

TRAUMA

10 maneras que el trauma del desarrollo puede afectar negativamente las relaciones

Número 1: Miedos al abandono.

PUNTOS CLAVE

Los sobrevivientes de traumas del desarrollo han desarrollado mecanismos de afrontamiento sofisticados y complicados para poder sobrevivir.

Estos mecanismos de afrontamiento pueden tener fuertes efectos negativos en sus relaciones adultas.

Los impactos pueden incluir dificultad para pedir ayuda, luchar para establecer o respetar límites y necesitar tiempo libre.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

El trauma del desarrollo es un término que se usa en la literatura psicológica para describir experiencias adversas significativas, como abuso (físico, sexual o emocional), negligencia u otros tipos profundos de daño, que ocurren en la infancia durante etapas vitales de desarrollo cognitivo, emocional y social. Si usted o alguien a quien ama experimentó un trauma del desarrollo, es útil saber cómo estas experiencias podrían afectar las relaciones de uno en la edad adulta.

[La invalidez infantil puede afectar el bienestar de los adultos](#)

[7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma](#)

Los sobrevivientes de traumas del desarrollo han desarrollado mecanismos de afrontamiento sofisticados y complicados para poder sobrevivir. Una vez que un sobreviviente está en una relación segura, sin embargo, puede ser difícil para ellos cambiar o dejar de lado tales mecanismos de afrontamiento, incluso si están afectando negativamente la relación.

Aquí hay 10 formas en que el trauma del desarrollo puede afectar negativamente las relaciones:

1. Miedos al abandono

El trauma del desarrollo a menudo incluye interrupciones en el apego en la infancia. Cuando un niño experimenta abuso, negligencia o cuidado inconsistente, puede desarrollar un miedo profundamente arraigado al abandono que permanece hasta la edad adulta. El cuidado inconsistente puede ocurrir por muchas razones, como el encarcelamiento del cuidador, el despliegue militar, el divorcio, un padre soltero o ambos padres que trabajan muchas horas, o que el cuidador del niño tenga una enfermedad mental o un trauma del desarrollo propio. Como adulto, el miedo al abandono puede manifestarse en luchas para apegarse y confiar en los demás, celos y posesividad. Algunos sobrevivientes de trauma reportan esfuerzos subconscientes para sabotear sus relaciones con el fin de hacer que la otra persona termine la relación, ya que saber que experimentarán el abandono se siente más manejable que la posibilidad de que puedan experimentar el abandono.

2. Participar en un conflicto constante

Imagine que una persona crece en un entorno en el que a menudo se producen discusiones, gritos y conflictos. Cuando sean niños, aprenderán que así es como interactúan con sus seres queridos, y es posible que continúen participando en estas interacciones poco saludables en sus relaciones adultas. Como resultado, los sobrevivientes de traumas del desarrollo pueden crear o intensificar conflictos relacionales. Además, los sobrevivientes pueden tener dificultades para participar en un conflicto saludable porque pueden carecer de habilidades de comunicación efectivas y métodos para regularse emocionalmente durante los conflictos.

[7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma](#)

[How Childhood Attachment Trauma Can Affect Adult Relationships](#)

[Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)

3. Evitar conflictos

Algunos sobrevivientes de traumas pueden iniciar y escalar conflictos, mientras que otros pueden evitarlos. Imagine que una persona se cría en un hogar en el que no se producen conflictos o en el que participar en cualquier conflicto no es seguro. Como adultos, pueden desarrollar patrones para evitar conflictos con el fin de mantenerse a salvo, aunque en realidad estén seguros de involucrarse en conflictos en sus relaciones actuales. Todas las relaciones saludables involucran conflictos, ya que los conflictos brindan oportunidades para establecer y mantener la seguridad, generar confianza, promover el apego y practicar la regulación del estado de ánimo. Cuando uno evita los conflictos, puede perderse estos beneficios vitales. Además, es posible que los sobrevivientes de trauma no tengan las habilidades necesarias para resolver conflictos de manera saludable, lo que también puede impedirles participar en conflictos.

4. Dificultad para pedir ayuda

Si no tenía a alguien que estuviera constantemente disponible y receptivo cuando pedía ayuda cuando era niño, es posible que tenga dificultades para pedir ayuda como adulto. Los sobrevivientes de traumas del desarrollo pueden sentirse más cómodos haciendo cosas por su cuenta en lugar de pedir ayuda a otros. Pueden tener dificultades para delegar tareas en el trabajo y en el hogar o confiar en que otros contribuyan. Imagínese a alguien que insiste en completar la mayoría o todas las tareas del hogar a pesar de que se sienta estresado o resentido. Además, los sobrevivientes de traumas pueden tener dificultades para pedir ayuda a sus seres queridos cuando están en crisis o necesitan apoyo emocional. Tales dinámicas pueden inhibir las expresiones de vulnerabilidad en sus relaciones, lo que dificulta el apego.

