

NIÑO INTERNO

Todos llevamos dentro un niño pequeñito. Me refiero a ese 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 mutilándonoslos 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.

¿CÓMO SABER SI NUESTRO NIÑO INTERIOR ESTÁ HERIDO?

Cuando somos pequeños todos pasamos por experiencias positivas y negativas. Si vivimos una situación negativa y somos capaces de solucionarla de manera adecuada (viviendo el dolor correspondiente, dándonos tiempo para sanar y cerrando las heridas), entonces esta experiencia se incorporará en nuestro "yo" sin causar daños y pasaremos a la fase sucesiva del desarrollo.

No obstante, si no somos capaces de superar el impacto emocional de estas experiencias, es probable que se generen sentimientos de ira, frustración y tristeza que terminarán afectando a nuestro niño interior, quien deberá cargar con el peso de estos problemas irresueltos.

Es probable que tu niño interior esté dañado, lo cual es perfectamente comprensible, ya que le estás obligando a llevar el peso de heridas profundas que no acaban de sanar. Como podrás suponer, estos sentimientos negativos afloran una y otra vez determinando cómo reaccionamos ante la realidad.

Si tienes miedos irracionales, sientes rencor, odio o tristeza a menudo, respondes de manera desproporcionada ante situaciones que no son realmente tan importantes o sabotearas tus metas constantemente.

SANAR A TU NIÑO INTERIOR

El niño interior debería servirnos para despertar la ilusión, la creatividad, la espontaneidad y la alegría. Cuando nos hace revivir antiguos miedos y nos incita a comportarnos de manera irascible, se convierte en un problema que debemos solucionar.

- Sanar al niño interior es un camino de autodescubrimiento porque deberás regresar en el tiempo para descubrir cuáles han sido esos eventos negativos que aún no has podido superar desde el punto de vista emocional y que te mantienen atado/a al pasado.
- Cuando liberamos el dolor le ayudamos a nuestro niño interior a sanar y podemos mirar al futuro.

Afortunadamente, hoy contamos con herramientas terapéuticas como la hipnosis, las cuales nos permiten acceder a esos recuerdos grabados en nuestra memoria emocional y sanarlos, permitiéndonos cicatrizar las heridas del pasado. Una cicatriz es algo que nos recuerda que algo nos dolió, pero que ya no nos duele.

COMUNICACIÓN CON NUESTRO NIÑO INTERIOR

Parece que ya no tienes nada que ver con aquel niño sensible, puro y travieso que has sido en la infancia, no es verdad, el niño todavía vive dentro de ti, todavía sientes su sensibilidad, su vivacidad, su espontaneidad y también su pureza, su inocencia y su ingenuidad.

Tu niño interior, además, guarda todas las impresiones fuertes que te afectaron, las frases que se te grabaron, la exigencia que te agobió, las necesidades que no fueron satisfechas, y también el amor que recibiste, los juegos y los recuerdos entrañables.

Todo esto, que está almacenado dentro de ti, se reproduce hoy. El escenario y los personajes ya no son los mismos, pero las emociones siguen ahí, intactas, repitiéndose una y otra vez. Un tono de voz, una orden brusca, una palabra concreta, hace brotar los viejos sentimientos de antaño.

La imagen del Niño Interior es un símbolo mental, que conecta directamente con todos estos recuerdos infantiles.

Infantil no es algo peyorativo, pues es muy positivo tener la creatividad, la espontaneidad del niño, y es maravilloso seguir sintiendo su capacidad de asombro ante los misterios y sorpresas de la vida. Los niños viven absolutamente presentes, vibrando en el aquí y ahora, sin perderse nada de lo que pasa y sin preocuparse por el futuro ni por el pasado. Pero igual que tus emociones se escapan a menudo de tu control, la imagen del Niño que ves también tiene vida propia.

A veces te asombras de lo que hace o dice, Como la imagen va acompañando fielmente tus emociones, es un medio magnífico de mantenerte en contacto con ellas.

