Continue

Todos llevamos un niño pequeño dentro. Ese niño es una fuente de alegría, creatividad y autenticidad, pero también de temores, angustias y desconcierto. Con su fardo de luces y sombras, ese niño interior termina influyendo en nuestras decisiones y bienestar emocional, por lo que es importante que lo conozcamos, abracemos y sanemos sus heridas. De hecho, hacer las paces con nuestro niño interior no solo será extremadamente liberador sino que también acelerará nuestro camino de crecimiento personal. La idea del niño interior se atribuye a Carl Gustav Jung ya que este psicoanalista creó el concepto en su arquetipo de niño divino. Sin embargo, la Gestalt, una escuela psicológica para la que los primeros años de la vida son esenciales para dar forma a la estructura psicológica más vulnerable y sensible de nuestro «yo», retomó y difundió el concepto del niño interior. Según la Gestalt, la estructura psicológica a la que podemos denominar “niño interior” se forma a partir de las experiencias positivas y negativas que tenemos en nuestra niñez. No obstante, a medida que vamos creciendo ese niño interior se va escondiendo en lo más profundo del subconsciente. Esta configuración psicológica se mantiene latente, como una realidad metafórica y figurativa, pero bastante poderosa que sale a la luz en diferentes circunstancias, como cuando necesitamos recurrir a la imaginación y la creatividad, cuando revivimos un antiguo miedo o si nos invade la angustia. En el marco de la teoría de los «yos», ese niño es una de las diferentes facetas de nuestra identidad, que no sería monolítica y unificada como solemos pensar sino más bien un mosaico compuesto por una multiplicidad de yos que toman el mando según sea necesario. En cambio, para Roberto Assagioli ese niño interior en realidad sería una psicosíntesis de todas las edades representando la transición de una a otra. En práctica, no sería únicamente una formación donde se acumulan nuestras vivencias infantiles, sino que aúna otras etapas del desarrollo, como la adolescencia y la juventud. Desde esta perspectiva, el niño interior impide que una etapa se quede atrás sepultada en el olvido y, de cierta forma, contribuye a que todas formen parte de lo que somos en la actualidad. Assagioli sostiene que la psicosíntesis de las épocas puede ser beneficiosa cuando somos capaces de mantener vivo lo mejor de cada una pero se convierte en un lastre cuando arrastramos traumas y conflictos no resueltos. De hecho, un estudio realizado en la Universidad Tecnológica de Luleå concluyó tras analizar el nivel de bienestar psicológico de las personas mayores que “la presencia del niño interior puede ser una fuente de desarrollo a lo largo de la vida o podría interferir con la evolución de la persona” cuando no se sanan sus heridas o no se les presta atención a esos contenidos. Dado que generalmente estamos desconectados de nuestro niño interior, no solemos prestar atención a sus llamadas de ayuda. Sin embargo, existen algunos signos que revelan un niño interior herido que necesita ser sanado: Muchas heridas del niño interior se deben a la negligencia emocional sufrida en la infancia. Si nos hemos sentido abandonados, quizá porque nuestros padres u otros adultos no estaban disponibles emocionalmente, es probable que no hayamos podido desarrollar un apego seguro, de manera que arrastramos ese miedo al abandono a la vida adulta. Cuando nuestro niño interior teme ser abandonado puede tomar dos caminos: empujarnos a la dependencia emocional ya que nos sentimos indignos de ser amados, lo cual suele crear relaciones de sumisión, o condenarnos a la soledad alejando a las personas para no “encariñarnos” y que luego nos decepcionen. PARA TI: No hay malas decisiones sino malas interpretacionesEn definitiva, un niño interior que teme ser abandonado es incapaz de establecer relaciones maduras y saludables. Por tanto, esos adultos no son capaces de entregarse sin reservas y disfrutar de manera plena y confiada de los vínculos emocionales porque estos siempre se encuentran empañados por la sombra del miedo al abandono. Cuando las cosas se escapan de nuestro control, solemos buscar chivos expiatorios. Como resultado, cuando la vida se tuerce o se vuelve cuesta arriba muchos adultos terminan culpando de manera consciente o inconsciente a sus hijos. Los niños lo perciben y terminan cargando con culpas que no les corresponden. Por esa razón, el sentimiento de culpa es una señal habitual de un niño interior herido. Si no somos capaces de desprendernos de esa sensación de responsabilidad por todo lo que sucede, es probable que nos disculpemos constantemente, incluso por cosas que no dependen de nosotros y de las que no somos responsables. Ese niño interior hiperresponsabilizado genera una sensación permanente de culpabilidad, de manera que tendremos la tendencia a ofrecernos como chivos expiatorios. Como tampoco somos capaces de poner límites, esas situaciones pueden conducirnos a relaciones tóxicas en las que los demás se aprovechen de ese malestar manipulándonos emocionalmente. Si cuando éramos pequeños las personas que debían ser nuestra fuente de confianza y seguridad nos hacían sentir todo lo contrario, no es extraño que nuestro niño interior siga siendo inseguro. La falta de aprobación en los primeros años de vida, las críticas desmedidas, la ausencia de elogios, las presiones por el desempeño y las comparaciones constantes con coetáneos más “capaces” suelen generar una personalidad vulnerable. Un niño interior que no confía en sus capacidades terminará reflejándose en comportamientos como la reticencia a asumir riesgos, una enorme angustia ante los cambios y dificultades para emprender nuevos proyectos. Esa falta de autoconfianza a menudo está relacionada con una baja autoestima. Ese niño interior herido no solo nos hace dudar de nuestras potencialidades, sino que además nos “protege” para que ni siquiera lo intentemos. Nos hace pensar que vamos a fracasar antes de dar el primer paso y a menudo pasa por alto nuestros éxitos o potencialidades para enfocarse únicamente en los errores, fracasos y debilidades. La ira es una emoción universal. Todos la experimentamos en algún momento. Sin embargo, la manera en que expresamos esa ira cambia. Si nos enfadamos continuamente y perdemos los papeles por cosas relativamente intrascendentes con cierta frecuencia, es posible que en el fondo se deba a un niño interior herido. Si en la infancia muchas de nuestras necesidades emocionales no fueron satisfechas, es probable que nuestro niño interior haya acumulado mucho resentimiento. Puede sentirse enfadado con el mundo o creer que este “le debe algo”. Como resultado, no reaccionamos de manera adulta ante los contratiempos, conflictos o simples diferencias de opinión, sino que afrontamos esas situaciones de manera regresiva, a través de explosiones de ira o rabietas, como si fuéramos niños pequeños incapaces de gestionar esa