

Red Transpersonal

“Integrar al niño interior”

---

CAPÍTULO 16





## “Integrar al niño interior”

### Integrar al niño interior

*“El arquetipo del niño representa el impulso más fuerte e ineludible de cada ser, el deseo de realizarse a él mismo.”*

*Carl Gustav Jung*

Necesitamos hablar de nuestra vida y, en especial, de los quebrantos que aún nos duelen para poder integrar nuestros recuerdos y encontrarle un sentido a la historia personal.

El arquetipo del Niño interior nos facilita el acceso a ciertas experiencias y contenidos internos, forjados en nuestras primeras etapas de la vida y que, de algún modo, continúan ejerciendo gran influencia a la hora de relacionarnos, tanto con nosotros mismos, como con el mundo.

De alguna manera, el hecho de no mirar a “esa parte” de nosotros que a menudo permanece inconsciente, pero que, a su vez, maneja con frecuencia los hilos de nuestra vida, hace que vivamos anclados a bolsas de dolor, y alejados de nuestra dimensión esencial o más genuina.

En estos casos, como sabemos, estamos haciendo referencia al Niño herido o, dicho de otro modo, a aquellas vivencias dolorosas del pasado no integradas.





## “Integrar al niño interior”

Cuando emprendemos un trabajo de reconocimiento y drenaje del dolor de la infancia, estamos abriendo la puerta a conectar con otro arquetipo: el del Niño divino, estrechamente vinculado con el Ser esencial.

Pareciera, así, que el niño divino y el niño herido son la cara y la cruz de una misma moneda. Hacer esta división resulta útil para “colocar” estos conceptos a nivel cognitivo; sin embargo, cuando apuntamos a un abordaje transpersonal, tendemos puentes entre ambos aspectos para, finalmente, integrarlos.

Así, el camino de maduración y autoconsciencia implica siempre un salto de crecimiento de la dimensión niño a la conciencia adulta y resiliente.

*“Crecemos el día que tomamos plena responsabilidad de nuestras actitudes”. John C. Maxwell*

### Resiliencia

La indagación en el origen etimológico de la palabra **resiliencia** también nos ofrece valiosas claves para desarrollarla en nuestra particular travesía de vida. El término proviene del latín -resiliere- que viene a significar “saltar hacia atrás”.



## “Integrar al niño interior”

Quizás nos preguntemos: **¿para qué saltar hacia atrás?**, si lo que queremos es superar la adversidad y seguir hacia delante.

*Saltamos simbólicamente hacia atrás para **recuperar aquello que es íntegro en nosotros**, desde que nacemos hasta que morimos; es decir, para recuperar **nuestra “forma” original más propia de la esencia**, la que ningún vendaval o adversidad pudo ni puede dañar. También *volvemos hacia atrás* para mirar de frente el dolor que sentimos ante la situación que nos produjo quebranto, y convertirlo así en fuerza de vida. En ocasiones, necesitamos volver atrás para recuperar aquellos trozos de nuestro corazón que quedaron en el camino, y reconstruirlo desde el hoy recorriendo la vida con *el corazón en la mano*.*

*“Lo más importante para conseguir la paz con el pasado y salvarnos a nosotros mismos de la situación de antaño, es llevarnos en el corazón al presente. Hay que mirar a la cara al pasado, exponerse a él con los ojos abiertos y con el corazón dispuesto a sentir, hasta que se le pueda aceptar y dejarlo tal y como fue. Solo de esta manera se termina realmente y uno queda libre para el presente con plena vitalidad”.*

*Peter Bourquin*



## “Integrar al niño interior”

### Claves de la resiliencia:

1. Primera clave de la resiliencia: nombrar lo nunca dicho
2. Segunda clave de la resiliencia: construirse vínculos sanos
3. Tercera clave de la resiliencia: habitar el cuerpo
4. Cuarta clave: aprender la autocompasión y el autocuidado
5. Quinta clave: cultivar la aceptación
6. Sexta clave: cultivar la mejora continua como medicina existencial

### El primer vínculo

El tipo de apego que vivimos de pequeños en la relación con nuestros cuidadores nos deja un registro de lo que significa la proximidad con otro ser humano. Así, podemos tener un *recuerdo sentido* de que la relación con el otro es una experiencia agradable, lo cual nos llevará a relajarnos en la proximidad con otras personas. Esta experiencia del vínculo propicia un sentimiento de confianza básico: “*Puedo confiar en mí, y también puedo confiar en los demás*”.