Pero nuestro Niño interior no nos vale solamente para conectar con nuestro interior, lo que ya en sí es algo importantísimo.

Si el Adulto ahora le coge en brazos, le consuela y le da un abrazo lleno de calor, la soledad se va y empiezas a sentirte bien.

También nos proporciona una forma sencilla, eficaz y amorosísima de reparar nuestro pasado. El niño interior es como si fuera tu corazón mismo: es donde puedes nutrir el alma, al nutrirle a él/ella.

Pero todo comienza con el niño, pues lo vive todo de una forma libre, impulsiva, sin reflexión, luego, la experiencia y sus consecuencias hacen que vaya reprimiendo sus impulsos.

Simboliza tu capacidad de entrega y de amor. Al menos, en su primer peldaño, luego, vas a ir conociendo notas más altas y más sublimes de amor.

Al darle al niño aquello que necesita: apoyo, cariño, protección, al explicarle las cosas, al des culpabilizarle, como por arte de magia, tu estado de ánimo, cambia al momento..

También puedes reparar las situaciones que tu Niño no pudo manejar en la infancia, por falta de edad, por falta de recursos, por no tener el apoyo adecuado. Entonces es verdad que no podías, pero ahora ya puedes. Lo que pasa es que la emoción que te embarga hace que olvides completamente que ya tienes recursos de sobra.

Pero podemos conseguir el efecto contrario: cambiando la imagen, la emoción también cambia. Lo que está en tu mente está afectando tu cuerpo y tus emociones, de manera que, si introduces transformaciones en las imágenes, tus sensaciones también se transformarán.

A través de tu Niño, puedes cambiar reacciones que aprendiste en el pasado por otras más adecuados y más agradables, en definitiva: puedes cambiar tu vida emocional

Casi todos en la infancia hemos tenido heridas emocionales y, si no las solucionamos en su momento, el niño interior estará dañado. Ahora podemos intentar comprender lo que le pasa para sanarlo.

Cuando sientas una emoción negativa, pregúntate por qué te sientes así y trata de comprenderte, de buscar la manera de mejorar esas negatividades, deja fluir tu tristeza, tu miedo, tu ira; porque son emociones necesarias para nuestro organismo. Con ellas y a través de ellas también expresamos lo que le pasa y ha pasado a ese niño interior.

INFANCIA

LA PRIMERA INFANCIA (DESDE LOS 0-5 AÑOS MÁS O MENOS).

Desde que nacemos, somos educados por nuestros padres, familiares, profesores y por la sociedad, para comprender que el amor, el éxito y la riqueza se encuentra fuera de nosotros, y se consigue mediante el esfuerzo, la lucha constante y el continuo agrado a los demás, a costa de reprimir los sueños y esconder nuestro poder personal.

Desde pequeñitos los maestros en el colegio en lugar de confiar en la capacidad del niño, apoyarlo para que explorase, jugara y creara cientos de modos de ser, nos formaron para que aprendiéramos y nos comportemos tal y como se esperaba de nosotros por la sociedad y nuestros padres.

A causa de ponerle tantos límites, nuestro niño interior ha permanecido dormido, a la espera de ser sacado en nuestra edad adulta, y vivir una segunda infancia desde la madurez y evitar esa creciente búsqueda de la novedad (siempre hay un nuevo proyecto para empezar, una nueva pareja, un nuevo hogar, compra de ropa compulsiva, continuo

cambio de las amistades, etc), utilizadas para llenar esas carencias que sentimos en nuestro interior y que vienen de esa primera infancia.

LA SEGUNDA INFANCIA (DESDE LOS 6-12 AÑOS MÁS O MENOS).

