

NIÑO INTERIOR

Todos llevamos dentro un niño pequeñito. Un niño que es sinónimo de alegría, creatividad e imaginación, pero también de miedos, angustias y desconcierto, al que en psicología llamamos "el niño interior".

Este niño, con sus luces y sombras, se refleja en muchos de nuestros actos cotidianos y en las decisiones que tomamos. Evidentemente, no se trata de un niño de carne y hueso, sino de esa parte de nuestro "yo" que no ha crecido del todo.

La infancia y adolescencia son esas etapas de la vida que dejamos atrás y a las que no se puede regresar, pero, en ocasiones, de las que uno no sale.

La infancia nos moldea, nos forja y lo que somos en la actualidad tiene ahí su tronco, con sus correspondientes raíces introducidas en la tierra del pasado, de tal manera que en ocasiones esa infancia/adolescencia sigue dominando e influyendo en nuestra edad madura.

Para algunos su infancia fue una etapa dura o difícil mientras que otros la vivieron con cierto encanto.

En ambos casos ha sido época clave para el desarrollo de su personalidad y comportamiento. Hay casos explícitos de patrones de comportamiento adquiridos en la infancia y hasta en el mismo momento de nacer, según haya sido el embarazo y el alumbramiento.

El niño posee toda la vulnerabilidad, muestra sus espontáneas emociones, tiene la necesidad de tacto y de contacto. Cariño y soporte son necesarios para él. En ocasiones estos elementos se ven mutilados. Son raíces no cuidadas e imprescindibles para su existencia futura. Una existencia enfocada en "lo que se debe" y lo que "se tiene que hacer", utilizando en más de una circunstancia el castigo, el reproche y la censura como método de aprendizaje de una «buena conducta» ... Un niño bueno debe... un hijo bueno tiene que... De esta manera nos van recortando nuestros brazos y nuestras alas y en cierta parte mutilándonos debido a los prejuicios, miedos, imperativos sociales... y por supuesto, las expectativas familiares.

De esta manera, poco a poco, de forma sutil e imperceptible, nos vamos desconectando de nuestro ser interno, de nuestro sentir, de nuestras necesidades y en definitiva de nuestra esencia, creándonos una gran confusión entre el propio deseo, necesidad y los deberes heredados tan grabados dentro de nosotros.

Pero así fue, porque quienes nos educaron tampoco sabían hacerlo de otra manera, simplemente actuaban como mejor sabían y podían, con el objetivo de que fuéramos felices o al menos que no nos faltara lo imprescindible. Era su forma de amarse y de amarnos, tuvieron actitudes, dijeron muchas cosas y realizaron otras tantas que, a veces, minaron nuestro amor y en ocasiones nuestra dignidad provocando, en algunos casos (y esto bajo nuestra interpretación), bloqueos, inseguridades o miedos.

El niño interior es la estructura psicológica más vulnerable y sensible de nuestro "yo". Se forma fundamentalmente a partir de las experiencias, tanto positivas como negativas, que tenemos durante los primeros años de la infancia.

Dependiendo del tipo de experiencias y de cómo las interiorizamos, el niño interior puede ser una "personita" alegre, optimista y sensible o por el contrario, alguien temeroso de la vida e irascible.

Con el paso del tiempo, este niño se va escondiendo en lo más profundo de nuestro ser, pero sale a la luz en determinadas circunstancias, como, por ejemplo, cuando necesitamos enfrentar un proyecto que demanda mucha imaginación o cuando revivimos un miedo que, como adultos, no debería atemorizarnos.

La mayoría de las personas no se percatan de la existencia de este niño interior, pero lo cierto es que en ocasiones es él quien determina cómo respondemos ante determinadas circunstancias.



EL NIÑO HERIDO

ABUSOS EN LA INFANCIA.

La terapia de sanación del niño interior herido "desvela" a veces una dolorosa historia infantil reprimida, la cual una vez sacada a la luz, comprendida, aceptada, abrazada y finalmente, sanada acaba con la necesidad de repetir inconscientemente lo que les ocurrió en su más tierna infancia, porque ahora conocen la realidad de aquella edad y pueden reaccionar a ella con rabia y con tristeza.

"A menudo no saben, y tal vez nunca lo descubran, que fueron niños severamente maltratados, refiriéndonos a todo tipo de humillaciones, golpes, bofetadas, traiciones, abusos sexuales, burlas, desatenciones, entre otras. Todo esto, dañan la integridad y dignidad de un niño, aunque sus consecuencias no sean visibles inmediatamente.

Todos los niños reciben algún cachetazo durante sus tres primeros años de vida, cuando empiezan a caminar y a tocar objetos que no pueden ser tocados.

