



UNAM IZTACALA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

El Rescate del Niño Interior

T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)
LETICIA GARCÍA RAMOS

Directora: Dra. MARÍA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ

Dictaminadores: Mtra. MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA

Mtro. JORGE GUERRA GARCÍA

Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2013





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A Dios por la vida que me regalo y a ti mi **niña** interior porque sin tu presencia no hubiera sido posible este trabajo, ni llevar a cabo este arduo y difícil crecimiento espiritual, porque gracias a ti pude reencontrarme con mis viejas heridas emocionales y enfrentar uno a uno nuestros fantasmas logrando vencerlos.

A mis padres sabiendo que jamás existirá una forma de agradecer en esta vida el gran esfuerzo y apoyo brindado durante estos años de estudio, mi logro es también vuestro.

A mis hijos por ser mis maestros y por llenar mi vida de luz y amor, proporcionándome parte de las grandes enseñanzas que he experimentado en mi vida; a mi esposo por su apoyo y tolerancia.

A mi asesora la Dra. María Antonieta Dorantes Gómez por brindarme todo su apoyo, paciencia pero sobre todo por ser una **maestra** entre tantos profesores de la Fes Iztacala.

A todas las personas que de algún modo u otro contribuyeron en la realización de este trabajo gracias.



El Rescate del Niño Interior

Cuenta una vieja leyenda Hindú que hubo un tiempo en que todos los hombres eran dioses, pero abusaron de su divinidad, y entonces Brahma, el dios supremo, decidió despojarlos de su poder divino y ocultarlo en un sitio de donde sería imposible que lo recuperaran.

El gran problema fue encontrar un buen escondite. Se convocó a los dioses menores a reunirse en asamblea para resolver ese problema, y propusieron lo siguiente:

- Enterremos la divinidad del hombre en la tierra.

Pero Brahma respondió:

- No, eso no sería suficiente, porque el hombre podría excavar y recuperarla.

Entonces los dioses contestaron:

- En ese caso, arrojemos la divinidad del hombre en lo más profundo de los océanos.

Y Brahma respondió de nuevo:

- No porque más tarde o más temprano el hombre explorará las profundidades de todos los océanos, y seguramente un día la encontraría y la traería a la superficie.

- Entonces, los dioses menores concluyeron:

- No conocemos realmente un sitio donde esconder la divinidad humana. Parece no existir ningún lugar sobre la tierra o dentro del mar donde el hombre no pudiera encontrarla algún día.

- Entonces Brahma dijo:

- Esto es lo que haremos con la divinidad del hombre: la esconderemos en lo más profundo de su ser, porque es el único sitio donde nunca se le ocurrirá buscar.

La leyenda cuenta entonces que, a partir de ese momento, el hombre dio la vuelta al mundo, exploró, escaló, excavó y se sumergió en todos los mares, en busca de algo que se encuentra en su interior.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo mostrar cómo las experiencias negativas de la niñez (abandono, humillación, desengaño, rechazo, etcétera) algunas veces repercuten en la vida adulta y, no permiten tener un desarrollo óptimo en alguna área de la vida (social, familiar, de pareja, etcétera). Así mismo se describen los lineamientos que pueden seguirse para trabajar con el niño interior, utilizando técnicas de PNL.

Nos apoyamos en la Programación Neurolingüística, sus antecedentes, principios y presuposiciones. Realizando una breve reseña de las etapas de desarrollo de acuerdo a Erikson, con el fin de mantener una visión clara del desarrollo humano desde la perspectiva humanista.

Se da una explicación sobre el concepto de niño interior ¿Qué es? ¿Cómo es dañado? partiendo de la idea de que todos llevamos dentro a un niño; ese niño que algún día fuimos y que contiene todo el cúmulo de nuestras experiencias pasadas tanto buenas como malas, así como presentar una recopilación de algunos autores como Raquel Levinstein, los hermanos Linn, Bradshaw, que han trabajado con este concepto terapéutico obteniendo excelentes resultados en la sanación de heridas emocionales del pasado que, a veces se siguen arrastrando en el presente. Finalizando en una descripción sobre los lineamientos a seguir para trabajar el niño interior desde la perspectiva humanista apoyado con técnicas de programación neurolingüística.

