

No sería falso decir que uno de los problemas más grandes de la vida ABDL para muchos es tratar de encontrar un grado de BALANCE en la forma en que las necesidades y deseos de los bebés y los pañales encajan en el mundo real.

Encontrar el equilibrio es el objetivo principal de la relación padre / hijo.

En lugar de buscar una cura para la regresión, ahora deberíamos darnos cuenta de que una opción mucho mejor es buscar una manera de vivir cómoda y feliz con nuestra conducta infantil. Espero que ahora también entiendan que tienen el poder de traer paz y estabilidad a su Pequeño, en virtud de su aceptación e interacción con *todo su ser*, incluido el niño interior. La desafortunada verdad es que, al igual que todos los niños necesitan un padre para prosperar, también lo hacen los bebés adultos.

Encontrar una estabilidad y un equilibrio en la relación padre / hijo requiere algo de trabajo, pero una vez establecido, puede hacer que la relación sea maravillosa, enriquecedora y segura.

¿Qué es estabilidad?

Típicamente, un bebé adulto regresivo sin algún tipo de crianza, vive en una montaña rusa emocional. Los altibajos pueden tener lugar durante horas, días o incluso meses. Este paseo salvaje conduce a los ciclos de ira, resentimiento y atracones / purgas. Cuanto más salvaje sea el viaje, mayor es el riesgo de dañar la relación y de que ocurran conductas destructivas.

La estabilidad no es el final de los altibajos. Ese es un objetivo digno, pero probablemente no se pueda lograr, ya que todos tenemos altibajos en nuestra vida emocional funcional. La estabilidad consiste más en quitar el límite de los extremos y devolverlos a los límites normales. Dentro de estos límites, su Pequeño puede manejar y controlar sus impulsos y sentimientos, al igual que las emociones y necesidades normales. La estabilidad consiste esencialmente en restaurar el control emocional y de comportamiento del niño.

Regresión No-Controlada:

Uno de los peores aspectos de un AB inestable o estresado es que la regresión se vuelve incontrolada o incontrolable. Para algunos AB, este es el destino al que se dirigen inevitablemente, si no hay algún tipo de intervención. Si no hay una salida efectiva, la necesidad regresiva / infantil se hace más grande, más fuerte y más difícil de controlar, a medida que pasa el tiempo. Eventualmente, puede llegar a un lugar donde se derrame incontrolablemente hacia el mundo adulto y ahí es donde ocurren los problemas.

Cuando no está controlado, el AB permite o inicia la regresión, independientemente de las circunstancias o de lo apropiado. Esto puede ser excepcionalmente peligroso, así como potencialmente embarazoso. Un bebé en este estado, puede exhibir enuresis, mojarse los pantalones e incluso gatear y otras conductas infantiles, cuando es altamente inapropiado. Esto se debe a que la presión interna ha alcanzado un punto de ruptura y se exige cierta liberación,

apropiada o no. Este es el estado que tenemos que asegurarnos de que nunca suceda. Incluso una relación mínima entre Padre/Bebé o la capacidad de retroceder de manera segura puede lograr un grado de estabilidad.

La regresión incontrolable es aún peor. Aquí es donde la regresión ocurre espontáneamente o por períodos muy largos, y parece estar más allá del control del adulto. Si esto es cierto, entonces puede ser necesaria la intervención profesional de salud mental, pero en la gran mayoría de los casos, realmente nunca se necesita. Es más sobre la falta de voluntad profunda del adulto para ejercer el control. Solo parece incontrolable, porque el adulto ya ha dejado de intentarlo.

Alguna regresión puede ser difícil de controlar, pero para la mayoría de los ABs no es más que una elección consciente, no necesariamente una elección fácil, sino una elección a pesar de todo.

Definiendo la necesidad: ¿Qué tanto tiempo como bebé se necesita?