En esta etapa la responsabilidad comienza a ser nuestra, no de nuestros padres, familiares, profesores o de la sociedad, y siempre hay una alternativa consciente para ello, tal vez no quieras verla al principio y te resistas, volviendo a viejos patrones limitantes y que hacen que olvidemos temporalmente a nuestro niño interior, porque nos sentimos culpables por romper esos patrones que fueron los pilares de nuestra niñez. Cuando ello ocurre debemos hacer un gran esfuerzo y amar a nuestro niño para que no vuelva a sus caminos dolorosos y aprender que tienes el control de la situación. El camino hacia el Amor es decirle que merece que se le respete, se le ame y se confíe en él. Saber que, aunque en la primera infancia no tuviste elección, ahora sí que la tienes.

HERIDAS DE LA INFANCIA

Las memorias de dolor o "heridas de la infancia" que aún permanecen en nosotros y nos hacen actuar ante algunas circunstancias de manera reactiva y no proactiva. Estas heridas posiblemente se crearon durante nuestra gestación, en el embarazo, por lo tanto, no las recordamos, o en los primeros días o meses de vida y nadie no las ha contado. También pueden ser heridas que se transmiten a través del Árbol Genealógico, de forma que las mujeres vienen a sanar heridas de su clan femenino y los hombres vienen a sanar heridas de su clan masculino.

Nosotras, mujeres adultas de hoy todas tenemos heridas, porque somos hijas, nietas, tataranietas de mujeres que también tenían heridas y mucho más marcadas e incluso más fuertes que las nuestras.

Una de las maneras más comunes de darnos cuenta de la existencia de dichas heridas es cuando evidenciamos un estancamiento, en donde sentimos que repetimos una y otra vez los mismos errores, o cuando se repiten acontecimientos, experiencias donde parece que lo único que cambia es el personaje y el entorno.

Nuestra infancia es tan importante que las experiencias vividas en ella determinan nuestra calidad de vida cuando somos adultos. La psicología nos señala 5 heridas emocionales de la infancia que dejan huella en la edad adulta. Conocerlas es fundamental para poder sanar nuestro niño interior.

Las heridas emocionales de la infancia son una especie de lesión afectiva que nos impide llevar una existencia plena. Su huella es tan profunda que incluso nos dificulta las relaciones personales.

También nos incapacita para afrontar los problemas con mayor soltura y resistencia. Es frecuente que casi todos tengamos una o varias de ellas, más o menos profundas.

Los signos de esas heridas psicológicas se evidencian de infinitos modos: ansiedad, depresión, fracaso en las relaciones afectivas, pensamientos obsesivos, mayor vulnerabilidad hacia determinados trastornos, problemas del sueño, actitud defensiva o agresiva, inseguridad, miedo, desconfianza.

Los seres humanos aprendemos a interpretar el mundo que nos rodea en nuestros primeros años de vida. Todos tenemos un pasado. Y aunque este ya no exista, las experiencias vividas en la infancia marcan nuestro carácter, dejando su huella en él.

CAUSAS Y ORIGEN DE LAS HERIDAS DE INFANCIA

A veces estas heridas obedecen a un pasado infantil traumático, otras veces, en cambio, se deben a distorsiones en la interpretación de la realidad por parte del niño.

Debemos recordar aquí que los niños son muy buenos captando impresiones y teniendo sensaciones, pero muy malos interpretándolas. Los niños y niñas pequeños son aún personas inmaduras para comprender todo cuanto sucede a su alrededor, por ejemplo: un niño puede sentir abandono cuando a pesar de que sus padres están con él en casa, nunca le prestan la debida atención o desatienden sus necesidades afectivas, pero, también puede interpretar como abandono el hecho de que le dejen con los abuelos para ir al hospital durante una temporada.

Las heridas emocionales de la infancia surgen por una o varias experiencias negativas (o interpretadas como tal) vividas en la infancia y se originan en una edad temprana y a raíz de un suceso o experiencia traumática (o apreciación de la misma) acontecido de forma puntual o a lo largo del tiempo y de forma más o menos constante.

A veces tan solo una sensación percibida, pero junto a una sensibilidad o susceptibilidad extremas basta para generar la herida en base a un malentendido o a una mala interpretación de la realidad.