frustración. Parte del proceso de crecer consiste en comprender que no estamos solos en el mundo. Poco a poco, los niños van abandonando su postura egocéntrica y desarrollando la empatía. Eso nos permite mantener unas relaciones interpersonales más provechosas y maduras. Si el niño interior no ha crecido, intentará imponer su visión egocéntrica de la vida. En ese caso, se trata de adultos con un ego desmedido que se creen el centro del universo. Estas personas pretenden que los demás orbiten a su alrededor y les rindan pleitesía. Sin embargo, en el fondo ese nivel de narcisismo esconde un “yo” frágil, un niño que no ha llegado a crecer y se esconde detrás de esa máscara prepotente para no mostrar sus inseguridades. Obviamente, al no reconocer sus problemas, se condena a un bucle en el que terminará alejando a los demás y cometiendo una y otra vez los mismos errores. PARA TI: No busques la felicidad en el mismo sitio donde la perdiste La mayoría de las personas que se autoproclaman adultos, no lo son en absoluto. Todos envejecemos, pero envejecer no es sinónimo de madurar. El simple paso de los años no basta para convertirnos en adultos maduros. La verdadera madurez consiste en reconocer, aceptar y hacerse responsable de amar y sanar al niño interior. Por desgracia, la mayoría de los adultos nunca lo hacen. En cambio, suelen ignorar, olvidar, menospreciar, abandonar o incluso rechazar a su niño interior. Ni siquiera es culpa suya. La sociedad nos dice que “crezcamos” y olvidemos las cosas infantiles. En teoría, para entrar en el mundo adulto debemos perder muchas de las características infantiles, como la sensibilidad, la espontaneidad, la inocencia, la alegría por las pequeñas cosas e incluso la imaginación. Ser adultos a veces incluso implica callar lo que nos molesta o relegarnos a un segundo plano. Para ser adultos también debemos controlar nuestras emociones, aunque a menudo eso no significa ser capaces de gestionarlas asertivamente sino tan solo esconderlas o reprimirlas. Por tanto, muchos adultos no se sienten libres para expresar sus miedos, enojos o sufrimiento. Así, la mayoría de la gente se convence de que ha crecido porque ha desechado las actitudes infantiles. Sin embargo, si no abrazamos a nuestro niño interior para curar sus heridas, seguirá influyendo negativamente en nuestra vida. Un niño interior herido puede autosabotearnos de muchas formas: haciendo que despleguemos comportamientos autodestructivos, asumamos actitudes egocéntricas que afectan nuestras relaciones o nos volvamos dependientes emocionalmente por el miedo al abandono. Quienes se han desconectado de su niño interior a menudo también se convierten en personas extremadamente rígidas, incapaces de adaptarse a los cambios del mundo. En esos casos, no es un “yo adulto” el que dirige nuestra vida, sino un niño interior herido y probablemente enfadado, frustrado o asustado. Muchas veces ese niño interior se activa y nos empuja a actuar de manera impulsiva e infantiloide, teniendo auténticas rabietas con ataques de rabia o frustración. Otras veces nos hace sentir angustiados y sobrepasados ante el menor obstáculo, como si fuéramos niños indefensos sin las herramientas psicológicas necesarias para afrontar la vida. Cuando tenemos un niño interior herido o nos hemos desconectado demasiado de esa parte de nosotros, podemos sentir como si estuviéramos caminando con una tonelada de ladrillos en la espalda. Si el niño interior se siente tambaleante, de adultos nos sentiremos inseguros, desorientados y desubicados en la vida. En cambio, cuando ese niño se siente estable, actúa como un ancla profundamente arraigada en nuestro interior y nos sentimos más seguros, confiados y cómodos. Eso nos permitirá crecer como personas. Por esa razón, abrazar a nuestro niño interior no es una opción, sino una prioridad. Para sanar a ese niño interior, es importante conectar con sus necesidades, respetar a nuestro “yo” del pasado y tratarnos con amabilidad. Escribir nuestros sentimientos y hacer las paces con lo que nos sucedió nos ayudará a liberarnos de esos miedos, inseguridades o rabia para poder aprovechar el potencial transformador de nuestro niño interior. Fuentes: Sjöblom, M. et. Al. (2016) Health throughout the lifespan: The phenomenon of the inner child reflected in events during childhood experienced by older persons. Int J Qual Stud Health Well-being; 11: 10.3402. Assagioli, R. (2003) The conflict between the generations and the psychosynthesis of the human ages. Political Science. La infancia es, para muchos, un símbolo de pureza, inocencia, vitalidad y alegría: quién no volviera a aquel momento en el que todo eran risas y amor, a aquel momento en el que nuestra mayor preocupación era qué postre había preparado mamá.Pero, ¿y si todavía siguiéramos teniendo un reflejo de ese niño interior escondido dentro de nosotros? Quizá nuestras ansias de renovación, de felicidad y de disfrutar de los pequeños detalles de la vida no sean más que la necesidad de dar voz a ese pequeño sabio al que alguna vez que otra hemos de oír.Nuestra vitalidad es un niño que nos hablaLa vejez es, más que el reflejo físico de la edad, una cuestión de actitud: cuando perdemos la curiosidad, como diría Saramago, dejamos de ser niños. Quizá por eso todos añoramos aquellos tiempos cada vez que vemos a un niño sonreír, porque no tiene preocupaciones, porque no tiene responsabilidades.Una de las exigencias de ser adultos es la de mirar hacia el futuro: que lo que hagamos hoy tenga una consecuencia positiva en el tiempo. Como corolario, ser adulto significa ser responsable de nuestros propios actos y preocuparnos por aquellos que están a nuestro cuidado.Aunque hemos de tener esto en cuenta no podemos olvidarnos de nuestro niño interior, el que nos impulsa a ser creativos, a renovarnos y a no dejar de ser jóvenes. Gracias a él no dejaremos de creer en la vida.¿Cuándo fue la última vez que reflexionaste sobre lo que te hace feliz de verdad?Puede que El principito, de Antoine de Saint-Exupéry, sea una lección inmejorable sobre quiénes somos: adultos que se han olvidado de sí mismos. Es gracias a los libros como este que nos damos cuenta de que todos tenemos un niño interior que nos hace disfrutar de los pequeños detalles, que acepta quiénes somos y es que, realmente, “lo esencial es invisible a los ojos”.