La clave para encontrar el equilibrio es descubrir cuánta regresión realmente se necesita para satisfacer las necesidades internas de su bebé y luego lograrlo. La regresión a la infancia satisface una necesidad emocional muy profunda y muy poderosa, y en ocasiones física. Averiguar cuánto se necesita lleva tiempo y generalmente mucho. Si se le pregunta cuánto tiempo de bebé necesita, la mayoría dirá que "no sabe" o presentará una cifra que es excesiva y, a menudo, muy salvaje. Sin embargo, la pregunta es complicada porque "cuánto" tiene diferentes respuestas, dependiendo de su objetivo.

Básicamente, hay tres objetivos disponibles para que usted pueda perseguir.

1. Solo regresión suficiente para aliviar el dolor y evitar una ruptura. Este es el objetivo mínimo y busca el tiempo de regresión justo para asegurarte de que no explotarás, o incluso terminarás la relación. No es realmente un objetivo excepcional, porque su actitud parsimoniosa refleja lo que realmente sientes sobre ti mismo y, ciertamente, no se presenta como una aceptación total. Es una acción superficial, diseñada para minimizar el daño. En esencia, es el control del daño emocional. Tenga en cuenta, sin embargo, que a este nivel de objetivos, es muy poco probable que obtenga resultados positivos a largo plazo. Si quieres obtener algo positivo para ti mismo, entonces pasa al siguiente nivel.

2. La cantidad correcta de regresión para que el bebé interior esté relajado. Este nivel de objetivo es excelente para apuntar. Este objetivo hace que busques permitirle a tu bebé interior una expresión significativa de su ser interior y sus necesidades, pero no solo por necesidad. Habrás reconocido que él disfruta ser pequeño, así que le darás Little Time, solo por diversión. También puede encontrar un poco de disfrute de su pequeñez. Encontrarás que cambiar su pañal a veces o alimentarlo, es menos una tarea y más una experiencia íntima que ambos pueden disfrutar. Probablemente también estés disfrutando de una mejor vida sexual, ya sea como adulto / adulto, Padre / hijo o ambos, ya que la presión que destruye el impulso de ser un Pequeño disminuye.

Este es un buen nivel de objetivos para que ambos vivan, ya que es altamente funcional y también se están satisfaciendo necesidades profundas. Usted, el padre, también está obteniendo

cierta satisfacción con la experiencia, más allá de la satisfacción de simplemente satisfacer las necesidades de su pareja.

Una prueba simple para ver si le está dando la cantidad correcta de regresión es esta medida bastante aproximada. Si solicita Little Time y usted dice 'no ahora' y está bastante contento con eso, o si ofrece Little Time y se niega, porque tiene otra cosa que hacer, entonces ha alcanzado el nivel de meta que busca. ¡ ¡Felicidades!

3. Más regresión de la que necesita, pero no tanto que supere la experiencia del adulto. Aquí hay algo que no puedes esperar. Es posible que no solo la experiencia sea satisfactoria, sino que también puede disfrutarla realmente. Incluso puede buscar oportunidades extendidas para disfrutar de la expresión práctica de su regresión. Puede disfrutar mucho la crianza de los hijos o darse cuenta de que su pequeño realmente ama ser pequeño y decide que su nivel de objetivo es darle un tiempo sustancial como pequeño. Esto no es simplemente para satisfacer una necesidad o para darle un poco de diversión, sino para permitirle pasar una gran cantidad de tiempo en el Pequeño Mundo, simplemente para divertirse. La única advertencia en este nivel es garantizar que Little no tome demasiado del tiempo y las responsabilidades esenciales de los adultos. Todos tenemos obligaciones del mundo real que cumplir.

En este nivel de equilibrio, las necesidades se satisfacen obviamente en ambos lados y ahora hay espacio para un grado significativo de disfrute de la relación padre / hijo. Es un nivel emocionante para estar, pero solo funciona correctamente y a largo plazo, si ambos socios obtienen un importante retorno emocional. Si solo el Little One realmente lo disfruta, entonces es insostenible a largo plazo y es mejor que regreses al nivel dos de la meta, lo que sigue siendo extraordinariamente emocionante y satisfactorio para ambos.