Esto sucede precisamente en un periodo en que el cerebro humano construye su estructura y, por lo tanto, debería interiorizar amabilidad, sinceridad y amor, pero en ningún caso crueldad y engaño.

Todo esto crea un círculo vicioso, ya que los niños que han sido maltratados asimilan muy rápidamente la violencia que soportaron, y pueden incluso idealizarla y aplicarla después en su función de padres al creer que merecían esos castigos y que fueron golpeados por amor.

El niño que crece en un entorno abusivo tiene prohibido expresar su rabia. Aprenden a no recordar como medida de defensa. Y todas esas experiencias traumáticas que se reprimen encuentran su forma de expresión en el cuerpo, se almacenan en el cuerpo.

Como soportar ese dolor a solas es demasiado duro para él, se ve forzado a olvidar sus

sentimientos, a reprimir los recuerdos traumáticos y a idealizar a quienes son realmente los autores de esos abusos.

De forma inconsciente, la tensión se acumula y tarde o temprano sale a la luz en forma de angustia, ansiedad y de enfermedades psicosomáticas. El cuerpo del adulto puede manifestar ese episodio de violencia que sufrió de niño y que no ha sido capaz de expresar de manera consciente porque no se atreve a acusar a sus padres.

AMA A TU NIÑO INTERIOR

El pequeño que hay dentro de ti está dolido y asustado, así que ayúdalo y acompáñalo en cada paso que des ahora en adelante.

Nos hemos pasado mucho tiempo sin hacerle caso a ese niño que llevamos en nuestro interior, a ese niño que necesita tu amor y tu aprobación. Así que, a estas alturas de la vida, es necesario que empecemos a ser íntegros y aceptar cada parte nuestra, esa parte que se divertía, se asustaba, la que era estúpida y boba, la que llevaba la cara sucia y le decían que niña más sucia, que mal criada, y todas y cada una de nuestras partes.

Alrededor de los 5 años, nos desconectamos, nos cerramos, cerramos todas las puertas con todo tipo de cerrojos, para que no entre y ni salga nada, es como nos protegemos nosotros solos. Tomamos esa decisión porque pensamos que algo no funciona bien en nosotros y ya no queremos tener nada que ver con ese niño o niña que somos. También llevamos a nuestros padres dentro, tenemos en nuestro interior al niño y sus padres, la mayor parte del tiempo el padre o la madre riñendo al niño, casi sin parar.

Si prestas atención a tu diálogo interno, podrías oír el sermón, podrías escuchar como papá o mamá le dice al niño que está haciendo algo mal o que no sirve para nada, que nada lo hace bien. Lógicamente, entonces empezamos una guerra con nosotros mismos, empezamos a criticarnos de la misma forma en la que éramos criticados, diciéndonos eres estúpido, no sirves para nada, otra vez la has fastidiado, y este diálogo, se convierte en costumbre, lo hacemos sin darnos cuenta, en modo automático. O puede que no te prestasen atención, que no encontrases ese apoyo, que te sintieses abandonado, perdido sin saber qué hacías en esta vida, perdido, sin tener ninguna referencia para dar pasos en tu crecimiento, siempre encontrando fuera esas referencias.

Cuando nos hacemos adultos, la mayoría de nosotros no hacemos el menor caso de nuestro niño interior, nos criticamos, igual como nos criticaban a nosotros, seguimos con esa pauta, una y otra y otra vez. Llevamos esas cintas grabadas, de más de 25000 horas de grabación, dentro nuestro cuando llegamos adultos, con la voz de nuestros padres.

TIPOS DE NIÑOS

El niño interior necesita amor y sólo tú se lo puedes dar. Louise Hay, en su Libro "El poder está dentro de ti", nos enseña que tengas la edad que tengas, hay en tu interior un pequeño que necesita de amor y aceptación.

Si eres una mujer, por muy independiente que seas, tienes en tu interior una niña muy vulnerable que necesita ayuda. Si eres un hombre, por muy maduro que seas, llevas de todas formas un niño dentro que tiene hambre de calor y afecto. Cada edad que has vivido está dentro de ti, dentro de tu conciencia y de tu memoria.

Por lo tanto, podemos decir que los adultos llevan consigo su niño interior y este tiene diversas personalidades. Por ejemplo:

Niño Eterno: síndrome de Peter pan y no quiere madurar, suele vivir con sus padres hasta adulto.

Niño Herido: es cuando sufrí algo y una vez adulto tiene miedo de que le vuelva a pasar. Es muy probable que le hagan bullying.