ÍNDICE

RESÚMEN	5
INTRODUCCIÓN	8
1. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)	14
1.1. Antecedentes.	14
1.2. Principios.	15
1.3. Presuposiciones.	17
2. ETAPAS DE DESARROLLO DE ACUERDO CON ERIK ERIKSON.	21
2.1. Infancia.	22
2.2. Niñez temprana.	24
2.3. Edad de juego.	26
2.4. Edad escolar.	28
2.5. Adolescencia.	29
2.6. Juventud.	31
2.7. Adulthood.	33
2.8. Vejez.	34

3. EL NIÑO INTERIOR.

3.1. ¿Quién es el Niño Interior? 38

3.2. ¿Cómo fue Dañado? 41

4. TRABAJO CON EL RESCATE DEL NIÑO INTERIOR. 60

4.1. Hermanos Linn. 60

4.2. Bradshaw. 68

4.3. Raquel Levinstein. 74

5. LINEAMIENTOS PARA TRABAJAR EL NIÑO INTERIOR. 78

CONCLUSIONES. 87

BIBLIOGRAFÍA. 93

INTRODUCCIÓN

Últimamente se ha retomado el concepto de niño interior dentro de terapia, con el fin de sanar heridas que se produjeron en el pasado y que muchas veces siguen afectando el presente de las personas.

Así, varios autores y corrientes psicológicas a lo largo del tiempo han estudiado la etapa de la infancia del ser humano; entre ellas encontramos la tradición espiritual conocida como taoísmo, la cual resaltaba el valor práctico, relacionado con la salud y el bienestar de sintonizarnos con la consciencia infantil.

El postulado central en esta área es que todos llevamos a un niño interior (o una parte infantil muy nuestra).

El Yo infantil, representa al niño que fuimos, es una representación del conjunto de actitudes, sentimientos, valores y perspectivas que teníamos hace mucho tiempo, las cuales son componentes innegables, aunque muchas veces ocultos de nuestra personalidad integral.

Este niño simbólico, puede ayudarnos a comprender mejor quienes hemos sido a lo largo de la vida porque él cuenta con el registro de las experiencias pasadas, tanto las placenteras como las dolorosas (Armendáriz, 1999).

Para Jung (Bradshaw, 1990), el niño es la fuente de divinidad, regeneración, pero al mismo tiempo puede ser una posible fuente de contaminación y destrucción. Jung vio claramente al niño herido como una parte del niño arquetípico.

Al trabajar con personas adultas Bradshaw (1990), observa que cuando mantienen oculto al niño en su interior, éste contaminaba sus vidas con arranques de ira, reacciones exageradas, problemas conyugales, adicciones, paternidad inconveniente, relaciones dependientes destructivas, entre muchas otras conductas nocivas.

También, Levinstein (1998) se ha percatado que los adultos en ocasiones se han hecho el propósito de cambiar, de ser mejores seres humanos sin obtener

resultados positivos o duraderos, en vez de eso se sienten culpables, con la sensación interna de no merecer las cosas buenas de la vida, con la autoestima por los suelos, además de experimentar una inseguridad muy grande o una gran facilidad para establecer relaciones dependientes destructivas; también suelen “comprar afecto”, tratando de quedar bien con los demás u ocultando sus emociones, lo cual no les permite vincularse adecuadamente con las personas en general.

De un modo u otro, con frecuencia nos descubrimos repitiendo las mismas conductas de nuestros padres y abuelos. No repetimos únicamente los hábitos de desamor, como es el de regañar, agredir, etcétera, sino también conductas seriamente destructivas. Por lo que a menudo nuestras heridas emocionales se remontan hacia nuestra niñez (Linn, 2004).

