Saps que tens un/a nen/a interior que reapareix amb la criança?

La psicòloga Marta Segrelles ens en parla

[inicicentrareport]El terme nen o nena interior es refereix a una part de la nostra personalitat més antiga i vulnerable. Segons ens explica la psicòloga **Marta Segrelles**, és la part que conté experiències agradables i desagradables de la nostra infantesa.

"El nen o nena interior **surt quan juguem amb bebès i criatures, quan acariciem un animal, quan fem coses que ens agraden**, quan estem envoltats/des de persones que ens fan sentir nosaltres mateixos, quan estem en contacte amb la natura. Però també apareix en situacions més incòmodes", assegura.

[GotaVerdaPle]**Com poden influir les ferides del passat en el present?**

El nostre nen/a interior conté les primeres experiències i segons com hagin estat tindrem una manera de relacionar-nos més segura o no.

Per exemple, **si hem viscut en una casa on ens cridaven i no tenim aquesta vivència conscient i reparada**, quan en el present tornem a viure una experiència similar, probablement a la feina quan un cap (figura d'autoritat) ens crida, pot passar que ens tornem a sentir com un nen/a amb por, que està confós, que no sap què fer, què dir... l'emoció tot i ser adult s'ha quedat estancada en la primera vegada que va passar això.

"És com si totes les nostres parts (infantils, joves i adultes) estiguessin dins d'un autobús, però fos el nen qui està al capdavant de la situació sense saber quin camí agafar.

[GotaVerdaPle] **Per què poden ressorgir en el moment que ets mare/pare?**

La Marta Segrelles explica que quan el nen interior sorgeix amb intensitat i ens desborda, és com si haguéssim anat pujant graons d'un edifici i avançant en etapes vitals, però la part emocional s'hagués quedat en el primer pis, per la poca importància que li donem al món interior dels infants i **la pobra educació emocional que rebem**, entre d'altres.

A la maternitat/paternitat de vegades hem d'afegir un rol nou, com a "mare" quan encara no ens hem assegut com a "filla adulta" i seguim relacionant-nos des d'una "filla nena" que segueix reclamant i patint per allò que necessitava i no va rebre.

Hi haurà persones que per les seves experiències agradables, tindran por a equivocar-se i d'altres que a causa de les seves experiències desagradables, **no voldran repetir la seva història.** "Així doncs, les teves experiències et poden servir per connectar amb el nen interior i així estar més a prop del/de la teu/va fill/a.

De fet, durant aquesta etapa, la teva nen/a interior, estarà molt present, ja que la necessitaràs per **connectar amb la creativitat per jugar i per imaginar fantasies diverses**. A més, aquest nen interior té unes creences de com ha de ser i actuar per ser estimat.

Per exemple, si a tu et demanaven que estiguessis quieta i no molestessis, inconscientment **anul·laves la teva necessitat de moviment i per supervivència estaves quieta perquè estiguessin contents amb tu**, això en el moment que ets mare/pare es probable que et costi veure moure el teu fill en llibertat mentre explora.

[GotaVerdaPle] **És un bon moment per sanar-les quan ets mare/pare? Per què**?

Segons ens explica, estar vivint les experiències és una oportunitat per donar allò que a nosaltres ens va faltar, a la vegada serà beneficiós pel nostre fill i pel nen interior.

"Sempre dic que la ferida emocional, es un símil de la ferida física, per tant, no podrem esborrar la ferida, però podrem convertir-la en una cicatriu, tractar-la i curar-la i atendre-la amb la cura que necessita, ja que la pell ha quedat més sensible a certes situacions arran de la ferida", assegura.

"**Imagina que tens el record que els teus pares estaven sempre treballant i no et podien venir a recollir**, o portar al parc el cap de setmana, probablement sigui una oportunitat per ser el pare/mare que t'hagués agradat tenir. Això no vol dir que t'hagués agradat tenir algú perfecte, ja que, avanço que segurament ens equivocarem i provocarem ferides sense intenció de fer mal, per això serà important, conèixer la nostra història de la infància i de relacions per saber "quina tendència", quina resposta automàtica ens surt primer, per poder fer-nos càrrec i aprendre una alternativa", explica.