“Las personas grandes me aconsejaron que dejara a un lado los dibujos de serpientes boas abiertas o cerradas y que me interesara un poco más en la geografía, la historia, el cálculo y la gramática … Las personas grandes nunca comprenden nada por sí solas, y es agotador para los niños tener que darle siempre explicaciones” -Antoine de Saint-Exupéry, del libro El principito-Si somos más permisivos con esa parte de nosotros que nos pide alejarnos de lo negativo del mundo adulto, también nos daremos cuenta de que a veces lo que nos hace felices se aleja bastante de lo que parece obvio. Así, una mirada inocente y fresca puede darse cuenta de ello mucho antes que aquella que está plagada del mundo de lo corriente. Acepta al niño que hay dentro de ti: vuelve a mirar al mundo por primera vezPuede que la adultez no sea más que un cambio de perspectiva, dado que pasamos de maravillarnos con lo que tenemos alrededor a asustarnos cuando algo se sale de lo normal. ¿Y no es cierto que lo normal también puede mirarse con los ojos de lo extraordinario? Quizá esa sea la clave: maravillarnos del mundo como si cada día lo viésemos por primera vez, como quién se dispone a recibir la mayor serendipia de su vida. Así disfrutaríamos más de valorar lo que está cerca y no vemos.No hay nada malo en dejar escapar nuestro lado infantil. Esto no significa renunciar al lado adulto, sino llegar a un equilibrio entre ambos que nos permita tanto ocuparnos de nuestra vida como de aceptar lo extraordinario que hay en ella. Observar el mundo con ojos de adulto es necesario, pero pintar en él detalles de nuestro niño interior es asombroso.“Estamos mirando el abismo de la vejez y los niños vienen por detrás y nos empujan”-Gómez de la Serna, de Greguerías–Seamos razonables: escuchemos a nuestro niño interior porque tiene más lecciones que darnos de las que pensamos y todas ellas nos llevan a nuestra propia felicidad. No perdamos la curiosidad, las ganas de disfrutar e incluso la inocencia: analicemos el mundo como lo analiza el principito y busquemos llegar allí dónde los ojos no nos permiten hacerlo. Ser niño es liberarse de condicionamientosDejar salir al niño interior no es sinónimo de llenarnos de barro o de volvernos irresponsables. Cuando llegamos a la edad adulta tenemos una serie de responsabilidades que debemos asumir. Sin embargo, a medida que cumplimos años, la sociedad, la familia, los amigos, la cultura y nosotros mismos nos imponemos una serie de condicionamientos a través de los cuales experimentamos la vida.Estos condicionamientos son los que nos pueden llevar a interpretar situaciones sin importancia como dramáticas, porque así lo hemos aprendido. Ver el mundo desde nuestro niño interior significa eliminar estos condicionamientos y observar nuestro al rededor con sorpresa, con asombro, disfrutando de todo aquello que hacemos.Los niños no juzgan, todavía no tienen tantos prejuicios como nosotros; ellos viven el presente. En este punto radica la clave sobre la cual sería tan beneficioso dejar salir al niño que llevamos dentro. El concepto «el niño que llevamos dentro» hace referencia a la parte de nuestra personalidad que conserva ciertas características de la infancia, como la inocencia, la curiosidad, la creatividad y la espontaneidad. Esta metáfora sugiere que todos tenemos una parte de nosotros mismos que permanece conectada con la niñez a lo largo de la vida.El niño interior representa la esencia pura y auténtica de cada individuo, antes de que las experiencias, responsabilidades y expectativas de la vida adulta fueran moldeando nuestra forma de ser. Es importante tener en cuenta que el niño que llevamos dentro no es sinónimo de inmadurez, sino más bien de la capacidad de asombrarse, de disfrutar de las pequeñas cosas y de mantener viva la chispa de la creatividad.Cultivar una relación saludable con nuestro niño interior puede ser beneficioso para nuestro bienestar emocional y psicológico. Reconocer y honrar a esa parte de nosotros mismos nos permite conectar con nuestras emociones más profundas, sanar heridas emocionales del pasado y liberar creatividad reprimida.La influencia del niño interior en nuestras decisiones adultasLa influencia del niño interior en nuestras decisiones adultasCada uno de nosotros lleva dentro un niño interior que guarda recuerdos, emociones y experiencias de nuestra infancia. Este niño interior tiene un impacto significativo en la forma en que tomamos decisiones y nos relacionamos con el mundo a lo largo de nuestra vida adulta.El concepto de niño interior se refiere a la parte de nosotros mismos que conserva las heridas emocionales, las alegrías y los miedos de nuestra niñez. Este niño interior influye en nuestra autoestima, en la forma en que nos relacionamos con los demás y en la toma de decisiones importantes en nuestra vida.Beneficios de conectarse con el niño interiorReconocer y conectar con nuestro niño interior puede traer numerosos beneficios a nuestra vida adulta. Algunos de ellos son:Mayor autoconocimiento y comprensión de nuestras emociones.Sanar heridas emocionales del pasado para poder avanzar.Mejorar nuestras relaciones interpersonales al comprender mejor nuestras reacciones emocionales.Aumentar la empatía hacia nosotros mismos y hacia los demás.Conectar con nuestro niño interior nos permite abordar aspectos subconscientes de nuestra personalidad que pueden estar afectando nuestras decisiones adultas de manera negativa. Al sanar y darle la atención adecuada a nuestro niño interior, podemos crecer emocionalmente y mejorar nuestra calidad de vida.Cómo trabajar con el niño interiorHay diversas técnicas y enfoques para trabajar con el niño interior y sanar las heridas emocionales del pasado. Algunas de estas son:Terapia de regresión para explorar y sanar traumas de la infancia.Meditación y visualización para conectar con el niño interior.Diálogo interno para comunicarte con tu niño interior y ofrecerle apoyo y consuelo.Arte terapia para expresar emociones y recuerdos de la infancia a través de la creatividad.Trabajar con el niño interior requiere paciencia, comprensión y amor hacia uno mismo. Es un proceso gradual que puede llevar tiempo, pero que puede traer una profunda transformación a nivel emocional y psicológico.el niño interior juega un papel crucial en nuestras vidas adultas, y al conectar y sanar a esta parte de nosotros mismos, podemos mejorar nuestra autoestima, nuestras relaciones y nuestra toma de decisiones, llevando a una vida más plena y satisfactoria.Cómo sanar y reconciliarse con nuestro niño interiorPara sanar y reconciliarse con nuestro _niño interior_, es fundamental hacer un trabajo de introspección y autoconocimiento que nos permita identificar las heridas emocionales y los traumas que han quedado en nuestro interior desde la infancia. Reconocer y validar las emociones que experimentamos en nuestro día a día es el primer paso para comenzar este proceso de sanación.Una técnica efectiva para conectar con nuestro niño interior es la meditación. A través de la meditación podemos visualizarnos a nosotros mismos en diferentes etapas de nuestra infancia, abrazando y consolando a ese niño que aún vive en nuestro interior. Esta práctica nos ayuda a establecer un diálogo interno amoroso y compasivo con esa parte de nosotros mismos que necesita sanar.Consejos prácticos para sanar a tu niño interior:Practica la autoaceptación: Acepta tus emociones y sentimientos sin juzgarlos. Permítete sentir y expresar lo que necesitas.Cuida tu diálogo interno: Habla contigo mismo con amabilidad y