Niño Abandonado: sienten que no forman parte de una familia. Se sienten distintos. Son esos niños que se sienten abandonados dentro de su propia familia. Tiene miedo de que las historia se repita y a comprometerse porque sienten que no van a cumplir.

Niño Mágico: tiene el don de la imaginación, son adulto que son mágicos. Creen en las cosas sin la necesidad de hacer nada, son confiados y con mucha fe.

Niña Natural: tiene una conexión con la naturaleza, y animales. Capacidad de sobrevivir. El lado negativo es que no se comunican con los adultos.

LAS 5 HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA

La infancia es una etapa vital que nos condiciona para el resto de nuestros días. Hay infancias relativamente felices, pero casi todos hemos vivido en alguna ocasión alguna situación que nos ha marcado y ha dejado su cicatriz en nuestra personalidad. Cada una de las 5 heridas emocionales deja su propio rastro característico y es fácil detectarlo si se sabe dónde mirar.

1. EL MIEDO AL ABANDONO.

La falta de afecto, compañía, protección y cuidado les marcó tanto que se encuentran en constante vigilancia para no ser abandonados y sienten un temor extremo a quedarse solos.

Las personas marcadas con la herida del abandono muestran esa carencia afectiva en sus relaciones personales y afectivas. En ocasiones sufrirán dependencia emocional con tal de no quedarse solas. En otros casos, dependiendo de su personalidad, tomarán ellos la iniciativa de abandonar a los demás como mecanismo de protección, por temor a revivir la experiencia del abandono.

La herida del abandono se sana trabajando el miedo a la soledad. Esto se consigue pasando tiempo de calidad con nosotros mismos, realizando actividades que nos gustan y practicando el autocuidado.

Es el niño interior y no el adulto, quien teme que lo dejen. Por eso, hay que fortalecer su autoestima para evitar caer en el autosabotaje.

Es necesario conectar con nuestro niño interior y abrazarle para que se sienta seguro y sea capaz, poco a poco, de disfrutar de sus momentos de soledad.

La forma de evitar la herida del abandono es compartir con nuestros hijos tiempo de calidad, dialogando a menudo con ellos, prestando atención consciente a sus demandas afectivas y practicando la escucha activa.

2. EL MIEDO AL RECHAZO

El miedo al rechazo es una de las heridas más profundas porque implica el rechazo hacia nuestros pensamientos, sentimientos y vivencias, el rechazo a nuestro amor e incluso a nuestra propia persona.

Tiene su origen en experiencias de no aceptación por parte de los padres, familiares cercanos (abuelos, hermanos) o iguales (amigos) a medida que el niño va creciendo.

Cuando un niño recibe señales de rechazo crece en su interior la semilla del autodesprecio.

Piensa que no es digno de amar ni de ser amado y va interiorizando este sentimiento interpretando todo lo que le sucede a través del filtro de su herida.

Así, llega un momento en que la más mínima crítica le originará sufrimiento y, para compensarlo, necesita el reconocimiento y la aprobación de los demás. La herida del rechazo se sana empezando a valorarse y a reconocerse, obviando los mensajes que el crítico interno le envía.

Para curar su cicatriz es saludable trabajar las inseguridades, ganar mayor confianza en nosotros mismos y comenzar, poco a poco, a sentirnos más capaces. Para prevenir esta herida, es importante que tratemos siempre con respeto a nuestros hijos y les infundamos seguridad en sí mismos y autonomía en la toma de decisiones.

3. LA HERIDA DE LA HUMILLACIÓN

La herida de la humillación se abre cuando el niño siente que sus padres lo desaprueban y critican, afectando esto directamente a su autoestima. Sobre todo, cuando lo ridiculizan. Están dispuestos a hacer cualquier cosa por sentirse útiles y válidos, lo cual contribuye a alimentar más su herida, ya que su propio auto-reconocimiento depende de la imagen que de él o de ella tienen los demás.

Quien ha sufrido la humillación de pequeño tiene dificultades para expresarse como adulto, y es especialista en ridiculizarse a sí mismo.

Se considera mucho más pequeño, menos importante y menos digno, valioso o capaz de lo que en realidad es.

Son personas que tienden a olvidarse de sus propias necesidades para complacer a los demás y ganarse su cariño, aprobación y respeto.

Esta herida se sana soltando la pesada carga que el humillado lleva en la espalda. Se consigue mediante el perdón hacia las personas que lo dañaron, haciendo las paces con el pasado para poder comenzar a valorarse como la persona que realmente es.

La crianza respetuosa, el trato empático y afectuoso y saber establecer límites con respeto, evita que nuestros hijos sufran las consecuencias de la humillación durante su infancia y en la edad adulta.