Dichas experiencias dejan una huella (o herida) emocional que puede repercutir en nuestra salud afectiva cuando llegamos a la edad adulta y es que este tipo de heridas emocionales se dan en la primera etapa de la vida. En esos primeros años en los que el niño carece aún de un adecuado enfoque de la realidad, de estrategias personales para manejar y entender ciertas dimensiones o de una correcta gestión de las emociones.

De esta forma, es muy común que siempre acontezcan uno o varios de los 5 tipos de experiencias dolorosas o heridas emocionales de la infancia que más afectan al desarrollo y terminan dejando una impronta muy evidente en la personalidad.

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 lo 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

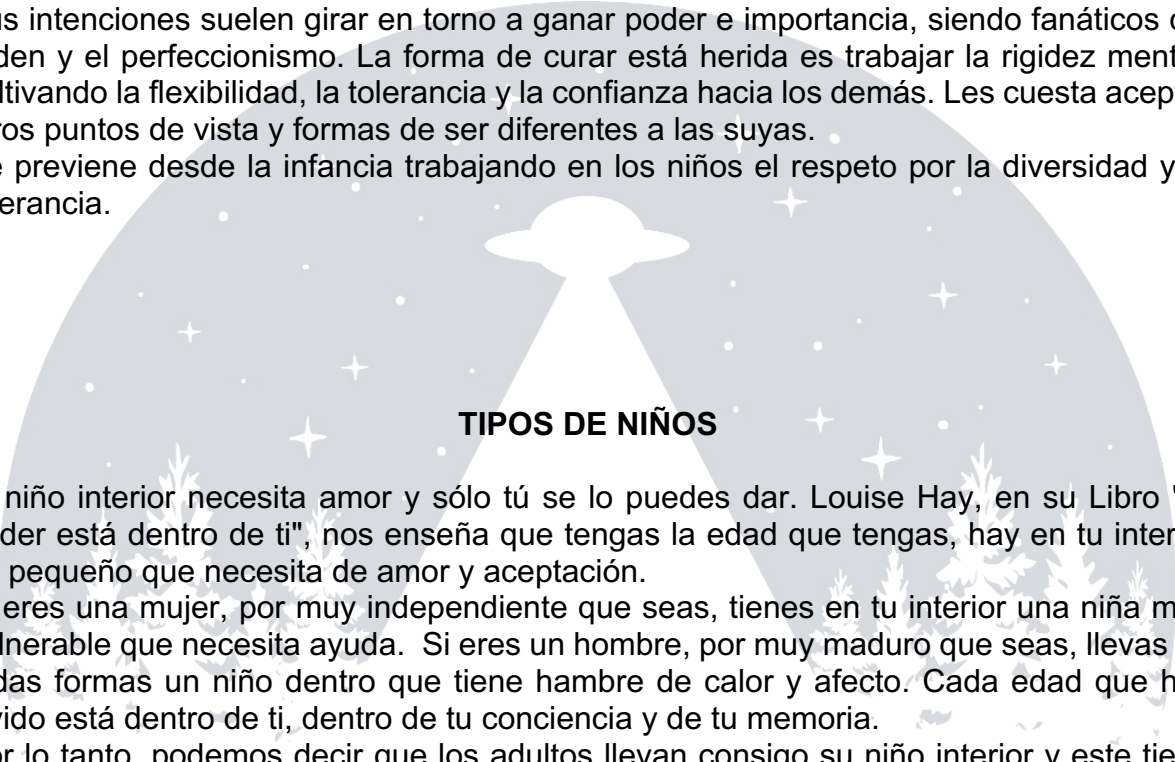
La herida emocional de la injusticia se origina cuando los progenitores son fríos y rígidos, imponiendo una educación autoritaria y no respetuosa hacia los niños.

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.



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 la historia se repita y a comprometerse porque sienten que no van a cumplir.

Niño Mágico: tiene el don de la imaginación, son adultos 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.