comprensión, como lo harías con un niño pequeño.Realiza actividades creativas: Pintar, dibujar, bailar o escribir pueden ser formas de conectar con tu lado más juguetón y creativo.Busca ayuda profesional: En ocasiones, sanar al niño interior puede requerir la ayuda de un terapeuta especializado en trabajo emocional.Recomendado: Por Qué Hablo para Adentro: Explorando el Diálogo InternoAl sanar a nuestro niño interior, podemos experimentar una mayor sensación de bienestar emocional, una mejora en nuestras relaciones interpersonales y un mayor equilibrio en nuestra vida en general. Reconocer y cuidar a esa parte vulnerable y auténtica que llevamos dentro es esencial para nuestro crecimiento personal y nuestro desarrollo emocional.El papel del niño interno en la psicología modernaEl niño interno juega un papel fundamental en la psicología moderna, ya que representa una parte esencial de nuestra personalidad y de nuestro desarrollo emocional. En términos psicológicos, el niño interno se refiere a esa parte de nosotros mismos que conserva recuerdos, emociones y experiencias de nuestra infancia. Es una representación simbólica de nuestra niñez, con sus alegrías, miedos, heridas emocionales y necesidades no satisfechas._Explorar al niño interno es un ejercicio profundo que puede conducir a una mayor autoconciencia y autocomprensión. Al conectar con esta parte de nosotros mismos, podemos sanar heridas emocionales pasadas, liberar bloqueos emocionales y fomentar un mayor bienestar emocional y psicológico._Beneficios de conectar con el niño internoConectar con el niño interno puede traer una serie de beneficios terapéuticos y de crecimiento personal. Algunos de los beneficios incluyen:Autoconocimiento: Al explorar al niño interno, podemos descubrir patrones de comportamiento, creencias limitantes y emociones arraigadas que influyen en nuestra vida adulta.Sanación emocional: Trabajar con el niño interno nos permite sanar heridas emocionales del pasado, liberar traumas y resolver conflictos internos que pueden afectar nuestra salud mental.Desarrollo personal: Al honrar y atender las necesidades emocionales del niño interno, podemos fomentar un crecimiento personal significativo, fortaleciendo nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos.Cómo conectar con tu niño internoExisten diversas técnicas y enfoques para conectar con el niño interno y trabajar en su sanación. Algunas estrategias efectivas incluyen:Visualización: Utilizar la visualización creativa para imaginar y dialogar con nuestro niño interno puede ser una herramienta poderosa para acceder a sus necesidades y emociones.Terapia de regresión: A través de la terapia de regresión, es posible explorar recuerdos y emociones de la infancia para comprender mejor las experiencias que han marcado a nuestro niño interno.Cartas al niño interno: Escribir cartas dirigidas a nuestro niño interno puede ser una forma terapéutica de expresar emociones, ofrecer consuelo y establecer una conexión amorosa con esa parte de nosotros mismos.Recomendado: Las mejores frases de BTS que te inspirarán a seguir adelanteConectar con el niño interno es un viaje de autodescubrimiento y sanación que puede impactar positivamente nuestra calidad de vida y bienestar emocional. Al darle espacio y atención a esta parte vulnerable y auténtica de nuestra psique, podemos cultivar una relación más compasiva con nosotros mismos y experimentar un mayor equilibrio emocional.Preguntas frecuentes¿Por qué es importante conectar con el niño que llevamos dentro?Conectar con nuestro niño interior nos permite sanar heridas emocionales del pasado y vivir de forma más auténtica y plena en el presente.¿Cómo puedo identificar a mi niño interior?El niño interior se manifiesta a través de emociones intensas, reacciones desproporcionadas, miedos irracionales y patrones repetitivos de conducta.¿Qué beneficios trae trabajar con nuestro niño interior?Trabajar con nuestro niño interior nos ayuda a aumentar la autoestima, mejorar nuestras relaciones interpersonales y encontrar mayor paz interior.¿Cuál es la diferencia entre el niño interior y el ego?El niño interior representa nuestra esencia auténtica y vulnerable, mientras que el ego se basa en la protección y defensa a través de máscaras y mecanismos de supervivencia.¿Cómo puedo empezar a sanar a mi niño interior?Para sanar a tu niño interior, puedes practicar la auto-compasión, la escritura terapéutica, la visualización creativa y buscar apoyo profesional si es necesario.¿Qué sucede si ignoro a mi niño interior?Ignorar a tu niño interior puede llevar a problemas emocionales, dificultades en las relaciones, baja autoestima y un sentimiento de vacío interior.Beneficios de trabajar con el niño interior:Aumento de la autoestimaMejora en las relaciones interpersonalesMayor paz interiorMayor autenticidad y plenitud en la vidaSuperación de patrones de conducta dañinos¡Déjanos tus comentarios y comparte tus experiencias al trabajar con tu niño interior! Y no te pierdas otros artículos relacionados que pueden interesarte. El niño interior es un concepto nacido de la terapia gestalt. Para la gestalt, 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, enfurruñado 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. 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 saboteas tus metas constantemente, 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. ¿Cómo sanar a tu niño interior? El niño interior debería servirnos para despertar la ilusión, la creatividad, la espontaneidad y la alegría. Cuando no nos hace revivir antiguos miedos y nos incita a comportarnos de manera irascible, se convierte en un problema que debemos solucionar. ¿Cómo hacerlo? 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. Vale aclarar que en ocasiones este viaje al pasado puede ser doloroso, puesto que profundiza en heridas que no sanaron del todo. Por eso, para emprender el viaje de forma segura lo mejor es hacerlo de la mano de un psicólogo que sea capaz de guiarte por los recovecos de tu mente y guiarte en el proceso. Afortunadamente, hoy contamos con herramientas terapéuticas como la hipnosis o EMDR, las cuales nos permiten acceder a esos recuerdos grabados en nuestra memoria emocional y sanarlos, permitiéndonos cicatrizar las heridas del pasado. Ya sabes que una cicatriz es algo que nos recuerda que algo nos dolió, pero que YA no nos duele. Abraza a tu niño interior Tu niño interior te está esperando.Si quieres sanar a tu niño interior, en El Prado Psicólogos podemos ayudarte. Te prometo que será un viaje apasionante y que el reencuentro con tu niño interior marcará un antes y un después en tu vida. Tu autoestima se verá beneficiada de este trabajo emocional.¡Abraza a tu niño interior! 