4.- LA HERIDA DE LA TRAICIÓN O EL MIEDO A CONFIAR

La herida de la traición surge cuando él o la niña se ha sentido traicionado por alguno de sus padres, que no ha cumplido una promesa..

Esta situación, sobre todo si es repetitiva, generará sentimientos de aislamiento y desconfianza.

En ocasiones, dichas emociones pueden transformarse en rencor (cuando se siente engañado por no haber recibido lo prometido) o en envidia (cuando el niño no se siente merecedor de lo prometido y otras personas sí lo tienen).

Esta herida emocional construye una personalidad fuerte, posesiva, desconfiada y controladora.

Son personas que dan mucha importancia a la fidelidad y a la lealtad, pero que suelen distorsionar ambos conceptos. Son posesivas en extremo, al punto de no respetar la libertad, el espacio ni los límites de los demás, no dejándoles a veces respirar.

Para sanar esta herida hay que trabajar la paciencia, la tolerancia, la confianza y la delegación de responsabilidades en los demás. Para evitársela a nuestros hijos, debemos no prometer en vano, mostrarnos coherentes en palabras y actos y cumplir siempre con las promesas que les hacemos.

5. LA HERIDA DE LA INJUSTICIA

La herida emocional de la injusticia se origina cuando los progenitores son fríos y rígidos, imponiendo una educación autoritaria y no respetuosa hacia los niños.

La exigencia constante generará en ellos sentimientos de ineficacia, inutilidad y la sensación de injusticia.

Esta herida emocional genera adultos rígidos, que no son capaces de negociar ni de mantener diálogos con opiniones diversas. Dan mucha importancia a las creencias y a los valores, expresando sus opiniones y juicios morales como verdades absolutas y extremas.

Sus intenciones suelen girar en torno a ganar poder e importancia, siendo fanáticos del orden y el perfeccionismo. La forma de curar esta herida es trabajar la rigidez mental, cultivando la flexibilidad, la tolerancia y la confianza hacia los demás. Les cuesta aceptar otros puntos de vista y formas de ser diferentes a las suyas.

Se previene desde la infancia trabajando en los niños el respeto por la diversidad y la tolerancia.

SANEMOS AL NIÑO INTERIOR

El cómo actuamos y cómo nos relacionamos con otros, nos dará señales de cuál es nuestra herida y qué está gatillando este dolor. Revisemos cuál debes trabajar:

1. Si hago de todo para que alguien no me deje, a veces sucede que esa relación es dañina, o estoy impidiendo la realización de otra persona hay un miedo encubierto al abandono.
2. Cuando tenemos una sensación consciente o inconsciente de no merecimiento, ejemplo antes que me dejen, yo dejo la relación; cuando quiero mejorar mi situación económica, siempre pasa algo que me lo impide, me es difícil que me paguen o si necesito ayuda, no la pido para no mostrarme vulnerable. Me está activando un miedo al rechazo en la niñez.
3. Si estoy hiriendo con mis palabras o acciones a alguien, si soy egoísta, e incluso hasta soy tirana, son mecanismos de defensa porque hay una herida de humillación en la infancia.
4. Si quiero controlar una situación, queriendo salirme siempre con la mía, sin importar las consecuencias hay una herida de traición en la niñez.
5. Si soy una persona perfeccionista y quiero demostrar mi reputación impecable, si soy ordenada en exageración. Hay una herida oculta de haber vivido una Injusticia en la infancia.

Ejercicio. Yo estaré contigo el resto de la vida.

Luego de identificarla, mira el origen de tu herida, con una mirada compasiva. Tus ancestros repitieron lo que vieron, lo que heredaron no hubo mala intención, al contrario, agradece la mujer fuerte en que te has convertido y el nivel de consciencia para no repetir esos patrones, eres quien salva a tu sistema.

LEALTADES

Los niños por amor y lealtad a sus padres buscan resolver lo que ellos y su familia llevan con dolor en el alma.

Los niños son sensibles a captar aquello que sus padres no han logrado gestionar o aceptar de sus vivencias o vínculos desde sus historias, es decir, ellos son agudos lectores del inconsciente de sus padres, de todo ese bagaje oculto o negado.

Y la manera como los hijos logran expresar los conflictos que a los grandes les ha costado es mediante los síntomas y trastornos del comportamiento.

Por eso, necesitamos hacernos cargo por nosotros mismos de liberar e integrar como padres lo que en nuestra historia requiere ser asumido. Así somos padres que inspiran a los hijos a tomar con fuerza su propia vida.