NIVELES DE CONSCIENCIA DE NUESTRO NIÑO INTERIOR,

Este nivel de consciencia saldrá según sea la situación a la que nos enfrentemos en la vida:

1. El niño Sentimental: Este niño está lleno de sentimientos y emociones, y nos permite saber cuándo necesitamos atender a algo urgente que nos concierne ahora, que puede ser alguna situación agradable o desagradable del pasado o del presente.

2. El niño pensante y racional: Este niño está relacionado con nuestro ego, mente o ser, es lo que muchas personas piensan que son: su "identidad", sin embargo, es solamente una parte de nosotros, comprende a nuestro yo co-dependiente, y muchas personas lo tienen súper desarrollado.

3. El niño tenaz y creciente: Es el eslabón entre nuestro yo elevado y nuestro bajo yo. Es el niño más equilibrado que hay y vive el amor de forma consciente. Penetra en el dolor o disfruta del placer, cuando tiene que hacerlo de forma consciente y finalmente aprende las lecciones de la vida en cada momento y se queda finalmente con el amor y la paz, dejando el pasado atrás y afrontando el futuro con alegría y optimismo.

4. El niño creativo: Utilizado por los hombres como el "presentimiento" y por las mujeres la "intuición", goza de un conocimiento natural e inherente. Las ideas, inspiraciones y chispas creativas surgen en nosotros regularmente a través de esta porción de nuestro niño a lo largo de nuestras vidas. Es bueno sacarlo y tenerlo presente a diario.

5. El niño compasivo: ¿Has estado alguna vez con alguien que, al escuchar su historia, te ha conmovido tanto que se te ha escapado una lágrima? Y sin embargo, aunque sabías que estaba sufriendo o que había sufrido y/o disfrutado, creíste que no le beneficiaría tratar de rescatarle o de hacerle cambiar? Cuando tenemos una experiencia así, estamos directamente en contacto con nuestro niño compasivo. Es inverso al niño apasionado, que puede querer tratar de sanar, rescatar o cambiar a la otra persona.

6. El niño incondicionalmente amoroso: Es el niño interior sanado, comprende la estimación por encima de conflictos, perdón, confianza, compromiso con el crecimiento de uno mismo y de la persona amada, empatía y aceptación incondicional y un ser puro y lleno de paz.

Con reconocimiento, experiencia, tolerancia y utilizando prácticas espirituales, se abre gradualmente al amor que hay dentro de cada uno de nosotros.

EL NIÑO HERIDO

ABUSOS EN LA INFANCIA.

La terapia de sanación el 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 expresarse a sí mismo y 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.

CAMINO A LA SANACIÓN

Algunos caminos para llegar a la sanación de ese niño interior pueden ser la observación, establecer una conexión con nuestro "poder superior divino", recordar y revivir situaciones, para soltar y poder perdonar y sanar el pasado y a las personas implicadas. Dejar de vernos separados, dejar esa dualidad que nos produce sufrimiento y caminar por el camino del amor, dejarse fluir por el proceso y por la vida.

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. Lee los puntos más abajo y revisa cuál debes trabajar:

1. 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.
2. Si quiero controlar una situación, queriendo salirme siempre con la mía, sin importar las consecuencias hay una herida de traición en la niñez.
3. 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.
4. Si hago de todo para que alguien no me deje, y a veces sucede que esa es dañina, o estoy impidiendo la realización de otra persona hay un miedo encubierto al abandono.
5. 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.

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.

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, ahora mismo, 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 dialogo 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 dialogo, 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.

NUESTRA NIÑA INTERNA Y COMO CUIDARLA

Conociendo las leyes espirituales y universales la energía que está en desorden ante estas leyes es ordenada y esto trae la armonía al sistema familiar, esto implica la sanación álmica, liberación de conflictos cotidianos, purificación de heridas emocionales y el despertar a una nueva visión que genera el equilibrio.

Porque cuando conocemos que leyes nos rigen y estamos en armonía con ellas, los conflictos cotidianos y enfermedades se transforman, ya que cuando están presentes es porque estamos en desorden antes estas leyes universales.

