

Aprende a cuidar a tu Niño interior

Por Lucía Camín, psicóloga

Aprende a cuidar a tu niño interior. ¿Qué es el Niño interior? ¿Cómo conocerle? ¿Qué hacer para sanarlo y atenderlo? Muchos adultos guardamos en nuestro interior a ese niño que fuimos. Y, en ocasiones, aparece en nuestra vida adulta ante diferentes circunstancias y diferentes motivos.

Con estas líneas queremos ayudarte a que puedas empezar a hacerte cargo de él. Ya que ocuparnos de nuestro Niño interior nos ayudará a vivir una vida adulta más plena y auténtica y a desarrollar una buena autoestima.

¿Qué es el Niño interior?

Nuestro Niño interior es una parte antigua de nosotros mismos que aparece en forma de emociones, pensamientos y sentimientos ante determinadas circunstancias que lo activan. Todos hemos tenido heridas emocionales en la infancia que no pudimos resolver. Si estas vivencias no fueron reparadas, nuestro niño se quedó dañado. Y aun de adultos lo podemos sentir dentro de nosotros. Porque crecer por fuera no siempre implica crecer por dentro.

▷ Experiencias infantiles difíciles

Frecuentemente, los pequeños y adolescentes pueden tener experiencias vitales que les hacen sentirse tristes, solos, incomprendidos, juzgados, avergonzados, enfadados, desamparados o asustados. Esto sucede generalmente ante las críticas de los demás, ante la invasión, la exigencia o la exclusión. Y, en los casos más graves, ante los abusos, el abandono y la violencia. Cuando estas experiencias fueron muy intensas, muy repetidas y/o no fueron atendidas adecuadamente, dejan una huella en nosotros.

▷ Ausencia de reparación

Para poder enfrentarse a estas situaciones de alta carga emocional, los niños necesitan experimentar relaciones de confianza sólidas, comprensivas, estables, amorosas, respetuosas y cariñosas. Unos vínculos que les protejan y acompañen emocionalmente a enfrentarse a las dificultades naturales de la vida. Como responsabilidades, situaciones sociales adversas, nuevos escenarios, cambios, etc.

Pero no todos tenemos el acceso a esas relaciones todo el rato o en el nivel que necesitaríamos. Por ejemplo, puede que los responsables de cuidarnos (padres, maestros, educadores, etc.), estuviesen ocupados, o preocupados y no quisiéramos molestarlos con nuestras historias. O puede que, ellos mismos, no tuvieran las habilidades emocionales para acompañarnos a resolverlas. Porque en su propia historia de aprendizaje tampoco las tuvieron. Y en otros casos, puede que fueran ellos mismos los que nos criticaban, o exigían. Generalmente desde la buena intención de ayudarnos a crecer, pero con un enfoque inadecuado.

Muchos adultos guardamos en nuestro corazón el niño que fuimos. Ahora podemos hacernos cargo de él y sanar nuestras heridas emocionales.

¿Cuándo y cómo aparece nuestro Niño interno?

Generalmente las situaciones que invitan a que nuestro Niño aparezca, nos evocan experiencias dolorosas previas no resueltas. De modo que ahora de adultos, ante determinadas situaciones y personas, que se le pueden parecer (una tarea difícil, un juicio de un tercero, la soledad...), ese Niño interior puede aparecer. Entonces comenzamos a actuar, pensar y sentir igual que lo hacíamos cuando éramos pequeños.

▷ Pensamiento infantil

Nuestra mente empieza a funcionar igual que de pequeños. Entonces aparecen las ideas infantiles que teníamos en esos difíciles momentos. También nuestros diálogos internos en su forma y contenido. Así como las creencias negativas inconscientes sobre uno mismo, los demás y la vida.

Por ejemplo, imaginemos que hoy en día estamos en un grupo de amigos y notamos que no nos hacen caso. Esta situación puede evocarnos experiencias negativas de integración en grupo. Entonces, el pensamiento puede acelerarse tratando de comprender qué está pasando, qué hemos hecho mal, porqué no nos atienden. Y comenzamos a buscar soluciones rápidas y desesperadas para evitar el malestar. Generalmente, los niños en situaciones difíciles tienen pensamientos intensos, negativos, de blanco o negro, o catastrofistas. Esto es lo que se conoce como el pensamiento mágico infantil. Un tipo de pensamiento más intenso y muchas veces no conectado con la realidad. Así hoy, puede que anticipemos o vivamos con mucha intensidad determinadas situaciones.

