

# Rompiendo el Ciclo de la Infancia: Descubre Relaciones Más Sanas

Todos llevamos con nosotros las huellas de nuestra niñez, esas experiencias que moldearon nuestra forma de ver el mundo y de relacionarnos con los demás. Sin embargo, a veces, estas huellas pueden convertirse en cicatrices que nos llevan a repetir patrones poco saludables en nuestras relaciones adultas. ¿Te has preguntado por qué a menudo atraemos a personas que tienen las mismas cualidades que nuestros padres, incluso cuando esas cualidades no nos hicieron felices?

## La Repetición Inconsciente

Desde pequeños, buscamos el amor y la aprobación de nuestros padres. Si no lo conseguimos, una parte de nosotros sigue intentando remediar esas heridas infantiles, a menudo eligiendo a parejas que se asemejan a nuestros padres en aspectos clave. Este patrón, aunque inconsciente, puede impedirnos obtener el amor maduro que anhelamos.

## El Conflicto Interno

Este ciclo de repetición no solo afecta nuestras relaciones, sino que también empaña nuestra alma y crecimiento personal. A medida que intentamos una y otra vez obtener ese amor perdido, cada desilusión pesa más y más, desanimando nuestra alma. Sin embargo, reconocer este conflicto oculto es el primer paso para liberarnos de él.

## Hacia Relaciones Más Sanas

Si ya tienes una pareja, observar cómo ella o él puede parecerse a tus padres en ciertos aspectos puede ser revelador. Aceptar que pocas personas son completamente maduras y que todos tenemos nuestras propias inmadureces puede ayudarte a construir una relación más saludable y equilibrada, libre de la compulsión de recrear y corregir el pasado.

## El Camino a la Sanación

Para sanar verdaderamente, es crucial que permitamos que nuestras emociones afloren. Reexperimentar el anhelo y la herida del niño que una vez fuimos puede ser doloroso, pero es necesario. Solo al hacer consciente esta infelicidad básica y al enfrentarnos a ella con la

comprensión que hemos adquirido, podremos ver nuestros problemas actuales bajo una nueva luz y avanzar en nuestro crecimiento interno.

Romper este ciclo no es fácil, pero es fundamental para encontrar el amor y la madurez que realmente necesitamos y deseamos. Al no exigir que se nos ame como si fuéramos niños, estaremos igualmente dispuestos a amar de una manera más plena y genuina.

¿Estás listo para emprender este viaje hacia relaciones más sanas y una mayor comprensión de ti mismo?

P073

Olga Tanaka B