Richard (1993), ha descubierto que muchas personas quedan condicionadas por estas primeras relaciones negativas con sus padres, de donde resulta una débil autoestima. Esa imagen distorsionada de sí mismos habrá afectado su capacidad para relacionarse francamente con otras personas y habrá creado pautas de resentimiento y hostilidad, muchas veces inexpresivas por falta de ocasión para desahogarse.

Con lo cual podemos ver como los bloqueos emocionales y sobre todo los que perjudican la capacidad para amarse uno mismo y amar a otros, originan patrones anómalos de energía.

Estos patrones disfuncionales merman la vitalidad del sistema inmunitario y de otros sistemas orgánicos, lo que conduce con el tiempo a la manifestación de una dolencia grave del cuerpo físico, o a enfermedades crónico-degenerativas.

Carlo Biagi (1997), comenta que desde que el hombre apareció sobre la tierra, ha tratado de sondear y descubrir las leyes que regulan el universo y la vida en nuestro planeta, planteándose preguntas, a las cuales no siempre ha sabido responder. En esta búsqueda se ha encontrado con la dimensión física, que es dominio de la ciencia, sin embargo ha descubierto que también existe algo dentro

de él que no se puede estudiar o analizar sólo con la conducta y que pertenece a la esfera de lo invisible o energías sutiles que forman la mente y la psique, el alma y el espíritu y que para sondear estas dimensiones y conocerse así mismo es preciso entrar dentro de sí.

De ahí que, para resolver conflictos presentes algunas veces es necesario retornar al pasado y rescatar a nuestro niño herido, conocer cómo fue dañado emocionalmente y sanarlo proporcionándole lo que le hizo falta (amor, seguridad, paz, ternura, comprensión, etcétera.) así como hacer contacto con la verdadera emoción negativa y expulsarla de nuestra alma, mente y cuerpo para poder perdonar y liberarnos de esas cadenas de amargura que nos mantienen esclavizados.

Para comprender la teoría del niño interior es importante rescatar la teoría de Erikson, ya que este autor llevó a cabo un estudio minucioso del desarrollo psicosocial del ser humano, planteando sus ocho etapas: En la primera tenemos a ese niño que da vagidos y babea en los brazos de la nodriza. Luego, es el llorón, con su mochila y su reluciente cara de aurora, que, como un caracol, se arrastra de mala gana a la escuela. Enseguida, es el enamorado, suspirando como un horno, con una balada doliente compuesta a las rejas de su adorada. Después es un soldado, lleno de extraños juramentos, celoso de su honor buscando la reputación. Más tarde es el juez, con su hermoso vientre redondo, los ojos severos y la barba de corto cuidado, lleno de graves dichos. La sexta edad nos lo transforma en un personaje de embabucado pantalón con sus anteojos sobre la nariz y su bolsa al lado.

Las calzas de su juventud, que ha conservado cuidadosamente, serían un mundo de anchas para sus magras mejillas, y su fuerte voz viril, convertida de nuevo en atiplada de niño, emite ahora sonidos de caramillo y de silbato. La última escena de todas, la que termina esta extraña historia llena de acontecimientos, es la segunda infancia y el total olvido, sin dientes, sin ojos, sin gusto, sin nada (Erikson, 1997).

Nos apoyaremos en la Programación Neurolingüística. PNL es un conjunto de habilidades finas y muy poderosas de comunicación que se emplean para obtener modelos de excelencia en el comportamiento humano. La PNL cuenta con una serie de técnicas que nos permiten tener contacto con determinadas áreas personales que obstaculizan el logro de metas; así como modificar emociones, comportamientos y creencias que faciliten nuestro desarrollo personal (Armendáriz, 1990).

Otro concepto que se trabajará será la parte espiritual del ser humano, en donde la psicología moderna ha tenido buenos resultados, dentro de la denominada psicología espiritual donde encontramos autores como Raquel Levinstein (psicóloga mexicana), Bradshaw y los Linn entre muchos otros, los cuales han retomado la creencia en un Dios o ser superior para poder trabajar en terapia con personas cuyas heridas de la niñez han sido muy difíciles de superar.

