



Com influeix la relació que tenies amb els teus pares de petit/a en la teva parella

[inici centrareport] Els teus primers anys de vida tenen molta més importància del que creus. I és que, com explica el doctor en psicologia Leon F. Seltzer, **durant la infantesa esculls el comportament que t'ajuda a sentir-te més segur/a en la relació amb els teus pares.** Desenvolupes unes estratègies que t'ajuden a obtenir la seva acceptació condicional i, inconscientment, les continues utilitzant quan ets gran amb la teva parella.

En una relació se solen donar moltes situacions similars a les que vas viure amb els teus pares. Per aquest motiu, **és normal que reapareguin certs comportaments que vas aprendre de petit/a.** Les vostres discussions et recorden a les dels teus pares, a coses que et van fer mal. I, anys després, **el teu cervell no diferencia la font de la que provenen aquestes paraules**, per això "és comú que reaccionis de manera exagerada emocionalment i l'ataquis".

Però tu fas el mateix amb la teva parella. **Inconscientment reobres les seves ferides de la infància. I és molt important que cadascú sigui conscient de les seves ferides**, ja que si no, a cada discussió estareu intentant protegir al vostre nen interior i no en sereu conscients. Això us portarà a dir i fer coses que en realitat no voleu i podreu acabar deteriorant la vostra confiança.

Per tant, cal que identifiqueu els moments en què us esteu relacionant des dels vostres nens interiors, "amb totes les seves defenses anti i exagerades". Es tracta d'intentar **controlar a aquest nen adaptable i transformar-lo en un adult savi**, amb una perspectiva molt més reflexiva i conscient de la situació.

[fi centrareport]