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. Si estás pasando por un momento complicado, en nuestro centro te ofrecemos asesoramiento gratuito en la primera sesión. Contáctanos, estaremos encantados de acompañarte en tu proceso. ¡También estamos en online! SOLICITA UNA ENTREVISTA INFORMATIVA GRATUITA Recibe la ayuda experta que necesitas. Pide tu primera entrevista gratuita, sin coste y sin compromiso y conoce cómo trabajamos personalmente, valoraremos tu caso y te indicaremos cual es el tratamiento más adecuado para ti. El precio de cada consulta psicológica es de 85 euros. Ofrecemos un bono descuento de 5 sesiones por 375 euros (75 euros por sesión). Es el momento de actuar. Podemos y sabemos cómo ayudarte, pero necesitamos que tú des el primer paso; Rellena el siguiente formulario o llama al 91 429 9313. Te esperamos. Entradas Relacionadas ¿Qué es exactamente el llamado niño interior? ¿Existe realmente? ¿Y por qué debería importarnos? En realidad, la mayoría de los llamados adultos no somos realmente adultos. Son muchas las ocasiones en las que se hace referencia a nuestro niño interior cuando se hace referencia la esencia de uno mismo. A pesar de que usamos esta expresión en muchas ocasiones, la realidad es que la expresión del niño interior en psicología tiene un significado mucho más profundo. ¿Sabes si estás realmente bien con tu niño interior? ¿Qué significa la figura del niño interno? Todos tienen un niño interno o una parte dentro de uno/a mismo/a que nos recuerda a nuestra infancia. La metáfora del niño interno representa el niño que fuimos antes de convertirnos en el adulto que somos hoy en día. Por lo tanto, se puede definir el niño interior cómo el conjunto de actitudes, sentimientos, valores y recursos de cuando éramos pequeños. El niño interno simboliza todo el potencial que llevamos dentro, nuestra esencia más pura de ser, la manifestación de amor en la vida. En el proceso de socialización, el niño aprende a reprimir emociones, y adaptarse al medio integrando creencias que limitan su máxima expresión del sí mismo. Por lo tanto, cuando se hace referencia a nuestro niño interno se está señalando el aspecto infantil que recae dentro de nuestra mente inconsciente. Tanto es así que cuando se hace referencia a sanar el niño interior se está curando una parte de nuestra personalidad que toma el control cuando se enfrenta a un desafío o sale de su zona de confort. ¿Cómo surgió el concepto de niño interior? El niño interior en psicología es un concepto que se atribuye al psicólogo Carl Jung. Este especialista desarrolló el denominado arquetipo del niño como una forma de ayudarnos a conectarnos al pasado, intentando hacer que los pacientes se reconectaran con las experiencias y las emociones de cuando eran niños. A partir de este concepto que desarrolló Jung, muchos psicólogos cogieron la idea del niño interior para utilizarla en conjunto con técnicas del psicoanálisis. ¿Por qué es importante cuidar a nuestro niño interno? El niño real que todos fuimos alguna vez, desde sus limitaciones e incapacidad de resolver las experiencias que le causan malestar o que no entiende, se ve obligado a adquirir roles que no le pertenecen para adaptarse al medio como mejor solución posible en ese momento. En consecuencia, el niño puede representar roles quedando encarcelado el yo infantil auténtico y con el tiempo pudiendo incluso abandonarlo y rechazado. La intención positiva de recluir al niño interno la vemos como la forma que tiene el yo adulto de protegerlo de esa herida emocional que tuvo en su niñez. Por lo tanto el niño interior en la psicología se puede dañar a causa de las siguientes actitudes en nuestra infancia. Carencias emocionales: El rol adquirido en su día como protección y adaptación a una carencia emocional, se convierte con el tiempo en una conducta inconsciente no adaptativa que se manifiesta en la etapa adulta. Por ejemplo el niño que ha aprendido en el pasado a recibir amor desde el rol del niño bueno, puede adquirir la creencia de “Tengo que ser bueno y contentar a todo el mundo para ser digno de amor” y tener conductas repetitivas como la de no poner límites en su entorno por miedo a que le abandonen o no le den ese amor. Una manera de tener una idea del tipo de relación que tenemos con nuestro niño interno es observando cómo nos relacionamos con otros niños, hijos, primos… Rechazo de una parte de nosotros: El camino hacia nuestro niño interior empieza precisamente identificando conductas, sentimientos, emociones, síntomas, reacciones, que repetimos de manera sistemática y que rechazamos de nosotros mismos. Es a partir de esa mirada a la parte de nosotros que no nos gusta o no queremos ver donde se iniciara una comunicación entre el yo adulto y el yo niño herido hacia un proceso de transformación, crecimiento e integración. Desconexión de una parte de nuestro pasado: La conexión con esta parte de nosotros, puede ayudarnos también a darnos cuenta de quienes fuimos, ya que cuenta con los registros de las experiencias pasadas tanto placenteras como dolorosas haciendo que podamos crecer desde lo que somos y no desde nuestra careta o rol adquiridas como protección. Saber cómo esta nuestro niño interior nos servirá para sanar heridas del pasado desde una mirada de amor, aceptación y reconocimiento hacia nosotros mismos. Esto facilitara una integración mayor de partes de nosotros haciendo que crezcamos en nuestra potencialidad y recursos como personas para disfrutar más de nuestra vida. En realidad, la mayoría de los llamados adultos no somos realmente adultos. Es un hecho que los años pasan para todos a nivel cronológico, pero, psicológicamente hablando, esto no implica que nos convirtamos en adultos. La verdadera adultez trata de reconocer, aceptar y asumir la responsabilidad de querer y cuidar del propio niño interior. ¿Por qué es importante conectar con el niño interior? A pesar de que parezca una parte de nuestro pasado, el niño interior puede ofrecerte una vía para solucionar ciertos aspectos de tu personalidad que aún no has afrontado. Tanto es así que muchas veces sanar el niño interior implica encontrar las raíces de los problemas que sufres durante la adultez. Trabajar con esta parte inconsciente de te podrá ayudar en los siguientes aspectos: ¿Por qué el niño interior es un concepto importante? El niño interior puede ayudarnos a ver algunas de nuestras carenicas emocionales y psicológicas, entre las más significativas existen las siguientes: Descubrir y liberar emociones reprimidas que te detienen Ayudarte a reconocer ciertas necesidades insatisfechas Ayudarte a analizar patrones inútiles Elevar tu autoestima Desarrollar más creatividad y sentido del amor La mayoría de los ejercicios que te ayudan a conectar con el niño interior se producen a través de una terapia junto a un profesional de la psicología. Aun así, existen algunos métodos con los que podrás acercarte a tu niño interior. ¿Cómo sanar mi niño interior? Existen algunos métodos que te podrán ayudar a reconectarte con tu pasado y a sanar a tu niño interior. Vuelve a conectarte con tu infancia: Un buen método para sanar el niño interior es ‘viajar en el tiempo’ y regresar a tu infancia. Para ello puedes escribir una lista de cosas que te trajeron alegría cuando eras más joven. A partir de lo que has escrito deberás dedicar un tiempo a soñar despierto y a revivir esas experiencias como si las estuvieras viviendo ahora. Analiza tu pasado: Examinar qué pasó en tu pasado es una buena forma de empezar a solucionar los problemas que provienen de esa época y que pueden haber afectado a tu niño interior. Presta más atención a tus sentimientos: Muchas veces vamos por la vida de una manera casi automática. Por ello, un buen método para ir sanando el niño interior será intentar analizar y prestar más atención a nuestros sentimientos y emociones. En ciertas ocasiones estos nos revelan una información que quizá pasábamos por alto. Conciénciate de tu crítico interior: Quizá no te des cuenta, pero son muchos los casos en las que nuestra voz más crítica nos impide disfrutar de nosotros mismos. Por este mismo motivo es vital darle más atención a nuestro niño interior que a la parte que lo reprime. Sea consciente de su crítico interior: Uno de los mayores desafíos que enfrenté al pasar tiempo con mi niño interior fue sentirme como un tonto por hacerlo. Ahora soy un adulto y me pareció una tontería intentar conectarme con los sentimientos que tenía cuando era niño. Este era mi crítico interior hablando. Es importante escuchar esta voz, al mismo tiempo que escucha la voz de su niño interior. Todas estas voces merecen ser escuchadas y, al escucharlas, les darás el espacio para dar forma a cómo te sientes hoy. Meditación del niño interior: Meditar tiene muchos beneficios para nuestra salud mental. Además, existe una meditación específica para tratar de sanear a nuestro niño interior. Para hacerla debes seguir los siguientes pasos: Respire profundamente y relájese. Permítase ser testigo de sus pensamientos. Haz tu pregunta. Ejemplo: "Querido niño interior, ¿cuándo fue la primera vez que experimenté un trauma en mi vida?" Permítase ser testigo de los pensamientos que surgen y caen dentro de su mente. Su niño interior puede decidir o no revelarle la respuesta. Recuerde ser paciente, cariñoso y tolerante. Si tu niño interior no quiere revelar la respuesta, abrázala. Es importante que su niño interior se sienta seguro, protegido y listo. Repite este proceso hasta que encuentres que estás más calmado contigo mismo. La mayoría de las respuestas que obtienes vienen de tu parte más inconsciente y quizá te respondan por qué estás sufriendo por tu niño interior. Volver a despertar a nuestro niño interior puede ser vital para disfrutar de nuevo de todos los aspectos de nuestra vida. La inocencia de la infancia es esencial para beneficiarse de todo lo que nos rodea. Las informaciones publicadas por MundoPsicologos no sustituyen en ningún caso la relación entre el paciente y su psicólogo. MundoPsicologos no hace la apología de ningún tratamiento específico, producto comercial o servicio. Los últimos años, desde la psicología, se habla mucho de la niña o el niño interior. Todos y cada uno de nosotros llevamos dentro ese niño interior y a veces, aunque seamos adultos, aparece. Puede aparecer en la forma herida o en la forma sana. ¿Sabes qué es esto del niño interior? Conócelo en este artículo. Nuestro niño interior es una parte de nosotros que aparece en forma de reacciones emocionales automáticas, pensamientos, conductas… y que es el resultado de todo lo que hemos vivido en infancia y adolescencia. Nuestro niño interior tiene una parte saludable y espontánea: juega, ríe, se divierte, encuentra soluciones creativas para problemas, disfruta… Sin embargo, también hay una parte de este niño interior que es consecuencia de haber vivido momentos en la infancia de dolor emocional, abandono, violencia (activa o pasiva), negación de nuestras necesidades, falta de mirada, falta de conexión emocional… Cuando no hemos podido resolver estas pequeñas o grandes heridas que ocurrieron en nuestra infancia y que todas y todos tenemos, se genera una parte infantil herida que aparecerá a lo largo de la vida, no importa la edad cronológica. Podemos saber si ese niño interior está ahí y aparece por cómo nos comportamos y por cómo nos sentimos. Cuando tenemos reacciones emocionales, pensamientos o comportamientos automáticos, que no sabemos de dónde vienen, de una intensidad desproporcionada a la situación que estamos viviendo, etc. es porque la que está activada dentro de nosotros no es el adulto que somos hoy sino la parte herida de nuestro niño. También podemos identificar ese niño cuando estamos actuando desde creencias, herramientas o formas de enfrentamiento infantiles que podemos reconocer en nosotros a lo largo del tiempo. Algunas sensaciones o reacciones que te indican la presencia de tu niño interior herido pueden ser: InseguridadesDudasIncapacidad de tomar decisionesMiedo al abandonoDependencia emocionalAgresividad (hacia mi misma o hacia otros)Falta de autoestimaFalta de asertividad… El niño interior herido aparece cuando lo que ocurre en el presente activa las vivencias y experiencias emocionales difíciles de nuestra infancia. Estas experiencias se han quedado congeladas en redes neuronales aisladas que nuestro cerebro lucha por liberar. ¿Cómo? Repitiendo una y otra vez aquello que dolió y no pudo resolverse con la esperanza de que esta vez tenga un resultado diferente. Es decir, cuando aparece en el presente una situación que se parece de alguna forma a lo que hirió en el pasado, nuestro cerebro echa mano de estas redes neuronales congeladas y nos lleva a sentir, pensar y actuar como ese niño que fuimos, no como el adulto que somos ahora. El problema es que todo esto opera a un nivel inconsciente, no podemos poner palabras a todo esto porque lo desconocemos. Aquello que no podemos nombrar no podemos sanar. Para sanar aquello que nos ocurrió para que no nos influya en el presente y podamos regularlo cuando vuelva a aparecer, lo primero que tenemos que hacer es TOMAR CONCIENCIA de lo que ocurrió realmente en nuestras etapas infantiles desde el punto de vista de una niña, ya que a veces tendemos a racionalizar, minimizar, negar lo que ocurrió… Una vez que le conocemos y sabemos más de nuestro niño/a interior es importante que empecemos a cuidarlos, validarlos, comprenderlos y satisfacer como adultos sus necesidades. Aquí puedes leer algunos pasos para hacerlo: Ten presente que ese niño/a está y estará siempre en ti. Puede que sane, que se transforme en el proceso de cuidarle y conocerle, pero siempre se expresará dentro de ti. Es por ello que es fundamental que estés en contacto con él/ella. Al inicio será más complicado, pero después saldrá solo. Prueba en un primer momento guardar un tiempo y un espacio para él/ella. Puedes ir a un lugar cómodo y tranquilo donde nadie te vaya a molestar e imaginártele dentro de ti. Ponle rostro, cuerpo, vestimenta. Ponle también una expresión en la cara, una actitud