Estos autores han obtenido excelentes resultados al combinar la parte psicológica con la espiritual, no importando religión o credo.

Así pues hablar de espiritualidad o alma es muy complicado definirlo, pues existen muchas religiones que aseguran tener la verdad sobre estos conceptos, sin embargo para los fines del presente trabajo consideraremos el alma o lo espiritual como (Pierre Fontaine S/A) lo describe:

“El alma o espíritu es el yo pensante y consciente que sigue pensando y sintiendo, incluso mejor y más vívidamente, al separarse del material que es el cuerpo físico, no puede ser visible a los ojos físicos. Esta materia psíquica es altamente susceptible a las vibraciones u ondas de la emoción y el sentimiento. Ahí, estas fuerzas son energías vivientes y creadoras, que modifican nuestro ambiente y ser psíquico en todo momento, afectando hasta cierto punto nuestra parte física, y testimonio de esto son las expresiones faciales y las arrugas de la piel, así como la base psicósomática de algunas enfermedades” (pág. 33-34).

De esta manera se deduce que el niño maravilloso es naturalmente religioso. Es infantil y cree en algo más grande que él con una fe inquebrantable.

Ese niño maravilloso es parte de nosotros que tenemos por el simple hecho de ser humano el poder de la divinidad; solo está esperando en lo más profundo de nuestra alma ser rescatado de las garras de la inconsciencia y la ignorancia para que observemos la vida desde un punto de vista más amplio y positivo y no tengamos la necesidad de escondernos detrás de máscaras o defensas (odio, resentimiento, ira, miedo, soledad, etcétera.) del ego para sobrevivir o ser felices sin sentirnos lastimados o amenazados.

En el presente trabajo se describirán los lineamientos que pueden seguirse, al trabajar con el niño interior, utilizando técnicas de PNL.

Para lo cual en el primer capítulo trabajaremos lo referente a la PNL, antecedentes, principios y presuposiciones.

En el segundo capítulo retomaremos una breve descripción de las ocho etapas de desarrollo de acuerdo a Erik Erikson, infancia, niñez temprana, edad de juego, edad escolar, adolescencia, juventud, adultez, vejez.

En el tercer capítulo nos enfocaremos al concepto de niño interior, ¿Quién es?, y ¿Cómo fue dañado?

En el cuarto capítulo se describen brevemente el trabajo clínico de autores como los hermanos Linn, Bradshaw y levinstein en el rescate del niño interior.

Finalmente en el quinto capítulo se describen los lineamientos que sigo para trabajar el rescate del niño interior desde una perspectiva humanista y aplicando técnicas de PNL.

“En la sonrisa de un niño se descubre un mundo,
sus manitas pueden alcanzar las estrellas;
Y su inocencia, abrir la puerta de los cielos”

Levinstein



“Los paraísos perdidos
solo están en nosotros mismos”

Marcel Proust (1892-1973)

Escritor Francés



“Cada persona es tan única como la huella de su
pulgar, no existen dos iguales. No hay dos personas
que entiendan la misma frase de la misma manera. . .

Así, al tratar con personas no intente
acomodarlas a su concepto de lo que deben ser. . .”

Milton Erikson

1. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL).

1.1. Antecedentes.

La PNL, como un campo definido de investigación, se inició en los EE.UU. en los comienzos de la década de los setenta, aunque existen muchas influencias en su desarrollo que datan de algunas décadas anteriores.

A finales de la década del cincuenta, un grupo de personas se reunió en Palo Alto California, en lo que posteriormente se conoció como Proyecto de Investigación de la Comunicación.

Posteriormente en los años 70's en la Universidad de Santa Cruz California, es creada la programación neurolingüística. Los principales fundadores eran, Richard Bandler y John Grinder.

Bandler estudio diversos temas, inicialmente física y computación, más tarde psicología, filosofía y matemáticas. Desilusionado por los cursos que existían en la universidad, investigó formas para producir cambios prácticos en las áreas en que trabajaba. Uno de estos particulares intereses fue la psicología Gestalt y empezó a dar seminarios sobre terapia Gestalt.