Técnicas preventivas:

No importa qué nivel de equilibrio logre en la Pequeña experiencia, siempre habrá momentos y lugares en los que el Pequeño ejerza presión para que salga o la cantidad de regresión deseada supere las oportunidades disponibles. No importa cuáles sean nuestras mejores intenciones, a veces simplemente no puede obtener o hacer lo que quiere. Para los pequeños regresivos, a veces necesitamos algunas técnicas para mantener las cosas más fácilmente bajo control.

Aquí hay algunas ideas y actividades que se pueden hacer que ayudan a minimizar o prevenir una regresión excesiva, cuando no es apropiado o posible. Estas ideas se volverán evidentes para usted si las observa con el tiempo. Estas técnicas y sugerencias también pueden ser cosas externas al comportamiento como:

- Técnicas tradicionales de reducción del estrés (masajes, yoga, etcétera).
- Mejores patrones de sueño
- Mejor salud y estado físico.
- Comunicaciones relacionales mejoradas: esencialmente hablar más con su pareja y pasar más tiempo de calidad con ellos.
- Vida social incrementada y variada - ¡Salga más!

- Intimidad sexual mejor y más frecuente.

Regresión Preventiva:

Hay muchos comportamientos de regresión que, irónicamente, pueden usarse para ayudar a prevenir la regresión.

El riesgo de incendios forestales se reduce por los incendios controlados. El mismo concepto puede aplicarse a la regresión. Un período de regresión predecible y controlada puede reducir o eliminar el riesgo de Little Times no controlado. Puede devolver algo del equilibrio que la regresión típicamente quita.

Un buen ejemplo del concepto en el trabajo es este:

“Mi bebé interior estaba fuera de control y, como vivía solo, decidí intentar vivir como un bebé todo el tiempo. Eso fue un fiasco. Era demasiado y solo lo empeoró. Entonces intenté algo un poco diferente.

Ahora, cuando llego a casa del trabajo todos los días, me pongo un pañal y un vestido de bebé y tomo un biberón que había preparado por la mañana. Vacío mi vejiga en el pañal y paso las siguientes dos horas de bebé. Nada realmente especial, excepto que hago esto todos los días sin importar nada. La mitad del tiempo realmente no quiero. Estoy cansado o simplemente no estoy de humor. Pero todavía lo hago. Algunos días, tan pronto como terminan las dos horas, ¡ya no estoy en modo bebé! Otros días me quedo así por mucho más tiempo.

Pero la verdadera diferencia para mí es que ahora puedo salir los fines de semana con amigos y no sentirme ansiosa por la necesidad de que el bebé salga de la nada, me distraiga y evite que me divierta. Solía estar con gente y siento que desaparecí cuando mi bebé interior quería estar fuera.

Me fui con algunos amigos durante un fin de semana y ni una sola vez mi bebé me molestó. No importa, tan pronto como llegué a casa, me metí en un pañal y me vestí con doble prisa. Esto funciona para mí.”

[blog de internet]

Uso no-regresivo de pañales:

Hablemos de pañales de nuevo. Son el objeto central u objeto de apego para el pequeño y, como tal, pueden ser parte de la clave para encontrar el equilibrio. Una parte integral de la regresión consiste en usar pañales. Fuera de la regresión, los pañales solo se usan realmente para enuresis y / o incontinencia. ¿O no? ¿Tienen otros usos que podamos considerar?