Cuando un integrante del taller o un Fomor, representa al Padre, Madre, Hermano, Pareja, etc. de quien está realizando Sanación Espiritual Cósmica también siente esa energía por lo cual en ese momento es esa energía al 100% y lo que ese ser a nivel alma sana a través de quien lo representa también está en sintonía con lo que el representante tenía que experimentar para ser consciente de ese movimiento del alma.

Cuando un participante del taller quiere una Sanación Espiritual Cósmica, se encuentra ante sus guías personales y seres superiores, esto es una oportunidad para ver espiritualmente cual es la misión del alma, el plan de vida, como está con su Yo Superior, recibir la energía Crística, Conectar con Su Consciencia Crística o despertar a nueva información sagrada.

1. REESTABLEZCAMOS LA RELACIÓN CON NUESTRO NIÑO INTERIOR:

Para la mayoría de las personas la relación con el Niño Interior, permanece intacta hasta que alcanzan la edad de ir a la escuela.

Desde ese momento en adelante, les fue dicho que no fueran tan imaginativos y se reforzó el lado izquierdo del cerebro por sobre el lado derecho del cerebro.

Las recompensas estaban basadas en las habilidades del lado izquierdo del cerebro más que en las habilidades del lado derecho.

2. HAZ Y MANTÉN ACUERDOS CON EL NIÑO INTERIOR:

Trabaja conjuntamente con tu niño interior, haz acuerdos con él/ella y te dará la posibilidad de construir las bases de una nueva confianza y entendimiento con Niño Interior.

Ten en mente que, para la mayoría de nosotros, esta relación ha sido fragmentada o es inexistente desde hace un tiempo, por lo tanto, para reconstruirla debes ser paciente. Una vez que ha sido herido, el Niño Interior no confía fácilmente, aunque quiera hacerlo.

3. PASA POR LO MENOS 5 MINUTOS AL DÍA HABLANDO CON TU NIÑO INTERIOR:

Esto es una de las cosas más poderosas que puedes hacer para construir la confianza y la seguridad. El Niño Interior sabe que puede contar por lo menos con 5 minutos de tu atención cada día y encontrarás que él/ella estará más dispuesto a liberar los bloqueos cuando se lo pidas.

Si, por otro lado, tu no pasas tiempo con tu Niño Interior por largos períodos de tiempo, puedes estar seguro que usará todas las herramientas disponibles para evitar que eso continúe.

4. HABLA SOBRE TUS DESEOS Y ASPIRACIONES CON EL NIÑO INTERIOR:

Antes de tomar los pasos para que se manifiesten tus deseos y aspiraciones, habla con tu Niño interior. Muchos bloqueos ocurren porque tu ser toma las decisiones sin comunicar estas decisiones con él/ella y tienes que recordar que parte del amor a uno mismo, es amar a tu Niño Interior.

Si tomamos decisiones que lo afectan sin consultarle, ¿qué amor es ese?, piénsalo, ten en mente que tu Niño Interior es el responsable de mantenerte a salvo.

5. CUANDO APAREZCA UN BLOQUEO, VE DIRECTO HACIA TU NIÑO INTERIOR:

Pregúntale porqué siente que necesita el bloqueo, Permítele expresar su respuesta a través de sensaciones físicas como dolor en el cuerpo o con escenas y memorias pasadas.

El responderá siempre, el Niño Interior tiene la memoria de cada vida que has vivido de la misma manera que el Alma o Ser Superior la tiene.

Si él cree que estás haciendo un intento por moverte hacia algo que te ha creado dolor en el pasado o quizás la muerte, buscará bloquearte, él no quiere que te hieran de nuevo.

Mariela Piticono
Terapeuta Integral
Constelaciones Familiares
www.otecorigen.cl
+56962782666

El Niño Interior no es tu enemigo, él/ella es tu protector/a, así que trabaja con él/ella y no en su contra, recuerda que cuando lo hagas tu vida fluirá. "Utiliza toda la energía de Tu Niño Interior para construir tu vida tal y como la desea tu Alma".

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.