Igualmente, podemos empezar a decirnos cosas feas a nosotros mismos y tener unos diálogos internos cargados de cierta crítica. “Claro, es que no tienes nada que decir, es que no soy interesante, atractivo, ocurrente, qué vergüenza, todos lo van a ver, tengo que hacer algo”. O también podemos decirnos: “son tontos, no saben apreciarme, la gente siempre me ignora, en la vida estoy solo”. Estas diálogos infantiles dejan entrever algo muy importante para nuestra autoestima: las creencias infantiles negativas. Es decir, lo que en su momento creímos que éramos y merecíamos, lo que creíamos que era y hacen los demás y la naturaleza misma de la vida.

▷ Conductas infantiles

También, cuando se activa nuestro Niño interior, podemos empezar a comportarnos de la misma manera que lo hacíamos entonces. Por ejemplo, bloquearnos y no hacer nada, fingir o hacer que no se note nuestra turbación, retraernos de las interacciones sociales, irnos pronto, llamar la atención de manera inadecuada, mostrarse agresivo, burlarse del otro... Muchas son las estrategias que los menores desarrollan en momentos de cierta intensidad emocional. Y son los adultos los encargados, con su ejemplo y enseñanzas directas, de ayudarles a modular su comportamiento para resolver dichas situaciones.

▷ Emociones antiguas y necesidades insatisfechas

Cuando nuestro Niño interno aparece, viene acompañado del mundo emocional no resuelto que sintió. Así, es normal que en determinadas situaciones nos sintamos igual que lo hicimos entonces. Igual de inseguros, de avergonzados, de temerosos, de enfadados. Estas heridas emocionales no resueltas siguen en nuestro interior. Y junto con ellas las necesidades insatisfechas que ese pequeño no tuvo. Las ilusiones que no pudo cumplir, la necesidad de protección, de seguridad, de inclusión por parte de los demás. Siguiendo el ejemplo, en ese grupo dónde no somos bien incluidos, podemos empezar a sentir una gran sensación de inseguridad y mucha vergüenza.

Todo este patrón de pensamientos, conductas y emociones, pueden aparecer en unos pocos segundos. Generalmente se desencadenan en cascada, generando mucho malestar. Y la mayor parte del tiempo no somos conscientes de lo que nos pasa. Si no que lo asumimos como normal, porque esto ya lo hemos experimentado muchas veces.

Los niños necesitan de un adulto amoroso y comprensivo que les ayude a gestionar las vivencias dolorosas de la vida.

Aprende a cuidar a tu Niño interior: Algunas claves

Como hemos visto, los más pequeños necesitan de un adulto capaz de guiarles y ayudarles a crecer y a enfrentarse a las adversidades. Así que te invitamos a que seas tú mismo esa guía interna sensible y amorosa que ayude a ese niño herido a estar mejor. Aquí te dejamos algunas claves.

1. Lo primero, aprende a conocer a tu niño interior

Para empezar a cuidarlo, es importante conocerle bien, ¿no crees? Así, te invitamos a que hagas memoria y recuerdes cómo eras de pequeño. Por un lado puedes ver cuáles eran tus ilusiones, tus miedos, tus anhelos, tu entorno en diferentes edades y circunstancias. Pero especialmente presta atención a las veces que tu Niño se sintió mal. Aprende a ver lo que necesitó y no obtuvo: atención, afecto, diversión... Así como sus partes más vergonzosas, sus daños, vergüenzas e inquietudes más frecuentes e importantes. Con una mirada limpia y sin juicio, solo reconociendo sus heridas emocionales con afecto.

Ejercicio de visualización para conectar con tu Niño interno

Primero, busca un lugar cómodo y tranquilo y cierra tus ojos. Después, pon atención a tu respiración durante unos segundos. Y busca conscientemente un estado de mayor tranquilidad. Para ello puedes tomar tres respiraciones profundas, inhalando suavemente y haciendo que el aire llegue hasta tu abdomen, y exhalando también relajadamente. Luego puedes imaginarte a esa personita que fuiste delante de ti. Si quieres puedes imaginarlo en su cuarto, solo. Observa qué está haciendo, su cara, sus gestos. Trata de averiguar cómo se siente. Si lo deseas puedes repetir esta pequeña pauta en diferentes ocasiones. O imaginando a ese pequeño en diferentes edades.

2. Conoce bien cuándo y por qué aparece tu niño interior

Cada persona debe conocer qué personas o situaciones del presente activan a nuestro Niño interior. Para algunas personas el Niño aparece más bien ante la soledad. Otras ante situaciones sociales, o en el trabajo o ante tareas que requieren de cierta exposición pública... Quizás haya personas que por su aspecto o manera de comportarse nos inquieten o enfaden, etc.