5. Luchas para establecer límites

A los sobrevivientes de traumas del desarrollo les puede resultar difícil identificar los límites que necesitan en sus relaciones, cómo comunicar sus límites a los demás y cómo responder cuando se cruzan sus límites. Imagínese crecer en un hogar en el que había pocos (si es que había alguno) límites, en el que los límites existentes no se comunicaban claramente o no se reforzaban de manera constante, o en el que no era seguro tener o comunicar los límites propios a los demás. Como adulto, puede ser difícil saber cómo comunicar sus límites a los demás y sentirse seguro al hacerlo.

6. Lucha por respetar los límites de los demás

Los sobrevivientes de traumas del desarrollo pueden tener dificultades para reconocer y aceptar los límites de los demás. Esto puede deberse a muchos factores, como el miedo al abandono, la ansiedad o la falta de experiencias relacionales saludables cuando era niño.

Los sobrevivientes podrían haber crecido en un hogar en el que los límites de los demás no existían, no se comunicaban o no se reforzaban cuando se cruzaban. Como adultos, los sobrevivientes pueden tener dificultades para comprender, reconocer y aceptar los límites de los demás.

7. Necesidad de arreglar a los demás

Los sobrevivientes de traumas del desarrollo pueden haber experimentado cambios de roles cuando eran niños, lo que les exigió actuar como cuidadores de sus padres, hermanos u otros miembros de la familia. Los niños no están preparados desde el punto de vista del desarrollo para actuar como cuidadores y haber sido forzados a asumir este papel puede crear una dinámica negativa en las relaciones adultas de un sobreviviente. Los sobrevivientes pueden actuar como cuidadores de otros adultos (que no necesitan cuidadores) o pueden intentar reparar a los adultos que necesitan curarse a sí mismos. Por ejemplo, un sobreviviente podría sentirse atraído por personas que no están emocionalmente disponibles en un esfuerzo por “arreglarlas” haciéndolas emocionalmente disponibles. “Arreglar” o cuidar a los demás contribuye a una relación poco saludable.

8. Dificultad para terminar relaciones

Los sobrevivientes de traumas del desarrollo pueden estar acostumbrados a participar en relaciones en las que las personas son inseguras, tóxicas, irrespetuosas o simplemente no encajan bien. Por lo general, a los niños no se les permite terminar las relaciones con los adultos, por lo que puede ser difícil aprender esta habilidad como adulto. Las relaciones tóxicas pueden parecer normales para los sobrevivientes y, por lo tanto, puede ser difícil para ellos darse cuenta de cuándo es el momento de terminar una relación. Además, si un sobreviviente lucha con el miedo al abandono, puede sentir más miedo estar solo que quedarse con alguien que no está seguro. Además, los sobrevivientes que luchan por involucrarse en un conflicto pueden tener dificultades para iniciar, comunicarse y manejar el final de una relación.

9. Necesitar un espacio seguro

Los sobrevivientes de traumas del desarrollo pueden necesitar un espacio físico seguro. Imagine crecer sin un lugar seguro para vivir y prosperar. Como adulto, es posible que deba crear y mantener su propio espacio físico seguro, uno que solo usted controle y al que pueda acceder cuando sea necesario. Por ejemplo, algunas personas tienen una habitación separada en una casa compartida, en la casa de un amigo o familiar, en un lugar espiritual o en algún lugar de su comunidad.

[¿Nacemos con una brújula moral?](#)

10. Necesitar tiempo libre

Los sobrevivientes de traumas del desarrollo pueden experimentar hipervigilancia, ansiedad y síntomas físicos abrumadores que pueden requerir que necesiten pasar un tiempo alejados de las personas para sobrellevar la situación emocionalmente. Esto puede ser difícil para los seres queridos que pueden percibir esto como que el sobreviviente es distante, antisocial o se resiste a recibir ayuda y apoyo. Sin embargo, los sobrevivientes a menudo toman este tiempo y distancia para volver a participar en sus relaciones de una manera segura y saludable.

El trauma del desarrollo puede tener fuertes efectos negativos en las relaciones adultas. ¿Se pueden remediar estos efectos? Sí pueden.

Fuentes:

Gillis, K. (2022) 10 maneras en que el trauma infantil puede manifestarse en las relaciones adultas.

Otras lecturas relacionadas:

[Alto al Bulling](#)

[El perdón](#)