## “Integrar al niño interior”

También podemos haber vivenciado lo contrario, es decir, que la cercanía con otra persona active recuerdos desagradables e incluso dolorosos. Esta experiencia propicia que uno se retraiga y se viva desde un sentimiento básico de desconfianza y miedo: *“Los demás no son de fiar, tampoco me fío de lo que yo siento o necesito”*.

A medida que de pequeños vamos teniendo experiencias repetidas de ser cuidados y queridos, vamos incorporando el *sistema interior de autorregulación y autocuidado*. Es decir, que a través del otro aprendemos a regular nuestro mundo interno, a calmarnos a nosotros mismos discerniendo nuestras necesidades y, finalmente, a autocuidarnos. Así, la regulación emocional comienza siendo **interactiva**, para más tarde llegar a ser **autónoma**.

De alguna forma, tendemos a reproducir para con nosotros mismos la forma en la que los adultos nos trataron en la edad temprana. En realidad, se puede decir que en esas primeras relaciones de proximidad con otros seres humanos —en este caso, con aquellas personas que nos cuidaron— se va forjando nuestro *sentido del yo* de una forma co-construida.

Así, cuando nos hemos sentido valiosos para las personas más cercanas, reproducimos una forma de ser y de estar en el mundo desde la valía. Cuando, por el contrario, nuestra vivencia ha sido de desatención, humillación, de no ser merecedores de cuidados..., tendemos a sentirnos no dignos, abandonados e inseguros.



## “Integrar al niño interior”

Cuando el entorno no es amable ni cuidadoso con nosotros en la temprana infancia, vivimos en la paradoja de necesitar de los demás y, al mismo tiempo, de no querer necesitar, con tal de evitar sentir el dolor del rechazo o incluso de la agresión.

En estos casos, habitualmente tendemos a desarrollar una voz interna agresiva con nosotros mismos; se trata de una “parte” rígida y crítica que, a pesar de generar mucho sufrimiento, cumple al mismo tiempo una importante función: la de evitar necesitar de los demás, puesto que ello puede suponer una exposición demasiado dolorosa.

Paradójicamente, esta voz interna que puede llegar a ser cruel le permite a la persona sentir que tiene un “mínimo control” sobre sí misma:

*“Si me controlo, tal vez deje de necesitar... Soy demasiado blandengue”.*

*“Si me juzgo duramente, lograré ser como debería ser...”*

*“Soy un imbécil... Debería esforzarme más para llegar a ser mejor... Nadie me va a querer así”*

*“Soy débil, no debería de lloriquear...”*





## “Integrar al niño interior”

...Dice una “voz” interna crítica y autocontroladora para evitar sentir cualquier necesidad..., para lograr la imposible perfección que, por fin, le permitirá a uno sentirse querido/a..., para autocastigarse y evitar, así, el castigo por parte de los demás.

Mario Salvador nos dice que *quitar los primeros ladrillos que nos dieron nuestros cuidadores para “construir el edificio de nuestro Yo”, es el camino para recuperar las paredes originales de nuestra identidad esencial: aquella que nada ni nadie puede dañar.*

Este es precisamente **el puente de la identidad herida a la identidad resiliente, de la dimensión infantil a la conciencia adulta**, un puente que podemos consolidar cuestionándonos lo que “creemos ser” para, poco a poco, recuperar lo que somos en esencia, más allá de aquellas tempranas experiencias dolorosas. Esto significa ir más allá de los sucesos acontecidos en nuestra travesía, unos sucesos que, cual guion, han ido conformando la “película de nuestra vida”. A su vez, ir más allá del “guion” que en algún momento comenzamos a representar, significa descubrir que nuestro núcleo esencial e inmutable no cabe en una sola vivencia o palabra, sino que es tan amplio e incommensurable como lo es el vasto cielo estrellado.

Aunque tomáramos un guion inicial, de adultos es posible dejar de representarlo y recuperar el íntimo propósito que late en el corazón de cada ser humano.