Además de identificar a estas personas o situaciones, es necesario empezar a conectar también el porqué aparece. Es decir buscar una justificación que nos ayude a comprendernos a nosotros mismos. “Ah vale, esta persona me intimida, creo que me recuerda a este amigo que me falló”. O “ah siento envidia, creo que esta persona tiene algo que yo no tengo y me duele”.

3. Identifica cómo parece

Aquí, puedes empezar a conocer el patrón de pensamientos, sentimientos y conductas que solemos hacer cuando estamos conectados con nuestro Niño interior. Cada persona tiene un propio y único estilo, pero te presentamos algunos ejemplos frecuentes.

▷ Pensamientos: “no soy capaz”, “tengo que esforzarme más”, “soy un desastre”, “esto me pasa por...”, “me siento solo y siempre voy a estar solo”; “no merezco que nadie me quiera”, “no lo voy a conseguir”, “siempre me pasa igual”.

▷ Conductas: retirarse, aislarse, volverse gracioso, pasar desapercibido, tratar de llamar la atención, evitar las situaciones, disimular, no parar de hacer cosas (hiperactividad), mostrarse hostil, mostrarse arrogante, etc.

▷ Emociones: soledad, timidez y vergüenza, miedo o ansiedad, rabia, mal humor, tristeza o desánimo, etc.

4. Aprende a tratarlo bien

Como adultos debemos tratarnos bien. No significa darnos siempre la razón. Sin duda la autocrítica es sana, si es respetuosa y productiva. Pero en el caso de nuestro Niño, es importante que siempre estemos de su lado, pase lo que pase. Porque él es una parte dañada nuestra, no tiene responsabilidad en lo que vivió. Ahora sí es nuestra responsabilidad hacernos cargo de él.

- Aprende a aceptarlo tal y cómo es. Sin duda la aceptación es una necesidad básica. Especialmente de sus partes más oscuras u hostiles.
- Aprende a escucharlo y comprenderlo. Es decir, pon atención a su malestar, necesidades y por lo que está pasando.

- Aprende a calmarlo y consolarlo cuando se sienta mal. “Yo estoy aquí contigo”, “lo que estás sintiendo son emociones que pasarán”. Y ofrécele indicaciones para regular sus emociones. “Vamos a dejar que pase un poco de tiempo. Luego pensaremos qué es lo mejor que puedes hacer”.
- Enséñale qué conductas son mejor para él. Por ejemplo, puedes invitarle a no retirarse en una interacción social, a empezar a mostrarse a su ritmo...
- Enséñale a pensar con más perspectiva. Cuando notes que se está criticando o sacando conclusiones intensas o desmedidas, puedes ayudarle a pensar. “Posiblemente ellos no te están haciendo caso por algún motivo que no tiene que ver contigo, ¿te parece si nos atrevemos a conocerles y si nos hacen daño nos protegemos. Pero puede que en el fondo sí merezcan la pena”.
- Aprende a nutrirlo y valorarlo. Es decir a valorar sus virtudes y éxitos. Y deja a un lado la crítica o la exigencia destructiva.
- Protéjelo: busca escenarios bueno y seguros para él. Con personas seguras, amables y con ganas de compartir. Y protéjelo frente a las agresiones de los demás, poniendo límites.

5. Ayúdale a sanar sus heridas

▷ Aprende a darle “algo” de lo que necesitó y no obtuvo. No podemos volver al pasado y reparar eso que pasó. Pero sí podemos de alguna manera ofrecerle hoy experiencias reparadoras. Además de tratarle bien, lo que es en sí mismo posiblemente darle mucho de lo que no obtuvo, podemos ayudarle aún más. Por ejemplo si de pequeños fueron muy estrictos con nosotros, no nos dejaban jugar mucho, podemos hoy en día buscar actividades lúdicas en las que conscientemente hacer que nuestro Niño se divierta. O si estuvo mucho tiempo solito, podemos buscar buenos grupos de pertenencia y no dejarle solo mucho tiempo.

▷ Aprende a reconocer y sanar sus heridas con mensajes de amor. Si quieres, puedes buscar momentos especiales en el que atenderle cuando esté mal. Por ejemplo: “yo te comprendo, no lo pasaste bien, por este u otro motivo”. Desde la psicología, sabemos que parte del proceso de curación de las personas viene relacionado con el reconocimiento del daño. Es decir cuando alguien nos ayuda a poner palabras a lo que pasó. “Eso no estuvo bien, lo pasaste mal, yo estoy ahora contigo”.