Bandler formó una estrecha colaboración con John Grinder, profesor adjunto de lingüística. Grinder se había doctorado en filosofía en San Francisco.

Grinder había sido intérprete en el ejército norteamericano y había participado en operaciones secretas. Tenía mucha experiencia en trabajar con el lenguaje a través del modelado y había aprendido distintos idiomas empleando este proceso.

Como Bandler tenía una habilidad para asimilar los patrones de conducta de otras personas (en aquellos días lo llamaban esponja debido a su habilidad para "convertirse" en otra persona), y Grinder tenía gran experiencia en modelar (y a veces se hablaba de él como un camaleón por su habilidad para cambiar de colores sin cambiar él mismo), ambos comenzaron a trabajar juntos, Bandler mostrándole a Grinder lo que hacía, y Grinder ayudándolo a modelar. Juntos analizaron el rendimiento de varias personas, incluidos destacados terapeutas. Como Fritz Perls y Virginia Satir, y más tarde Milton Erikson. Con los dos últimos

era posible trabajar en persona, pero Perls había fallecido y el análisis que Bandler realizó se basó en el estudio de los videos que habían grabado de él.

Bandler y Grinder, trabajaron en diversos elementos que luego se constituyeron en los principios fundamentales de la PNL, con técnicas de hipnosis y con el lenguaje.

Se podría decir que las técnicas de la PNL son el modelo de la mente consciente y de cómo funciona la mente inconsciente en la hipnosis. La PNL fue desde sus inicios fundamentalmente práctica antes que teórica.

En el desarrollo de la PNL intervinieron personas como Gregory Bateson (antropólogo británico que desarrolló la teoría sobre la doble ligazón en la esquizofrenia); Robert Dilts, al cual se debe la creación del modelo basado en la estrategia creativa creada por Walt Disney, la cual puede usarse en cualquier tipo de problema. Así mismo, el modelo creado para pensar sobre el cambio personal, aprendizaje y comunicación, que juntó las ideas de contexto, las relaciones, los niveles de aprendizaje y la posición perceptiva; las investigaciones y los modelos para trabajar con las creencias, y lo último sobre liderazgo (Forner, 2002 y Harris, 2002).

1.2. Principios.

La Programación Neurolingüística, es un conjunto de habilidades finas y muy poderosas de comunicación que se emplean para obtener modelos de excelencia en el comportamiento humano (Armendáriz, 1999).

La PNL es el arte y la ciencia de la excelencia personal. Es un arte, porque cada uno da su toque único y personal, y de estilo a lo que esté haciendo. Es una ciencia porque hay una técnica, un método, y un proceso para descubrir los modelos empleados por los individuos excelentes en un campo para obtener resultados sobresalientes. Este proceso se conoce como “modelar” (Corner, 2002).

La PNL ayuda a las personas a identificar su estado actual (como piensan y sienten, qué hacen y que resultados consiguen), y luego desplazarse desde uno hacia el otro (Harris, 2002). Es el estudio de la excelencia humana, es la

capacidad de ser lo mejor ti mismo a menudo, es el potente y práctico acceso al cambio personal, es la tecnología del éxito (Andreas y Faulkner, 2001).

Programación: Hace referencia a las habilidades para descubrir y utilizar en forma efectiva los programas (también entendidos como “modelos” o “mapas” de la realidad) que la persona utiliza para su comunicación interna e interpersonal a fin de alcanzar sus objetivos deseados (Armendáriz, 2002).

Para Forner (2002), la programación se refiere a las formas que escogemos para organizar nuestras ideas o pensamientos con el propósito de producir resultados (lo mismo que programar un ordenador). Por tanto la PNL versa sobre la experiencia subjetiva del ser humano, cómo organiza lo que ve, oye y siente, y cómo revisa y filtra el mundo exterior con sus sentidos. La PNL explora y describe el mundo con el lenguaje, y cómo reacciona intencionada y no intencionadamente con el fin de producir resultados.