## “Integrar al niño interior”

*Un plan de vida creado en la infancia, reforzado por los padres, justificado por eventos subsecuentes y culminado en una alternativa elegida. Eric Berne*

Comenzamos a reforzar la identidad resiliente cuando habitamos plenamente el presente, comprendiendo que el peligro ya no existe. Entonces nos damos cuenta de que podemos optar por un abanico infinito de respuestas ante la vida, rompiendo de esta forma el limitador bucle reactivo de la lucha, la huida o la “congelación”. No hay un momento ideal para saltar *del yo herido al yo resiliente*, porque en realidad cada instante es una oportunidad para “resetearnos” y volver a comenzar. Cada momento es el idóneo para “saltar hacia atrás” y recuperar nuestros trozos rotos para reconstruirnos con amor y conectar con nuestra integridad.

### **Vínculo con mamá y papá y mirada sistémica**

La necesidad de pertenencia tiene un fundamento biológico, y es el hecho de que, tras su nacimiento, el bebé no está plenamente desarrollado, por lo que necesita de sus progenitores para sobrevivir.

Tal vez sea precisamente esta condición de dependencia absoluta desde el nacimiento la que nos vincula de manera tan estrecha a nuestros padres.



## “Integrar al niño interior”

A veces sentimos que les debemos demasiado, que hemos generado una deuda que jamás podremos pagar, y esta sensación puede llevarnos, una y otra vez, siempre de manera inconsciente, a **querer hacer felices a nuestros padres desde una lealtad y fidelidad ciegas**. Entonces sucede que el hijo asume una responsabilidad que no le corresponde. En ocasiones, los hijos ya desde una temprana edad son testigos de cómo uno de sus padres, o ambos, enfrentan situaciones de vida difíciles, tales como una enfermedad, una pérdida importante o un apuro económico, ante las que sienten poder hacer algo.

Así, el niño, desde su pensamiento mágico y en su “amor ciego”, asume lo que expresa la esencia de esta frase: **“Yo por ti papá / mamá. Yo tomo esto por ti”**.

Otra situación en la que el niño asume con facilidad una responsabilidad adulta es ante una pérdida importante para uno de los progenitores. Imaginemos que fallece el padre del papá de un niño (es decir, su abuelo), dejando esta pérdida un profundo vacío en el alma del padre.

El hijo siente el dolor de su padre; en consecuencia, empieza a asumir el papel del “abuelito fallecido”. Se da, de esta forma, un intercambio de roles: el niño “decide”, inconscientemente, suplir al padre de su papá para que éste no esté triste. Quiere aliviarle, pero en realidad, con ello, a pesar de sus buenas intenciones, se sitúa en un “lugar” del sistema familiar que no es el suyo propio.



## “Integrar al niño interior”

**“Trata de dirigir un barco que no es el suyo propio”.** A lo largo de la vida, este cambio de rol conllevará sufrimiento para ese hombre que un día, de niño, vio sufrir a su papá. Comprendiendo esta profunda lealtad de un hijo –de todo hijo– hacia sus progenitores en particular, y hacia todo su sistema en general, es como desarrollamos la comprensión sistémica del ser humano. Esta comprensión nos lleva, a su vez, a una concepción mucho más amplia y, al mismo tiempo, menos juzgadora del ser humano: aprendemos a vernos como seres vinculados e inseparables de la red relacional familiar.

En esto hay una comprensión nuclear para nuestro propio crecimiento y desarrollo:

*Ningún hijo tiene el “poder de mejorar” el destino de sus padres, y ninguno puede conseguir de ellos, por más empeño que ponga, más amor del que pueden darle. Ahí el hijo choca con sus límites y entra en contacto con su impotencia. Esta nos enseña a abandonar esa empresa imposible, a tomar distancia de nuestros padres y a vivir nuestra propia vida. El ser humano se hace adulto en este movimiento.*

*Peter Bourquin*

## Supervivencia o crecimiento

*Nuestro cerebro está diseñado para dos tareas principales: la supervivencia o el crecimiento. Y sabemos que una inhibe a la otra. Mario Salvador*





## “Integrar al niño interior”

Cuando nos vivimos desde la impotencia, la resignación y el victimismo, en realidad sucede que estamos sumidos en memorias de dolor antiguas. Al mismo tiempo, tal “secuestro” implica que estamos orientados a la supervivencia y, por tanto, que nuestra energía vital se dirige a reaccionar frente a una amenaza que ya pasó. Está demostrado que cuando la supervivencia es la prioridad, las funciones de crecimiento quedan suspendidas. Tal crecimiento implica la regeneración psicocorporal, salir del aislamiento endogámico, abrirnos a nuevos aprendizajes y ser creativos.