Carta al Niño interior

Aquí te dejamos una bonita carta para tu Niño interior, deseamos que pueda servirte de orientación para que empieces a cuidarlo. Aunque habla de cosas genéricas que muchos hemos vivido, te animamos a que personalices tu propia carta. Desde el conocimiento de tu historia, de lo que has vivido una carta única y especial. Tan única y especial como el Niño interior con el que convives, y a que a buen seguro, estará encantado de que recibirla. Sin duda aprender a cuidar a tu Niño interno no es un camino de un día. Pero creemos que merece la pena.

Querido/a niño/a mío/a,

Después de mucho tiempo me doy cuenta de que estás aquí conmigo. Así que estoy aquí para decirte que a partir de ahora ya no vas a estar solo/a pues yo te voy a acompañar.

Perdona si en ocasiones no te he escuchado. O si al hacerlo te he criticado y abrumado con mi exigencia y mi censura. Lo siento, así aprendí, y estoy dispuesta a aprender de nuevo para que podamos hablar junto/as. Porque TODO lo que te pasa es importante para mí. TODO lo que piensas, sientes y haces merece mi atención y amor.

Reconozco que sufriste, que a veces no lo pasaste bien, y te sentiste enfadado/a, triste y asustado/a. También sé que muchas veces tuviste que atravesar todas esas sensaciones tú solo/a, o disimulando, que en el fondo es lo mismo.

A veces hoy vuelves a emerger en mi interior cuando algo te asusta, te entristece o te enfada igual que antes hace ya mucho tiempo. Por eso, voy a estar contigo cada vez que recuerdes, o cada vez que algo de lo que vivimos hoy te recuerde ese dolor.

Y te preguntará «¿cómo lo haré?»

Me comprometo a cuidarte todos los días de mi vida. A escucharte, valorarte, mimarte y darte mucho, mucho amor. A partir de ahora somos un equipo, y junto/as vamos a avanzar siempre en este camino de vida.

Y voy a ayudarte a sentir de una manera adecuada. Aquí estaré a tu lado sin más censuras, calmándote con palabras bonitas. Escuchando con atención todo lo que te sucede. Y buscando

las soluciones que realmente sean protectoras para ti. Aunque me lleve tiempo, aunque a veces no sepa, encontraré la manera.

Buscaré a las personas que son buenas para ti, que te den amor y que respeten quien eres. Buscaré las actividades y situaciones que más te gusten, que más feliz te hagan, y te preguntaré cómo estás y lo que necesitas de hoy y de ayer. Y cuando algo inevitable o triste pase, estaré con fortaleza a tu lado recordándote que esto es parte también de la vida, pero que junto/as lo superaremos.

Te valoro por lo que eres. Eres bonito/a, inteligente, válido/a y bondadoso/a. Me gustas. Confío en ti, confío en que vamos a ser muy felices juntas.

Algunos permisos importantes que quiero que recuerdes

- 1- En cualquier situación que elijas PUEDES SER TÚ MISMO/A. Es decir puedes ser espontáneo/a y auténtico/a.
- 2- Si lo deseas, PUEDES DISFRUTAR. De todas las situaciones que elijas.
- 3- Igualmente, PUEDES CRECER Y COMPROMETERTE. Con quien elijas con respeto. Y formar así la vida y/o familia que desees.
- 4- Aunque alguien te diga lo contrario, PUEDES TENER ÉXITO. Y celebrarlo, y compartirlo con orgullo y honestidad.
- 5- Igualmente PUEDES HACER QUE LAS COSAS SUCEDAN. Porque tienes capacidad para conseguir muchas de las cosas que te propongas.
- 6- Sin duda ERES IMPORTANTE. Como persona, simplemente por ser y sin tener que hacer nada.
- 7- Y PUEDES PERTENECER A TU PAREJA Y A TU FAMILIA. O a aquellos espacios que elijas, porque puedes formar parte con legitimidad.
- 8- Cuando tú elijas, PUEDES ESTAR CERCA, INTIMAR, AMAR, de las personas que te hagan bien
- 9- Sin duda PUEDES ESTAR SANO/A Y BIEN. Y cuidarte, alimentarte bien, estar en forma y con mucha salud.
- 10- También PUEDES PENSAR CLARO Y TOMAR DECISIONES.
- 11- Cuando lo necesites, PUEDES SENTIR Y EXPRESAR SANAMENTE TUS EMOCIONES. Sin censuras internas o vergüenza, ya que tus sentimientos son legítimos e importantes.
- 12- Y finalmente PUEDES CONSTRUIR TU VIDA Y VIVIR INCONDICIONALMENTE

Fuente: <https://alceapsicologia.com/blog/aprende-a-cuidar-a-tu-nino-interior/>