NEURO: La parte neuro hace referencia al sistema nervioso, a través del cual la persona procesa su experiencia mediante sus cinco sentidos, oído, olfato, tacto, gusto y sentimiento (parte emocional). Haciendo referencia en cómo la persona maneja su parte sensorial como sin ella. Es el estudio de cómo recibimos información del mundo y luego cómo lo integramos a nuestros “mapas” o “modelos” de la realidad (Armendáriz, 1999).

LINGÜÍSTICA: Indica que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta, así como para comunicarnos con los demás, y con nosotros mismos, “diálogo interior” (Forner, 2002). Son las habilidades para la utilización del lenguaje verbal y no verbal mediante el cual son codificadas y ordenadas nuestras experiencias neurológicas cotidianas. Son las formas en que compartimos con otros nuestros respectivos “mapas” de la realidad (Armendáriz, 1999).

La PNL permite establecer objetivos terapéuticos de una forma que facilite una pronta consecución, encontrar y usar nuestros mejores recursos personales para el manejo de situaciones conflictivas, facilitando no sólo la solución de una situación limitante (problema), sino también un desarrollo creativo, congruente y

constante de las partes más sanas de la persona, que le ayuden a alcanzar un nivel de vida más deseable (Armendáriz, 1999).

Así la PNL puede ayudar a cualquier persona a que sea más competente en lo que hace, controle más sus pensamientos, sentimientos y acciones, sea más positiva en la vida y capaz de alcanzar sus objetivos. Para lograr esto toma en cuenta tres elementos, usted (su propia situación y disposición), las otras personas (aquellas con quien usted se relaciona) y la flexibilidad (la posibilidad de modificar lo que está haciendo con el propósito de ser más efectivo).

La PNL trabaja con todos los aspectos de la conducta, ayudando a las personas a observar y responder a la conducta de un modo práctico y apropiado ya que la conducta es lo único que puede ser observado por los demás; ellos no pueden ver su mente ni saber lo que siente a menos que se los diga o se los muestre y ambas acciones constituyen la conducta.

También incluye los elementos del pensamiento como ver (visualizar), oír (imaginar sonidos o tener “conversaciones internas”, o diálogos mentales), experimentar sensaciones (emociones o táctiles) y sentir olores o gustos. En cada una de estas áreas, la PNL permite a las personas advertir sus pensamientos y luego, si fuera necesario, modificarlos (Harris, 2002).

1.3. Presuposiciones.

La PNL se basa en principios muy distintos a los de la psicología tradicional, se interesa por cómo nuestros pensamientos acciones y emociones trabajan en conjunto, aquí y ahora, para producir nuestras experiencias.

Las personas funcionan perfectamente. Nuestros pensamientos, acciones y emociones específicas producen constantemente resultados específicos. Podremos sentirnos satisfechos o no con estos resultados, pero si repetimos los mismos pensamientos, acciones y emociones, obtendremos idénticos resultados. El proceso funciona, a la perfección. Si aspiramos a obtener resultados distintos, deberemos cambiar los pensamientos acciones y emociones que intervienen en el proceso. Las presuposiciones son la base para hacer precisamente esto.

El mapa no es el territorio. Esta presuposición fue planteada por el matemático polaco Alfred Korzybski, quien no se cansaba de decir que nuestros mapas mentales del mundo no son el mundo.

Respondemos a nuestros mapas, más que directamente al mundo real. Es más fácil actualizar los mapas, en lo relativo a emociones e interpretaciones, que intentar cambiar el mundo.

Toda experiencia tiene una estructura. Nuestros pensamientos y recuerdos tienen su propio patrón, cuando modificamos dicho patrón o estructura, nuestra experiencia cambia automáticamente. Podemos entonces neutralizar los recuerdos dolorosos y enriquecer aquellos que nos resulten útiles.