En su forma más básica, un pañal maneja las necesidades de eliminación del usuario y compensa su falta de control de la vejiga y / o del intestino. Sin embargo, en una situación de

regresión, casi siempre se usan como parte de la vestimenta del niño y como parte integral del escenario. Pero otra verdad, es que muchos Pequeños regresivos realmente necesitan sus pañales durante la regresión (incontinencia situacional). A medida que retroceden, pierden el control de la vejiga y, en ocasiones, del intestino, y literalmente no pueden, y posiblemente no desean, tener el control. Para muchos, son continentes durante el día y principalmente continúan durante la noche, pero desde el momento en que se ponen un pañal, pierden instantáneamente ese control.

Usando la metáfora de incendio, se sugirió a una pareja que el compañero regresivo probara usar pañales a tiempo completo durante algunas semanas, para ver cuáles eran los resultados. Esto es lo que la esposa tuvo que decir (editado):

“¡Al principio pensé que la idea de que Jim usara pañales todo el tiempo era estúpido! ¿Aquí estamos luchando con su comportamiento de bebé y su enuresis y sugieres que ceda? Pero estábamos en un lugar tan malo que pensé que tenía que intentarlo antes de tirar todo, ¡incluyendo a Jim!

No estaba lista para los resultados y me quedamos estupefactos. Jim estaba más tranquilo, más feliz y sentí que había esperanza otra vez. Todavía me sentía ridícula cuando lo vi en pañales, pero se volvió más fácil después de un tiempo.

Ya han pasado seis meses para el día y no ha estado sin pañales desde entonces. Esperaba que uno de nosotros rompiera y desechara toda la idea, pero nadie lo hizo. Estaba más feliz y su estado de ánimo de bebé aún estaba allí, pero de alguna manera parecía más fácil. Ninguno de nosotros quería cambiar algo que parecía estar funcionando.

Jim tiene miedo de volverse incontinente, pero le tiene miedo al bebé incontrolable que vive dentro de él mucho más.

Todavía estamos trabajando en equilibrar todo. Es difícil, pero la próxima semana Jim tendrá una "fiesta de cumpleaños" de dos años. Espero que sea tan efectiva como la idea del pañal".

[email personal]

Una de las ideas preventivas más efectivas, es volver al uso significativo o a tiempo completo de pañales o incluso a los de noche. El punto es que al quemar algunos de los deseos y necesidades de una manera regular y controlada, los peores excesos pueden reducirse, al menos en parte. Es posible que tengas que experimentar con tu pequeño usando pañales regularmente, independientemente de la regresión o no. Puede funcionar y puede que no, pero la experiencia indica que puede ser muy útil. De todas las ideas preventivas, esta debe ser probada primero. Un posible problema es que inicialmente podría desencadenar una regresión más fuerte. Sin embargo,

dale unas semanas antes de deshacerte de la idea. A menudo, con cambios importantes como este, la experiencia inicial es una liberación incontrolada de sentimientos y comportamientos reprimidos. Después de un tiempo, todo se asienta, y es entonces cuando se puede saber si va a funcionar o no. El verdadero valor aparece una vez que los pañales se convierten en elementos funcionales (normalizados y desensibilizados) para su pequeño, en lugar de objetos puramente infantiles.

Otras ideas preventivas:

Otros accesorios y actividades que se pueden usar regularmente, regresión o no, son:

- Si ella es una niña, lleva bragas con más frecuencia o todo el tiempo.
- Usar un chupete por la noche regularmente.
- Usar un biberón varias veces a la semana o lo que sea mejor.
- El pequeño lea un libro infantil o usted le lee a él.
- Usar ropa de niños / niños pequeños a intervalos fijos predefinidos, como ir a la cama o por las noches.
- Otras conductas regresivas que encuentra son fáciles de hacer, pero reducen la presión interna.

Como padre, su función es ayudar a encontrar algunas de las actividades de liberación que ayudan a su pequeño a encontrar el equilibrio. Puede significar que tienes que exigir que haga algunas de estas cosas, incluso cuando no quiere hacerlo. ¡Lo digo en serio! Los pequeños están muy motivados por su necesidad en este momento, en lugar de mirar hacia el futuro. Si ha establecido algunas actividades regulares de liberación, como usar pañales por la noche, entonces debe insistir en que siga adelante, incluso cuando no quiera hacerlo. Llevar al Pequeño más allá de simplemente responder a las necesidades internas es crucial. Es en estos tiempos donde se aprende gran parte del equilibrio.