[GotaVerdaPle]**Com podem fer-ho per sanar-les?** "Aquestes ferides emocionals es treballen a teràpia, ja que són ferides que es produeixen dins la relació i necessitem establir una relació segura per a "sanar-les". Necessitem integrar la informació, ja que no és el mateix llegir libres sobre anar en bicicleta que anar sobre d'una i aprendre", explica.

Conèixer la història, saber si tens o no tendència a sobreprotegir i per tant costarà donar llibertat, si es tindrà tendència a "no animar-lo o encoratjar-lo", o si pel contrari ens angoixa que depenguin de nosaltres i els animem que tot ho faci sol, és clau per poder sanar aquestes ferides del nostre nen/a interior.

[GotaVerdaPle]**De vegades ens passa que tenim por que allò desagradable que hem viscut li passi al nostre fill/a. Quins són els perills de pensar que allò que vas viure li pot passar al teu fill/a?**

"Que no el veiem a ell en essència, que no veiem que hi ha una persona diferent, amb allò que ha passat, personalitat i recursos. Que el sobreprotegim i no el deixem fer per tal d'estalviar-li patiments, que a la llarga el que estalviem en realitat és que aprengui recursos **d'afrontament i regulació o d'altra banda,** intentar viure la nostra vida "fallida" a través d'ells.

Sovint, cal fer un dol de les expectatives del que m'hagués agradat viure i el que realment vaig viure. Per exemple, comparar-nos amb ell i donar-li molts consells des de la nostra vivència amb l'objectiu que no li passi el mateix, en comptes de preguntar, com està i què necessita ell per gestionar-ho i que podem fer nosaltres per satisfer la necessitat" assegura.

[GotaVerdaPle]**Com podem acompanyar als nostres fills/filles, sense protegir-los, però sense provocar-los aquestes ferides?**

És probable que els ferim tot i no tenir intenció, per això és important reparar. **Quants de nosaltres recordem als pares demanar perdó?** Hem crescut creient que una persona adulta és algú que té totes les respostes, que sap el que ha de fer en cada moment i que mai s'equivoca, hem d'aprendre a disculpar-nos i a tractar-los com ens agradaria que ens tractessin. Som els seus models de relació i aprendran de nosaltres, no els podem demanar que ens tractin amb respecte, si no els respectem primer.

"Sempre recomano la teràpia en primer lloc, no obstant, de vegades no és possible, així que llegir sobre nen interior, conèixer la repercussió de la infància en la vida adulta, fer un curs d'educació emocional, per exemple, jo conec famílies que gràcies a l'aprenentatge de la validació emocional

que els vaig ensenyar, la relació amb ells i el seu entorn ha millorat notablement, està rodejat de persones amb inquietuds similars en l'estil de vida, tenir una tribu en la que deixar-se sostenir i aconsellar, trobar una afició que sigui per plaer i no per arribar a cap destí...", explica

[GotaVerdaPle]**Què vol dir mapaternar el nostre nen/a interior? Segons ens diu es pot resumir en tres punts claus que són els següents:**

[GotaVerdaBuit]**Validar les emocions:** en comptes de dir "no ploris", poder donar permís al que estan sentint i dir està bé, plora, estic aquí.

[GotaVerdaBuit]**En estones de lleure tornar a connectar** amb aquella part des d'allò agradable: jugar, activitats que ens facin gaudir i d'oci

[GotaVerdaPle]**Posar límits compassius:** si he dit que plegaré a les Xh de treballar per no arribar tant cansat i poder estar present, posar-me el límit a la feina

Acompanyar les seves emocions és més necessari que evitar-les, així els ajudem a integrar dins de la seva història les sensacions desagradables. També és important dir-los "et vas espantar molt quan... o estaves enfadat perquè..." i en conseqüència, podem també reconèixer les coses agradables que va viure el nostre nen/a interior, i aquelles que li van mancar per reconciliar-nos amb la pròpia història.
[ficentrareport]