Si una persona puede hacer algo, cualquier otra puede hacerlo. Podemos aprender el mapa mental de otra persona y hacerlo nuestro; aunque muchas personas piensen que determinadas cosas son imposibles, y ni siquiera lo han intentado. Haz como si todo fuese posible cuando exista algún límite físico o ambiental, el mundo de la experiencia te lo hará saber.

Mente y cuerpo son parte del mismo sistema. Nuestros pensamientos influyen de forma instantánea en la tensión muscular, la respiración y las emociones. Y todo ello a su vez afecta a nuestros pensamientos; aprendiendo a cambiar cualquiera de estos aspectos, aprendemos a cambiar el otro.

Las personas están dotadas de todos los recursos que necesitan. Las imágenes mentales, las voces internas, las sensaciones y las emociones son los elementos básicos de nuestros recursos físicos y mentales. Podemos emplearlos para construir cualquier pensamiento, emoción o habilidad que queramos, y aprovecharlos después en nuestras vidas allí donde queremos o donde más lo necesitamos.

No puedes no comunicarte. Estamos constantemente comunicando, al menos no verbalmente, las palabras son a menudo la parte menos importante de la comunicación. Un suspiro, una sonrisa o una mirada, son comunicación, incluso nuestros pensamientos son comunicaciones con nosotros mismos, que se revelan

a otros a través de nuestros ojos, nuestro tono de voz, nuestras posturas y nuestros movimientos corporales.

El significado de tu comunicación es la respuesta que obtienes. Los demás reciben lo que decimos y hacemos a través de sus propios mapas mentales del mundo. Cuando alguien entiende algo distinto de lo que hemos dicho, tenemos una oportunidad de comprobar que la comunicación es aquello que se recibe.

Prestar atención a cómo es recibida nuestra comunicación nos permitirá ajustarla, de modo que la próxima ocasión será más clara.

Bajo todo comportamiento subyace una intención positiva. Incluso los comportamientos nocivos, agresivos y desconsiderados tuvieron en su origen un propósito positivo. Chillar serviría para ser reconocido, golpear para alejar el peligro; esconderse, para sentirse seguro. En lugar de aprobar o desaprobar tales acciones, podemos separarlas de la correspondiente intención positiva de la persona, de modo que se puedan añadir a ésta nuevas opciones actualizadas y más positivas, que cumplan la intención inicial.

Las personas se deciden siempre por la mejor opción disponible. Cada uno de nosotros tiene su propia y única historia personal, con ella hemos aprendido qué hacer y cómo hacerlo, qué querer y cómo quererlo, qué valorar y cómo valorarlo, qué aprender y cómo aprenderlo. Esta es nuestra experiencia.

Desde ella debemos elegir todas nuestras operaciones, al menos hasta que se añadan otras nuevas y mejores.

Si lo que haces no funciona, haz otra cosa. ¡Haz cualquier otra cosa! Si sigues haciendo lo que siempre has hecho, seguirás obteniendo lo que siempre obtuviste. Si deseas algo nuevo haz algo nuevo, especialmente cuando existen tantísimas alternativas (Andreas y Faulkner, 1998).

Hasta aquí se han presentado los principios en los que se sustenta la PNL, en el siguiente capítulo se realizará una breve descripción de las ocho etapas del desarrollo humano de Erik Erikson.

“Es importante entender que la necesidad de hallar al niño que tenemos dentro es parte de un antiguo anhelo humano. Detrás de nuestro pasado individual yace nuestro pasado cultural, contenido en mitos. En éstos el niño es a menudo producto de la unión de lo humano y lo divino. Es el niño mítico...El que buscamos, así como el niño de nuestra historia personal”

Rachel O



“Nunca la naturaleza dice una cosa y la sabiduría otra”

Décimo J. Juvenal

(70 – 122 a.C.) Poeta romano

“En verdad os digo que si no volvéis atrás y os hacéis como los niños. No entrareis en el reino de los cielos. El que se hiciere tan chiquito como este muchachito, será más grande en el reino de los cielos”

Mateo 18:3,4

2. ETAPAS DE DESARROLLO DEACUERDO CON ERIK ERIKSON.

Pienso que las ocho etapas de desarrollo humano descritas por Erik Erikson son una buena manera de entender el proceso de maduración por el que atraviesa el ser humano.

