

¿QUÉ PASA SI NO RECUERDO MUCHO SOBRE MI INFANCIA?



A mucha gente le cuesta recordar historias de su infancia. Aquí hay algunas sugerencias prácticas para quienes tienen pocos recuerdos. Ten cuidado de no **minimizar** las historias que sí recuerdas. Puedes tener historias que sí recuerdas, pero las descartas como: "no es la gran cosa". ¡Estas historias son a menudo un buen punto de partida! Escribe una de ellas.

Mirá **álbumes de fotos** antiguos. Luego tómate un tiempo de tranquilidad para estar solo ... y siéntate con las fotos. Fíjate qué viene a tu mente.

Busca las **películas** que te movilizan y míralas a menudo.

Identifica la **música** que te mueve y escúchala a menudo. La belleza abre el corazón a la verdad de la historia.

Regresa y visita tu **escuela** primaria y escuela secundaria. Visita el vecindario en el que creciste.

Presta atención a tu día a día **presente** en busca de pistas sobre tu pasado. ¿Qué circunstancias evocan fuertes respuestas de tu parte? ¿Qué te enoja? ¿Qué te pone ansioso? ¿Tienes una idea de por qué esas circunstancias provocan esas respuestas? ¿Hay alguna conexión con tu historia?

Pregúntales a tus **hermanos** qué recuerdan de tus años de crecimiento. Considera tu tradición familiar.

Pídele a Dios que te revele una historia. Solo una.

No necesitas esforzarte por recordar cosas. No se trata de esforzarse. Los recuerdos van a venir cuando estés listo para ellos. Mientras esperas, céntrate en prepararte para darle la bienvenida a cualquier historia que venga, en la forma que sea que llegue. Incluso unos pocos fragmentos

pueden eventualmente convertirse en unos más completos, en una historia más reveladora.

Recuerda, **la bondad y la curiosidad** van a llevarte mucho más lejos de lo que crees cuando se trata de conectarte con tu historia y sanar el trauma. ¡Bondad y curiosidad!

Preguntas para ayudarte a recordar tus historias

¿Quién te enseñó a conducir? ¿Cómo fue esa experiencia?

¿Cuándo tuviste tu primer período, y a quién le dijiste? Describe la conversación - o la ausencia de ella - y reflexiona sobre a quién elegiste contarle.

¿Quién te dio la charla sobre sexo? ¿Cómo fue eso para ti?

¿Cuál era el nombre de tu maestra de tercer grado? ¿Cuál es un recuerdo que tienes de tercer grado? Haz esto para cada grado desde jardín de 5 hasta tu último año en la escuela secundaria.

¿Quién en tus años de crecimiento fue muy amable con vos? Nombra a esta persona y describe cómo te trató o cuenta una historia de su amabilidad. ¿Cómo te sentiste en la presencia de esta persona?

¿Quién es alguien que siempre vas a recordar? ¿Por qué siempre la vas a recordar?

Describe un momento en tu vida en el que te sentiste solo.

¿Cómo eran las vacaciones en tu familia? ¿Cómo eran los días feriados para ti? ¿Qué tradiciones (formales o informales, positivas o negativas) eran parte de las vacaciones y los cumpleaños? Puede ser más fácil considerar un cumpleaños o vacaciones en particular como por ejemplo "mi cumpleaños número 9" o "Navidad cuando tenía alrededor de 13".

Si tu familia se tomó vacaciones familiares, reflexiona sobre ellas: ¿a dónde fuiste? ¿Cómo eran las vacaciones para ti? ¿Qué era lo bueno de ellas? ¿Qué no fue tan bueno en ellas? Si tu familia no se tomó vacaciones familiares, reflexiona sobre cómo te sentías al respecto cuando eras niño y cómo te sientes al respecto ahora.

¿Quién te ayudó con tu tarea escolar? ¿Cómo fue eso para ti?

Tres ejercicios para ayudarte a recordar las historias

1. Imagínate tu vida dividida en tres períodos: de la infancia al sexto grado, los primeros dos años de la escuela secundaria, y los últimos 4 años de la escuela secundaria/ universidad. Identifica dos puntos altos y dos puntos bajos durante cada período. Escribe algunas frases sobre cada uno. Por

ejemplo, al pensar en tus años de escuela primaria, ¿cuáles fueron algunos de los mejores y peores momentos de tu vida? Repite el proceso para los otros dos periodos. (Anota las escenas que se te vengan a la mente; ya sea que fueran o no los máximos o mínimos absolutos de cada período; ¡eso no es lo que más importa!)

2. Si estuvieras escribiendo una novela y tuvieras que presentar el personaje de tu mamá, ¿cómo la describirías? ¿Cómo podrías darle a tu lector una idea de cómo era esta mujer? Repite el proceso con tu papá.

3. Elige tres adjetivos para describir tu *relación* con tu madre. Luego escribe una historia corta que ilustre cómo ese adjetivo es verdad acerca de tu relación con ella. Por ejemplo, uno de tus adjetivos puede ser "distante". Escribe una historia o anécdota que ilustre cómo tu relación con tu mamá era distante. Si uno de tus adjetivos es "cariñosa", escribe una historia que ilustre cómo tu relación con tu mamá fue cariñosa. Luego elige tres adjetivos que describan tu relación con tu padre y repite el proceso.