El estado adulto tiene que ver, precisamente, con el paso de vivir orientados a la supervivencia a vivir en crecimiento continuo, algo que conlleva, neurológicamente hablando: mover nuestra “vivienda habitual” de las estructuras cerebrales arcaicas al neocórtex capaz de gestionar las reacciones tempranas, sin dejarnos inundar por ellas.

### **Cuando el estado niño maneja nuestra vida adulta**

A fin de reconocer qué partes de nosotros parecieran vivir estancadas y sin suficiente desarrollo, veamos a continuación algunas manifestaciones del estado niño:



## “Integrar al niño interior”

- Secuestro emocional: sentirse abrumado y arrastrado por las emociones.
- Culparse a uno mismo o a los demás; tendencia a “echar balones fuera”, en lugar de asumir la responsabilidad.
- Mentir o enmascarar la realidad como estrategia evasiva.
- Dificultad de poner límites y tendencia a “cargar” con la mochila de los demás. Detrás de esta pauta suele subyacer el miedo a no ser queridos.
- Reactividad versus respuesta elegida y consciente, especialmente cuando alguien “pone el dedo en la llaga”. A mayor consciencia de la propia sombra, menor nivel de exageración en las respuestas.
- Necesidad de tener la razón por miedo a no ser tenidos en cuenta.
- Necesidad de someter a los demás a través de actitudes hostiles, viviendo en la creencia de que “la mejor defensa es un buen ataque”.
- Necesidad de ser el centro de atención.
- Rabietas y dramatismo: al carecer de estrategias de gestión emocional, propias del estado adulto, se neutraliza la frustración.
- Negación como mecanismo de defensa: “yo nunca dije eso...”, “aquello nunca sucedió...”
- Bajo nivel de autoconocimiento y dificultad de aprender de los propios errores.
- Locus de control externo: atribuir al “afuera” la causa de nuestros estados emocionales, delegando el propio poder: “me siento así por tu culpa”...
- Impotencia, resignación y resentimiento por “lo que otros me hicieron”.



## “Integrar al niño interior”

### **La fuerza del estado adulto**

La fuerza del adulto brota cuando, tras mirar atrás y honrar el pasado, podemos dejarlo ahí adonde realmente pertenece: al pasado. Ya no necesitamos buscar los “porqués”, dado que ha habido un proceso de aceptación de que las cosas son como fueron y, por el hecho de que fueron, no pudieron ser de otra manera. No buscamos más explicaciones, algo en nosotros y en el sistema familiar se repara con ello y, con la reparación, cada tiempo vuelve a su lugar: los sucesos del pasado retornan ahí; el presente se torna más nítido y real; el futuro se abre como un campo pleno de posibilidades y de Vida.

**La fuerza del adulto se alimenta del presente.** No hay otro lugar donde vivir, no hay nada que resolver más allá de esta situación. Cada paso se va dando, cada decisión es tomada, la vida no pesa, la muerte no pesa, cada cosa es lo que es.

Estar presente es asentir a la vida con todo lo que es: con el paso del tiempo, con la muerte, con el dolor, con la alegría... Es también reconocer y asentir a nuestro lugar, con lo que nos tornamos más eficaces y proactivos para con la vida y para con los demás. Nuestra presencia entonces emana fuerza y esencialidad; decimos: “Sí a la vida”.



## “Integrar al niño interior”

*Lo que los padres pueden darnos, nos lo han dado ya. Y no hay más. En este intento que carece de sentido, lo único que ocurre es que uno pierde el tiempo de su vida. Se trata de madurar internamente, conectarse con lo que uno ha recibido y hacer que dé fruto en la propia vida.*

*Peter Bourquin*

Posiblemente todos, en algún momento, nos hemos sentido víctimas de nuestras circunstancias y heridas de vida. Y si bien este sentimiento es lícito, también lo es el hecho de que quedarnos estancados en él dificulta —e incluso impide— asumir nuestra responsabilidad y resiliar las propias heridas.