Eventos Especiales:

Si realmente comprendes que tu pequeño es un niño, puedes aprovechar tu gran experiencia como padre biológico o como hijo. ¿Recuerda cómo la promesa de algo especial ayudó a su hijo biológico a comportarse? ¿Recuerda también cómo después de ese emocionante momento o regalo, el niño se sintió especial y se mostró menos exigente durante un período de tiempo? Tu pequeño no es diferente.

Hay algunos eventos especiales que puede planificar para su pequeño que él esperará y disfrutará. Lo sorprendente de esto, es que algunos de estos eventos pueden satisfacer o satisfacer las necesidades profundas del Pequeño por bastante tiempo. Podrías planear un Little Time de medio día con todos los adornos. Esto no se trata principalmente de encontrar el equilibrio. Se trata de nada más que de que tu pequeño tenga un momento profundo y agradable como niño. ¡La ironía es que el equilibrio a veces puede ser el resultado!

Podrías bañarlo, cambiarlo a su ropa más bonita, pintarle las uñas, peinarse y hacer un escándalo por él. Para un niño pequeño, saque su mono de bebé y todos sus carros de juguete y

camiones. También puedes darle de comer a mano o usar una botella. Léale historias, juegue juegos, cambie su pañal y eche una siesta, las nueve yardas completas. Luego siéntate y observa cómo se siente feliz y satisfecho. A veces esa satisfacción puede tomar el borde de sus necesidades continuas durante días o incluso semanas.

También puede intentar cosas como:

- Fiesta de cumpleaños.
- Día temático.
- "Día de salida del bebé" en zonas inseguras.
- Reunión con otro pequeño o padre / hijo.
- Uniéndote a él como un pequeño tú mismo.

Encuentre algún evento o actividad que sea especial y raro, pero algo que pueda repetirse, si es necesario. Se pueden usar como recompensas, o simplemente como algo para ayudar a su pequeño a sentir la satisfacción que a menudo se le escapa. No hay nada de malo en ofrecer recompensas a tu pequeño por un buen comportamiento. Si bien sería incorrecto hacer esto con su compañero adulto, el ciclo de promesa y recompensa es bastante apropiado y productivo para un niño biológico y también para un Bebé Adulto.

El equilibrio llega a los Pequeños felices y satisfechos, no a los enojados y molestos.

Resumen de "Encontrando Balance":

En esencia, el equilibrio es el punto medio entre la fantasía y la dura realidad. Necesitas ser inteligente, inventivo y observador. Algunas cosas funcionarán, mientras que otras no. Para algunos, volver a colocarse en los pañales no tendrá ningún efecto, ni siquiera empeorará, mientras que para otros, aliviará la presión y hará que sea más fácil vivir con la regresión. Tienes que experimentar para descubrir cuál es la verdad para ti. Busque en su propia infancia las cosas que le encantaron y considere emular algo de eso. Siéntase libre de experimentar y no se sienta intimidado por fallas o errores. El mero acto de intentar ayudar es mucho mejor de lo que la mayoría de los Pequeños experimentan. Sus éxitos siempre superarán sus errores y su pequeño siempre apreciará sus esfuerzos, incluidos los fracasos.

Una pista para encontrar el equilibrio es la siguiente:

La fantasía prospera cuando no se le permite expresarse en el mundo real. No hay nada más devastador para una fantasía que la realidad. Creer en la fantasía de que eres un niño pierde mucho de su poder cuando se te exige que vivas como tal.

Encontrando Balance entre el bebé y el adulto

La fantasía es tu enemigo.

La realidad es tu amiga.

El equilibrio se encuentra en algún lugar entre ellas.