a dia familiar i utilitzar les normes i els horaris pel teu benefici; enlloc de sentir que, en ocasions, "t'esclavitzen".

Criteri Propi:

El fet d'aprofundir en la revisió de la teva infantesa; t'ajudarà a enfortir el teu criteri propi i a confiar-hi més; a passar tota la informació que t'arribi pel teu propi filtre; fins i tot la dels mitjans de comunicació i dels professionals o tècnics que t'assessorin i a expressar, sempre que ho consideris adequat, el teu criteri, fins i tot quan vagi en contra del que pensa la majoria.

Com que tindràs ben desenvolupat el teu criteri propi; els teus fills també desenvoluparan el seu i podràs acceptar que, en determinats àmbits, et diguin que no, sempre i quan tinguin l'edat i la maduresa suficients.

Autocontrol:

Quan més aprofundeixis en la teva infantesa, millor et comprendràs a tu mateixa i podràs adquirir més eines d'autocontrol. Per tant, podràs estar més satisfeta de la manera com reaccionaràs davant dels teus fills i podràs pensar sempre abans d'actuar en les situacions de crisi familiar.



A l'aprofundir en la revisió de la teva infantesa, et coneixeràs millor i t'estimaràs més. Així transmetràs més amor i seguretat als teus fills i et convertiràs en millor referent d'amor incondicional, seguretat i confiança per ells.

Líder interna:

Normalment, el teu diàleg intern és respectuós cap a tu mateixa. Però és probable que en situacions de crisi i estrés familiar, et parles a tu mateixa d'una manera que no t'ajuda, sinó que et critica.

Quan aprofundeixis en la revisió de la teva infantesa, "s'apagarà" el crític intern i el teu diàleg intern passarà a ser el teu aliat i a parlar-te amorosament i amb respecte; sobretot en els moments de crisis familiar. Així, quan t'equivoquis en algun aspecte relacionat amb els teus fills, podràs ser més autocrítica i tindràs més capacitat reflexiva per acollir el teu error com una font d'aprenentatge, per fer-ho millor la propera vegada que sorgeixi una situació similar.

Honestedat i Coratge:

Al revisar amb profunditat la teva infantesa, et coneixeràs molt millor a tu mateixa i augmentarà la teva capacitat per adaptar-te, amb flexibilitat, als canvis que experimentin els teus fills, així com el coratge necessari per afrontar-los.

Coherència:

Un cop finalitzis la revisió de la teva pròpia infantesa, hi haurà més coherència entre el que sents, diu, fas i penses i els teus fills et percebran com una persona més coherent.

[GotaVerdaPle] Puntuació entre 0 i 60:

Autoconeixement, Autoestima i Autogestió:

No et coneixes a tu mateixa. Es molt aconsellable que facis un procés de revisió de la teva infantesa amb profunditat. Així aconseguiràs conèixer-te, conèixer la teva història, saber com et vas adaptar al que va succeir en la teva infantesa, quins són els teus patrons mentals i com et relaciones amb els altres, especialment amb els teus fills i amb tu mateixa.

D'aquesta manera, podràs **acompanyar molt millor el camí de la vida dels teus fills, amb més amor i respecte en tots els aspectes, també en aquells que siguin diferents de la teva pròpia vida i infància i podràs veure als teus fills tal i com són, sense projectar en ells la teva història, ajudant-los a fer aflorar els talents i les habilitats que tenen innates, que poden ser molt diferents als teus.** Deixaràs de projectar en ells els teus somnis no aconseguits, ja que els tindràs identificats i treballats. També podràs deixar de comparar la teva infantesa amb la dels teus fills i de comparar als teus fills entre ells.

Revisant amb profunditat la teva infantesa, entre molts altres beneficis, podràs identificar clarament quins són els teus valors, sobretot aquells que no coincideixin amb els que et van transmetre els teus pares podràs i comprendre't millor a tu mateixa. Quan millor et coneguis i et compreguis, millor podràs conèixer i comprendre als teus fills. També t'ajudarà a conèixer l'efecte que causes en els altres, especialment en els teus fills i a adquirir eines per adequar el teu comportament a les seves necessitats.

Un altre benefici de revisar la teva infantesa és que t'ajuda a identificar quines són les teves



pors; per poder treballar-les, comprendre-les i superar-les. D'aquesta manera, no les transmetràs als teus fills i podràs informar-los dels perills en els diferents àmbits de la vida per protegir-los, sense transmetre'ls les teves pors.

El fet que no hakis revisat la teva infantesa, fa que la teva autoestima no sigui la desitjable; ja que no podem estimar profundament, valorar i posar en valor allò que no coneixem a un nivell profund. Quan revisis la teva infantesa, aconseguiràs tenir un alt nivell d'autoestima i una millor relació amb tu mateixa i amb la teva parella (en cas de tenir-la) i un millor nivell d'autogestió, que faran que puguis valorar-te com un millor exemple pels teus fills.

Al revisar la teva infantesa, aconseguiràs valorar-te molt més a tu mateixa i poder confiar plenament en tu, en la teva intuïció i adquirir la seguretat necessària per no necessitar que ningú altre validi les teves decisions, sobretot les relacionades amb els teus fills i sentiràs en quins temes i en quins moments, podràs prioritzar-te a tu mateixa i continuar sentint que ets una bona mare.

El nivell d'autoconeixement i d'autoestima que adquiriràs al revisar la teva infantesa, et donarà més eines per millorar la teva gestió del dia a dia familiar i utilitzar les normes i els horaris pel teu benefici; enlloc de sentir que "t'esclavitzen".

Criteri Propi:

El fet de revisar la teva infantesa; t'ajudarà a crear el teu criteri propi i a confiar-hi; a passar tota la informació que t'arribi pel teu propi filtre; fins i tot la dels mitjans de comunicació i dels professionals o tècnics que t'assessorin i a expressar, sempre que ho consideris adequat, el teu criteri, fins i tot quan vagi en contra del que pensa la majoria.

Com que tindràs ben desenvolupat el teu criteri propi; els teus fills també desenvoluparan el seu i podràs acceptar que, en determinats àmbits, et diguin que no, sempre i quan tinguin l'edat i la maduresa suficients.

[info]Segueix la consultora de criança Judit Pla a les seves xarxes[/info]
[facentrareport]