

SANANDO A MI NIÑO INTERIOR

Por: Sofía Moreno

Apuntes de la conferencia "Sanando a mi niño interior" dictada por Arturo Balderas el jueves 4 de agosto en el marco del ciclo de conferencias Educar, Educándonos 2011.

Como seres humanos tenemos una vocación fundamental y sea cual sea la creencia, a lo largo de la historia la humanidad ha tratado de ir en busca de la felicidad. Todas las acciones que vamos emprendiendo tiene como propósito la felicidad y esa es nuestra vocación.

Generalmente creemos que esta condición de ser felices nos va a llegar en otro momento de la vida –cuando esté en la universidad, cuando me case, cuando tenga una casa...- y a veces vamos por la vida culpando a otros porque no podemos ser felices.

Los problemas, fricciones, desencuentros que vamos teniendo con los demás pueden deberse al niño interior herido y que generalmente se manifiestan con las personas más cercanas, porque son con las que más tenemos confianza, cercanía y a las que más queremos.

El **niño interior herido** se le llama a los daños emocionales que vienen de la infancia, que fueron repetitivos y se instalaron en la persona -como el malestar, dolor, miedo, inseguridad- y que como adultos traemos arrastrando hasta el momento presente.

Lo identificamos porque son sensaciones que nos hacen sentir mal en todo momento o con mucha frecuencia e intensidad. Que no nos dejan hacer lo que queremos, y hacemos cosas inadecuadas de forma repetida. "Quiero hacer las cosas bien, pero termino haciéndolas mal", la voluntad no me responde.

El niño interior herido lo identificamos, ya como adultos, porque se manifiesta a través de:

- **Sentimientos de malestar.**- No logramos sentirnos bien ni solos ni acompañados. Por mucho tiempo podemos pensar que la culpa de nuestro malestar es de los demás y ellos son los que tienen que cambiar para que yo esté bien, sin embargo, la fuente del malestar está dentro de cada uno.

- **El tipo de relaciones que tenemos con los demás.**- Relaciones codependientes, relaciones de maltrato, de abuso, que no son equitativas; relaciones matrimoniales en donde uno cede y cede y el otro gana y gana. Incapacidad para resolver conflictos en forma equilibrada.

- **Enfermedades.**- Presencia de enfermedades recurrentes y que a veces no tienen explicación. Algunas de éstas son ideadas por la mente y por una situación emocional. Enfermedades crónicas y/ degenerativas.

- **Adicciones.**- En la medida en que vivo con malestar permanente –me siento mal, mis relaciones están mal...- que no logro respuestas a mis problemas, no puedo vivir con dolor perpetuo. Y este dolor emocional, interno, eventualmente se convertirá en dolor físico y por lo tanto yo requiero de un alivio, o al menos de un espacio de alivio.

Cualquier adicción tiene la finalidad de aliviarnos del dolor que sentimos. Pero el alivio que sentimos tiene un efecto temporal pues no cura el verdadero problema.

Entre las causas de las heridas en el Niño Interior se encuentran:

+ El maltrato.- ya sea físico –golpes, agresión sexual- ó psicológico –burlas, insultos, sarcasmo, desprecio, lejanía emocional, perfeccionismo, comparaciones, chantajes....-. la sobreprotección es un maltrato pasivo, ya que los padres resolvieron los problemas del hijo para que éste no se molestara, cuando en realidad lo que hace es impedir que los niños desarrollen habilidades, a través de su esfuerzo, que van a necesitar toda la vida. La intolerancia a los errores; la falta de límites, entre otras.

Los sentimientos y patrones de comportamiento que aprendimos en la infancia y que los mandamos al inconsciente y que con el paso del tiempo se volvieron automáticos, es lo que ahora nos está atorando en nuestro desarrollo.

En la infancia eran adecuados pero en la edad adulta ya no nos sirven.

Por ejemplo, si cuando era niño tenía que guardar silencio para que no me regañaran, ya ahora como adulto el quedarme callado no me sirve, al contrario, me genera más problemas.

Algunas pistas para sanar al niño interior herido y sanar las emociones para dejar de sufrir internamente:

- **Reconocer y aceptar el daño**

- **Identificar a quienes involuntariamente me lastimaron.** Todo lo que hicieron lo hicieron de buena fé, porque era lo único que conocían o lo hacían porque sin darse cuenta repetían patrones que a su vez ellos habían aprendido. Querían hacer el bien, pero no les salió. Para nuestros padres o para los adultos que consagraron su vida en cuidarnos hay que enviarles todo nuestro amor, todo nuestro reconocimiento, toda nuestra gratitud, nuestra veneración, y sobre todo, toda nuestra comprensión. Si no comprendemos, no lograremos sanar.

- **Experimentar el dolor y aceptarlo.**

- **Perdonar y borrar el adeudo emocional.**

- **Soltar, desprenderse, dejar ir, bendecir todos los días.**

Recordar que quienes nos lastimaron y dejaron a nuestro niño interior herido, sufriendo, a su vez ellos en sus historias arrastraron estos malestares y seguramente sufrieron más que nosotros.

Para seguir sanando tenemos que corregir tres cosas:

-Crear **nuevos patrones de comportamiento**, porque el niño interior herido son emociones y patrones heridos.

-Desarrollar **habilidades personales**: paciencia, justicia, fortaleza, templanza. Equilibrio emocional, manejo adecuado de sentimientos y autoestima sana.

- Desarrollar **habilidades sociales**: aprender a manejar nuestras relaciones sobre todo con personas cercanas – cónyuge, hijos, padres, hermanos,-. Dialogar, negociar, perdonar, reciprocidad –dar al otro-; la amistad para vivir la vida plena con quienes queremos.

-Desarrollar **habilidades espirituales**.- con un espíritu pacificado nos podemos confiar en lo que estoy haciendo con mi vida y en la relación con los demás. A través de la oración, meditación, bondad, generosidad, magnanimidad.

El camino a seguir incluye: a) resolver los conflictos internos –que son las heridas interiores, la baja autoestima, el dolor emocional- ; b) desarrollar las habilidades personales –autoestima sana, manejo de sentimientos, virtudes-; c) desarrollar las habilidades sociales –comunicación, equilibrio familiar, educación, amor pleno-. Sin embargo no hay ni un solo camino que sea recto ni el mismo para todos. Puede haber

conflictos, algún problema y retroceder en algún punto, para identificar aquello que todavía queda por trabajar...

El camino a la felicidad es aquél que nos va conduciendo hacia el amor: hacia nosotros mismos, hacia el prójimo, hacia Dios. El amor es la fuente que va a hacer que brote de nuestro interior auténticamente la felicidad.

En la medida en que yo estoy más contento, en que estoy más feliz, voy a poder comunicar esa felicidad, esa alegría y esa integridad a las personas que me rodean.

Mientras más doy, de mi paciencia, de mi tolerancia, de mi comprensión, más voy a obtener eso que doy. Porque el amor está hecho de plenitud, de capacidades y será la fuente de nuestra propia felicidad.

Bibliografía sugerida por el Lic. Arturo Balderas sobre el tema:

1. Bradshaw, John
“Volver a la niñez”
Ed. Selector
México, 2004

2. Bradshaw, John
“La familia”
Ed. Selector
México, 1999

3. Peck, Scott
“La nueva psicología del amor”
Ed. Emecé
Barcelona, 1997

Si te interesa este tipo de temas, te invitamos a visitar www.egresados.iteso.mx para que conozcas el calendario 2011 de las conferencias de *Educación*, *Educándonos*.