corporal, ¿cómo es ese niño/a? ¿qué es lo que siente? ¿cómo lo expresa? ¿qué miedos tiene? ¿qué es lo que la conforta? Como ya se ha dicho alguna vez: Conocer tu historia es el punto de partida para conocerte a ti mismo, que al mismo tiempo te ayuda a saber qué necesitas y cómo dártelo. Cada una de nuestros niños/as interiores tiene una historia diferente. Ha crecido en lugares, momentos temporales y con personas diferentes. La han tratado de formas dispares, se han comportado con ella de distintas maneras. Esto quiere decir que cada una tendrá unas necesidades sin cubrir, unas heridas o unas fortalezas diferentes. Conocer nuestra historia nos permite saber qué es lo que no hubo en ella y que nos faltó y que es lo que hubo que sobraba, que no tendríamos que haber vivido, de esta forma conoceremos cuáles pueden ser las heridas (rechazo, abandono, humillación, falta de presencia…). Este niño/a interior arrastra estas necesidades no cubiertas toda nuestra vida, hasta que decidimos sanarla. Por lo tanto, pide aquello que le faltó o que necesita de formas diferentes. Date cuenta de qué es eso que REALMENTE necesita. Para ello necesitamos estar en verdadero contacto con nuestro interior, sabiendo que desde lo que realmente pedimos a lo que necesitamos puede haber un abismo. No siempre pedimos lo que REALMENTE necesitamos. Muchas veces DESPLAZAMOS lo que necesitamos hacia otro lugar, es decir, pedimos algo cuando realmente necesitamos otra cosa. Lo que normalmente necesitamos del otro no es que haga esto o lo otro, suele ser mirada, escucha, reconocimiento, compañía… Además de saber qué necesitamos es muy interesante darnos cuenta de cómo lo pedimos. ¿Lo hacemos de forma desplazada? ¿Tengo reacciones automáticas de rabia? ¿Me pongo muy triste para pedirlo? ¿Castigo al otro para que sepa que tiene que darme algo? Es muy frecuente rechazar, criticar y castigar esta parte más infantil, dolida y vulnerable de nosotras. Tendemos a rechazas aquello que sentimos que nos hace “débiles” como es el dolor, el sufrimiento y las propias necesidades. Lo que no sabemos es que cuanto más la rechacemos e intentemos negarla más volverá a nosotras con fuerza en forma de síntomas emocionales, físicos y conductuales. La respuesta está en integrarle como una parte más de nosotras y para ello tenemos que aceptarle tal y como es y empezar a tratarla como la valiosa parte de mi misma que es. Solo aquello que aceptamos y nombramos podemos transformarlo. Lo que negamos e intentamos empujar fuera vuelve constantemente en forma de síntomas. Nadie quiere acercarse a alguien dañado, es natural querernos rodear de salud. Es por ello que para integrar a este niño/a dentro de nosotras tendremos que empezar a sanarla de forma que podamos sostenerla cerca de nosotras. El primer paso para ayudarla a sanar ya lo hicimos, comienza por reconocer que está ahí, aceptarle y empezar a tratarle bien. Sanar también implica quiere entenderla y darla nosotras mismas lo que él/ella necesita. Además, sanar es darle permisos de que haga/sea/sienta aquello que no le fue permitido: Puedes ser tu misma/o. Estás segura/o. Puedes estar bien. Puedes sentir y expresar emociones. Puedes disfrutar. Puedes crecer y comprometerte. Puedes tener éxito. Puedes hacer que las cosas sucedan. Puedes pertenecer a tu pareja y a tu familia. Puedes estar cerca, intimar, amar. Puedes estar sano/a y bien. Puedes pensar claro y tomar decisiones. Puedes sentir y expresar sanamente tus emociones. Puedes construir tu vida y vivir incondicionalmente. Los adultos deberíamos aprender a sacar el niño que llevamos dentro. Pues esto, nos puede aportar multitud de beneficios y estar más cerca de la felicidad.Si algo tenemos que admirar de los niños, es su infinita imaginación. Dale un pedazo de madera a un pequeño y en cuestión de minutos lo habrá convertido en un divertido juguete. El trozo de madera no habrá cambiado, según tu percepción de adulto, pero para el pequeño será un coche, la mercancía de una tienda, una casa, un teléfono, un borrador, la palanca de velocidades de un vehículo, etc.“Un adulto creativo es un niño que ha sobrevivido.”–Ursula K. Le Guin-Las virtudes de la infanciaLos pequeños son seres en desarrollo, por eso exploran constantemente su entorno y todas sus posibilidades. Esto les lleva a soñar, a crear, preguntar, imaginar, inventar…Son creatividad. Cuéntale una historia a un niño y podrá imaginarla en su mente como si estuviera visualizando una película. Su inmensa imaginación lo llevará a crear sin problemas el ambiente en el que se lleva a cabo la historia, cada uno de los personajes, el escenario, los sonidos, los colores, los olores, etc.Son simpatía. Llévalo con un grupo de desconocidos de su misma edad y a los pocos minutos estará divirtiéndose con sus nuevos amigos como si los conociera desde hace tiempo.Cómo destruimos a nuestro niño internoApenas empezamos a crecer, nos vamos olvidando poco a poco de las maravillas que disfrutábamos en la infancia:Dejamos de hacer preguntas, porque somos adultos y “deberíamos saber de todo”.Dejamos de soñar, porque “los adultos deben vivir con los pies en la tierra”.Nos formamos nuestros propios juicios de las personas, por eso “elegimos con cuidado a nuestras amistades”.Crecemos en desconfianza y rechazo. Si una idea no concuerda con nuestros pensamientos, entonces la consideramos errónea. No importa cuán buena pueda parecer, si no está dentro de nuestros parámetros, simplemente la vemos como inaceptable.“Dejamos de jugar, de hacer travesuras, de soñar. Olvidamos nuestra infancia, nuestra franqueza, nuestras locuras, porque nos hicimos mayores o por perder las ilusiones que nos impulsaban en nuestra niñez? Crece, madura y no perdamos nunca la fe y la frescura del niño que llevamos dentro.”-Francis Aragón-Las bondades sacar el niño que llevamos dentroSacar el niño que llevas dentro no significa ser inmaduro, simplemente significa darte la oportunidad de apreciar la vida desde una perspectiva más abierta.Prueba a hacerlo la próxima vez que conozcas a alguien con pensamientos distintos a los tuyos. Más de una vez te sorprenderás de que esa persona que parece tan diferente a ti te pueda transmitir mensajes y enseñanzas muy positivas, las cuales te pueden hacer reflexionar sobre tu propia existencia y forma de ser.Conoce nuevos lugares y aprécialos, tal como en tu infancia, cuando tus padres te llevaban a pasear a lugares que encontrabas fascinantes. O incluso fíjate en los detalles de los lugares por donde pasas a diario. Te darás cuenta de que siempre puedes encontrar un nuevo atractivo cada vez que lo visitas.Despierta a tu niño interior y vuelve a esas sensaciones de espontaneidad, felicidad y plenitud de la que nunca deberíamos olvidarnos al llegar a la adultez. En el entorno del desarrollo personal y la psicoterapia, el concepto del niño interior ha cobrado cada vez más importancia en los últimos años. Todos tenemos un niño interior, que representa