Precisamos crecer internamente e ir más allá del estado niño. Como sabemos, en la infancia sacrificamos nuestra autenticidad por la pertenencia, siendo esto lo más adaptativo durante los primeros años. Sin embargo, identificarnos en la edad adulta con nuestras heridas y con el daño que hayamos podido recibir, nos sume en la mencionada posición de víctimas y, con ello, en una resignación pasiva.

Desde tal posición, no tenemos muchas más opciones que culpabilizar a quienes nos han dañado y vivir en estado de supervivencia.

Recordemos, en este sentido, que la resiliencia no solo significa superar circunstancias adversas, sino que además conlleva salir fortalecidos de estas. Lo cierto es que cada cual tenemos nuestra propia “mochila”, y es haciéndonos cargo de ella como crecemos y maduramos.





## “Integrar al niño interior”

*El obstáculo no está en el camino: es el camino. Proverbio zen*

En el camino de la autoconsciencia, tras un primer momento en el que hacemos contacto con nuestro dolor, es necesario un acto de voluntad para asumir que “eso” forma parte de nosotros, aunque no tiene por qué condicionarnos de por vida. Con este “Sí quiero” comienza una etapa nueva: la de comprometernos a caminar con nosotros mismos, aceptando las cartas que nos han tocado y convirtiéndolas en fuerza de vida. Este momento marca la antesala del arraigo en lo transpersonal, así como el inicio de un bello camino de actualización de potenciales insospechados. El estado adulto permite discernir cuándo se están reescenificando pautas y escenarios pasados, y cuándo se fluye en presencia con la fuerza creativa de vida. Desde este habitarnos aquí y ahora, descubrimos la posibilidad de recrearnos a cada instante y abrirnos a nuevas posibilidades de ser y vivir.

### **Capacidades de la consciencia adulta**

*El yo de la vida normal es un aspecto de la personalidad competente, orientado al presente y capaz de autogestionarse, así como de mostrar curiosidad, compasión, sabiduría, valentía y calma. Janina Fisher*

A nivel neurológico, el estado o consciencia adulta se corresponde con las áreas de la corteza prefrontal del cerebro, cuyas funciones están ligadas a capacidades tales como:



## “Integrar al niño interior”

- Auto indagación o capacidad de extraer significados de nuestro mundo interno.
- Autoconsciencia de los propios procesos psicoemocionales.
- Autorregulación o capacidad de autogestión emocional, que nos permite desarrollar recursos para calmarnos, tratarnos compasivamente, brindarnos seguridad y protección...
- Atestiguación compasiva, pudiendo así acoger nuestra propia historia, sin necesidad de identificarnos con ella.
- Integración y reencuadre de vivencias dolorosas.
- Creatividad como capacidad de elegir nuevas opciones.
- Curiosidad como linterna que guía el propio autodescubrimiento.
- Capacidad de definir y encaminarse hacia nuevas metas, de tomar decisiones y perseverar en lo elegido.

Algunos autores engloban tales aptitudes bajo conceptos como: “el Yo de la vida normal” (Fisher, J., 2020), “el Observador interno sabio y amoroso” (Salvador, M., 2016) o “el liderazgo del Self” (Schwartz. R., 2001).

Tales conceptos apuntan a la capacidad de autoconsciencia del ser humano, y también recuerdan a lo que el psicoanalista Donald Winnicott denominó como “el cuidador suficientemente bueno”.



## “Integrar al niño interior”

Si bien Winnicott empleó este concepto para definir el buen vínculo entre los cuidadores y la criatura, éste se puede hacer extensible a cómo nos tratamos y “nos lideramos” a nosotros mismos a lo largo de la vida adulta.

Hayamos tenido o no “cuidadores suficientemente buenos”, es algo que podemos aprender y desarrollar en cualquier etapa del camino.

Es importante tener en cuenta que en toda persona late la consciencia adulta y sus potenciales. En ocasiones, tal y como se ha señalado, podemos quedarnos estancados en heridas de la infancia y podemos incluso ser “secuestrados” por pautas de nuestro “cerebro arcaico”; por ello, es importante reconocer interna o externamente (en el papel de un terapeuta transpersonal) el “activador” del adulto sabio y compasivo que en todos habita.

