

Red Transpersonal

“Integrar al niño interior”

CLAVES 16



Como un incendio olvidado, una infancia siempre puede estallar nuevamente dentro de nosotros.

Gaston Bachelard

El “niño maravilloso” es el arquetipo que recoge nuestro potencial innato de exploración, entusiasmo y creatividad. Este arquetipo nos permite entrar en contacto con la inocencia original.

El niño interior herido da paso al niño maravilloso cuando hemos atendido nuestras propias heridas del pasado.

Cuando dejamos de luchar y resistirnos contra lo que ocurrió, iniciamos nuestro proceso de sanación; allí, al otro lado de la puerta, nos espera el “niño divino” que habita en cada uno de nosotros.

El niño interior es un arquetipo con el que todos podemos sintonizar.

Dentro de cada uno de nosotros hay un niño que grita: ¡Escucha! Estoy harto de que me ignores día tras día. Vas a trabajar, sales con amigos, duermes, comes, vives tu vida como si yo no existiera. Solo alguna vez me oyes cuando estas triste o en cama pero en verdad ¿te importo? ¿Te preguntas alguna vez que es lo que yo quiero? He estado esperando a que me reconozcas, mis padres empezaron por olvidar partes de mí. Soy tus sueños, tus sentimientos y fantasías yo soy aquel que le gusta jugar, el que le gusta ser abrazado y que le digan te quiero, soy el niño que llevas dentro, yo soy tu. No me importa que ahora seas adulto ¿por qué esto significa que te tengas que olvidar de mí?

Bruce Davis



El íntimo diálogo con nuestro niño interior nos lleva a “refrescar” la mirada inocente, la necesidad de autocuidado, la espontaneidad...

Es habitual haber vivido algún tipo de carencia o de herida en etapas más tempranas.

Sanar la herida infantil nos llevara a actualizar la mejor versión de nosotros mismos, la más auténtica y creativa, a la vez que responsable y madura.

Nuestras heridas, aunque tuvieran su origen en el pasado, se sanan en el presente.

«Mi querido niño herido, estoy aquí por ti, listo para escucharte. Por favor, cuéntame tu sufrimiento, muéstrame todo tu dolor. Estoy aquí, escuchándote de veras.» Y si sabes volver a él, escucharle cada día durante cinco o diez minutos, la curación tendrá lugar. Cuando subas una bella montaña, invita al niño que hay dentro de ti a subir contigo. Cuando contemples una hermosa puesta de Sol, invítale a disfrutarla contigo. Si lo haces durante algunas semanas o meses, el niño herido que hay en ti se curará. La plena conciencia es la energía que puede ayudarnos a hacerlo.

Thich Nhat Hanh

El proceso de sanación del niño interior consta de tres pasos:

1. Contactar con aquellas emociones que han permanecido ocultas tras las máscaras y roles adoptados.
2. Explorar los decretos que impidieron sentir que las propias necesidades eran válidas y que podían ser atendidas.
3. Convertirse en un buen cuidador para con uno mismo: el buen padre / la buena madre



Puedes decirle:

- En el pasado te dejé solo, me alejé de ti. Ahora te pido perdón. Voy a abrazarte.
- Querido/a, estoy aquí para ti. Voy a cuidarte. Sé que sufres mucho. He estado muy ocupado/a. Te he desatendido, y ahora he aprendido la manera de regresar a ti.

MINDFULNESS Y LA MIRADA DE PRINCIPIANTE

Hasta que recuperemos al niño interior no podremos vivir en presencia, ni recuperar esa mirada del principiante. Para el niño el mundo es completamente nuevo en cada momento, no hay suficientes teorías que expliquen la realidad, y por tanto se vive con poca expectativa. Buda habló de la práctica del samtusta: reconocer que tenemos suficientes condiciones para ser felices aquí y ahora. En realidad, como adultos, no necesitamos nada más. Estas son algunas prácticas mindfulness que nos llevan a expresar al niño divino en toda su capacidad de estar presente y descubrir todo con ojos nuevos:

1. Probar comidas que no has probado.
2. Comer con las manos.
3. Masticar cosas crujientes.
4. Oler y ver los colores de frutas y verduras.
5. Ir a sitios desconocidos y prestar atención a los detalles.
6. Ir al parque de atracciones y gozar de las sensaciones corporales.
7. Jugar con arcilla.
8. Camina descalzo por el campo.
9. Ver las cosas como si estuvieras grabando un vídeo, y haciendo fotos a los detalles.



10. Contemplar un objeto en toda su grandeza. Dejar que la mano siga lo que ven tus ojos. Puedes también dibujarlo con el nivel de detalle que seas capaz, con tranquilidad. No hagas más ni menos de lo que puedes hacer.

LOS NUEVOS DIEZ PERMISOS PARA TU NIÑO INTERIOR

Expresas a este arquetipo del niño transpersonal al actuar de forma espontánea, al vivir el presente contento, al permitirte vivir en alegría, al recuperar la capacidad de sorprenderte con lo que aparece de nuevo en cada día. Al ser imaginativo, creativo, al tomar la vida como un juego, al sentir confianza. Al sentir amor verdadero. Son todas ellas cualidades de la inocencia primordial de tu niño divino, de tu ser interior

1. Está bien sentir lo que sientes. Los sentimientos no son signos de debilidad. Todos somos vulnerables. Debes discernir en qué ocasiones no es aconsejable o adecuado expresarlos. Diferenciar entre sentir, expresar el sentimiento y actuarlo. No es válido pegar, maldecir, gritar o romper cosas.

2. Está bien querer lo que quieres. Si desconectamos de nuestros deseos, la energía vital se aplasta.

3. Está bien ver y oír lo que ves y oyes. Recuperar la confianza en tus percepciones, ya que te dan conexión con la realidad.

4. Está bien tener diversión y juegos, incluidos los sexuales. Está bien detener la actividad y estar con uno mismo.



5. Es importante relativizar las formas infantiles de pensamiento. Observar el extremismo del pensamiento polarizado, el pensamiento catastrófico, la tendencia a realizar generalizaciones aplastantes, y cualquier forma de pensamiento mágico.

6. Es importante conocer tus límites y aprender a retrasar el premio. El niño herido cree que hay una gran escasez de amor, comida, caricias y diversión. Podemos mostrarle al niño que hay más placer cuando retrasamos la consecución del premio.

7. Es crucial aceptar las consecuencias de lo que haces y no asumir las consecuencias de lo que hacen los demás. Recuperar al niño interno significa empezar a ser responsable. Una respuesta responsable es consecuencia de escuchar los verdaderos sentimientos de uno, y tomar decisiones coherentes y conscientes.

8. Está bien cometer errores, te ayudan a aprender. Una vergüenza sana permite extraer una lección al cometer un error. Sin embargo, no resta espontaneidad.

9. Está bien tener problemas y conflictos, verlos lo antes posible para actuar de forma responsable y tratar de solucionarlos.

10. Se deben respetar y valorar los sentimientos, necesidades y deseos de los demás. Está bien sentir culpa cuando quebrantamos esta norma. La culpa expresa que hemos quebrantado nuestros propios valores.

