MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 29 · Bloque 6

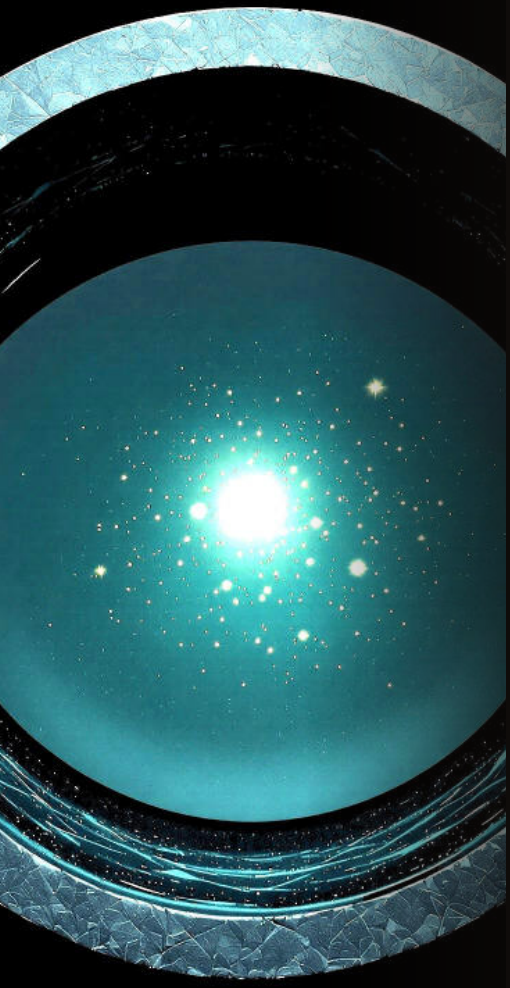


NO PODÍAN

Padres que plantan

ACEPTAR QUE NO VINIERON A AMARTE DE LA MANERA EN QUE TÚ LO NECESITABAS

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 6 · LA MOCHILA HEREDADA

Léelo despacio

Voy a pedirte algo antes de empezar este manual. Que lo leas despacio. Que cuando algo te duela, te quedes un momento en ese dolor antes de pasar a la siguiente línea.

Que no leas para tener razón: leas para entender. Y que si en algún momento sientes que tienes que cerrar el manual y hacer una pausa, lo hagas.

Este material no va a ningún lado. Va a estar aquí cuando estés listo.

El Manual 29 es probablemente el más difícil de este bloque. No porque la información sea complicada, sino porque toca algo que todos llevamos muy cerca del corazón: **la relación con los padres**. Con lo que fue. Con lo que esperabas que fuera. Con la distancia que a veces existe entre las dos cosas.

Lo que viene a continuación no es un ataque a tus padres. Es, si lo permites, una de las herramientas de liberación más profundas disponibles para un ser humano adulto.



SECCIÓN UNO

01

La expectativa que nadie te dijo que tenías

Llegaste al mundo con una necesidad que nadie nombró. Y no era un capricho: era supervivencia.

Llegaste al mundo con una necesidad **absolutamente legítima y biológicamente real**: ser amado de manera incondicional, consistente y específicamente ajustada a quién eres tú.

Esa necesidad no es un capricho emocional. Es una necesidad de supervivencia. El Dr. John Bowlby, psiquiatra y psicoanalista británico que desarrolló la Teoría del Apego a partir de los años 50, documentó que los bebés humanos son la única especie que nace tan completamente dependiente de otro ser para sobrevivir, no solo físicamente, sino emocionalmente.

El vínculo de apego seguro no es un lujo: es el fundamento sobre el que el sistema nervioso aprende a regularse, a confiar en el mundo y a construir una imagen de sí mismo.

Lo que Bowlby también documentó es que ese vínculo raramente llega en su forma ideal. Porque los padres también son seres humanos. Con sus propias historias. Sus propias mochilas. Sus propios miedos heredados del Manual 28.

> ***Cierra los ojos un instante y en tu cabeza mira a través de los ojos de tu papá y luego de tu mamá cuando ellos tenían 5 años. Mira la casa, el amor que les daban, la ropa que vestían… desde ahí empezarás mejor tu comprensión.***