las experiencias, emociones y recuerdos que acumulamos durante nuestra infancia. Este niño interior puede guardar tanto recuerdos felices como traumáticos, y su estado afecta la forma en que experimentamos y reaccionamos ante el entorno como adultos.Contenido El niño interior se refiere a una parte de nuestra psique que representa nuestra esencia más pura y auténtica. Es la parte de nosotros mismos que guarda los recuerdos, emociones y experiencias de nuestra infancia. El niño interior está formado por nuestras necesidades emocionales, deseos, creatividad y curiosidad. Cuando éramos niños, teníamos una visión inocente y espontánea del entorno. Experimentábamos emociones intensamente, éramos imaginativos y disfrutábamos de las pequeñas cosas sin preocupaciones. Sin embargo, a medida que crecemos, esta conexión con nuestro niño interior puede debilitarse debido a las demandas de la vida adulta, las expectativas sociales y las experiencias negativas que hemos vivido.El impacto del niño interior heridoEl niño interior herido puede influir en nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos en la vida cotidiana. Puede manifestarse a través de deseos y necesidades no satisfechas, emociones reprimidas, patrones de comportamiento repetitivos o dificultades para establecer límites saludables y decir no. Reconocer y conectarse con nuestro niño interior es un paso importante en el camino hacia la autorreflexión, la sanación emocional y el crecimiento personal.El síndrome del niño abandonado es un claro ejemplo de cómo un niño interior herido puede afectar la vida adulta. Esta condición se manifiesta en personas que han experimentado abandono físico o emocional durante su infancia, lo que causa dificultades para establecer y mantener relaciones saludables y una sensación persistente de inseguridad e insuficiencia.¿Por qué es importante sanar al niño interior?Sanar al niño interior es crucial para nuestro crecimiento personal y bienestar emocional. Al conectarnos con nuestro niño interior, podemos aprender a cuidarlo, nutrirlo y sanar las heridas emocionales que pueda haber experimentado. Esto implica prestar atención a nuestras necesidades emocionales y darles el espacio y el tiempo que merecen. Al hacerlo, podemos fomentar la autenticidad, la alegría y la creatividad en nuestras vidas adultas.La sanación del niño interior herido es un proceso profundo que nos permite recuperar nuestra autenticidad y redescubrir nuestra verdadera esencia. Es importante recordar que cada persona tiene un niño interior único y personal. No hay una forma correcta o incorrecta de experimentar o conectarse con él. El objetivo es explorar y descubrir qué estrategias funcionan mejor para cada individuo.¿Cómo sanar al niño herido?Existen varias técnicas que pueden ayudar en el proceso de sanación del niño interior: Terapia de regresión: Esta forma de terapia permite a los individuos explorar y trabajar a través de recuerdos reprimidos de la infancia. Bajo la tutorial de un profesional de la salud mental, se pueden revivir y confrontar experiencias pasadas, lo que proporciona una oportunidad para el entendimiento y la reconciliación. Terapia Gestalt: La terapia Gestalt ofrece un enfoque relevante para trabajar con el niño interior. Se reconoce la importancia de explorar y honrar todas las partes de nosotros mismos, incluido nuestro niño interior. Se alienta a los individuos a conectarse con su niño herido a través de técnicas como el diálogo interno, la silla vacía y la imaginación guiada. Estas herramientas permiten dar voz al niño interior y escuchar sus necesidades, deseos y emociones más profundas. Escritura terapéutica: La escritura puede ser una herramienta poderosa para sanar al niño interior. Escribir cartas al niño herido, expresando sentimientos y ofreciendo palabras de consuelo y apoyo, puede ayudar a liberar emociones reprimidas y promover un sentido de paz y cierre. Meditación y visualización: La meditación puede ayudar a conectar con el niño interior en un nivel más profundo. Las técnicas de visualización, en particular, pueden ser extremadamente efectivas. Imaginarse en un lugar seguro y tranquilo, donde se pueda encontrarse con el niño interior y hablar con él, puede ser emocionalmente intenso pero también liberador. Arteterapia: La arteterapia puede ser una vía eficaz para explorar y expresar los sentimientos del niño interior. Dibujar, pintar, modelar con arcilla o incluso bailar son actividades que pueden ayudar a conectarse con el niño interior y permitirle expresarse de maneras que las palabras a veces no pueden. Ayuda profesional: Si las heridas son muy profundas o el proceso se vuelve abrumador, es importante buscar la ayuda de un profesional de la salud mental. Un terapeuta o psicólogo capacitado puede proporcionar el apoyo y las herramientas necesarias para sanar al niño interior.Sanar al niño herido es un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. Al reconocer y cuidar a este niño que llevamos dentro, podemos liberarnos de las cadenas del pasado y abrirnos a la posibilidad de una vida más plena y satisfactoria.Ejercicios para sanar al niño interiorAquí presento tres ejercicios que pueden ayudar a conectar con el niño interior:Preguntas para conectar con tu niño interior:Contesta estas preguntas para explorar y conectar con tu niño interior:¿Qué recuerdos de la infancia te hacen sentir feliz?¿Cuáles son tus mayores deseos y sueños de la infancia?¿Qué actividades te hacían sentir más creativo y realizado?¿Qué necesidades emocionales sentías que no se satisfacían cuando eras niño?¿Cómo puedes satisfacer esas necesidades emocionales ahora como adulto?Visualización del niño interior:Utiliza una técnica de visualización para conectarte con tu niño interior. Imagina un lugar seguro y tranquilo donde puedas encontrarte con tu niño interior. Habla con él, pregúntale cómo se siente y qué necesita. Escucha sus respuestas con amor y compasión.Diálogo con tu niño interior:Escribe una conversación entre tu parte adulta y tu niño interior. Haz preguntas desde tu parte adulta y deja que tu niño interior responda. Escribe las respuestas de tu niño interior con tu mano no dominante para darle más autenticidad y conexión emocional.Recuerda que estos ejercicios pueden ser útiles, pero no sustituyen la terapia con un profesional de la salud mental. Si las heridas del niño interior son profundas o el proceso se vuelve abrumador, busca la ayuda de un terapeuta o psicólogo especializado.Sanar al niño interior es un proceso transformador que nos permite liberarnos de las heridas del pasado y vivir una vida más auténtica y plena. Al conectarnos con nuestro niño interior y darle el cuidado y amor que merece, podemos sanar y crecer emocionalmente, promoviendo así nuestro bienestar y felicidad.Si quieres conocer otros artículos parecidos a La psicología del niño interior: sanando heridas del pasado puedes visitar la categoría Psicología.