Se ha escogido el trabajo de Erikson, porque él cree que no se puede comprender realmente la naturaleza humana si la vemos en forma fragmentada; solamente una persona integrada nos puede dar un panorama claro de lo que significa ser humano.

Así entonces, Erikson se enfoca en ver la salud del paciente y no la enfermedad, además de creer que el desarrollo que no se tuvo antes se puede tener después y que todo se puede sanar. También hace referencia al entorno social del ser humano, el cual debe verse como parte del proceso curativo y las etapas de desarrollo como un proceso de toda la vida donde siempre hay oportunidades nuevas para descubrir dones, desde antes del nacimiento hasta la vejez.

Otro aspecto por el que se retomó el trabajo de Erikson es en el sentido de que los puntos fuertes y débiles de cada etapa de desarrollo no son una elección de positivo o negativo, sino encontrar un sano equilibrio entre usar en exceso un don o no utilizarlo en absoluto. Por ejemplo, en la primer etapa de desarrollo, el infante debe establecer un sentido de confianza básica, cuya alternativa es la desconfianza. Pero la desconfianza no es del todo mala, pues el niño que no tiene desconfianza pronto se quemará con la primera estufa caliente que toque (Linn y Cols, 2004).

Así entonces, el trabajo de Erikson es importante para el presente trabajo porque nos permite darnos cuenta en qué etapa de desarrollo nuestro niño interior ha sufrido fracturas emocionales y de qué tipo.

2.1 Infancia.

(Confianza básica vs Desconfianza)

(Antes del nacimiento hasta los 18 meses)

A nuestro nacimiento necesitamos que el mundo nos reciba con gusto, necesitamos estar vinculados a una persona maternal que nos sirva de espejo.

Se le llama simbiótica, a esta etapa porque somos totalmente dependientes de nuestra madre u otra persona que cuide de nuestra supervivencia (Bradshaw, 1991).

Así el recién nacido cuya postura es acostado de espaldas, gradualmente va buscando y explorando el rostro de la madre, quien se inclina sobre él y manifiesta una respuesta afectuosa; esta relación ojo – a – ojo que se va desarrollando es un “diálogo” tan esencial para el desarrollo psíquico, y en verdad, para la supervivencia de todo ser humano, como lo es la relación boca – pecho para su sustento.

Cuando el contacto ojo – a – ojo se establece, el ser humano buscará siempre y posteriormente a alguien a quien respetar y durante toda su vida se sentirá reafirmado por encuentros “estimulantes”. Así, en el diálogo lúdico y a la vez planeado donde se negocian los primeros encuentros interpersonales, la luz de los ojos, los rasgos del rostro y el sonido del nombre se vuelven ingredientes esenciales de un primer reconocimiento de él y del otro primario.

El contacto físico forma un lazo de confianza porque es en esta etapa donde aprendemos la confianza y la desconfianza, ésta se aprende a través de la forma en cómo se nos abraza y toca.

En esta etapa el niño carece de identidad propia y depende de los demás para satisfacer sus necesidades, por eso la confianza se da no por la cantidad de amor que se le proporciona sino por la calidad. Si un niño no es tocado, abrazado desde el nacimiento, tendrá repercusiones físicas, emocionales y sociales, un ejemplo de trastorno físico es el asma.

Virginia Satir dice que aún como adultos ¡necesitamos cuatro abrazos al día para nuestra supervivencia, ocho para mantenimiento, doce para crecer emocionalmente! (Lin y Cols, 2004).

Se dice que también el amor del padre es importante porque da al niño un mejor desarrollo emocional y físico, si este lazo no se da es muy probable, que de adolescente presente un alto índice de delincuencia, además no desarrollan su potencial intelectual.

El infante no es más que un “yo” experimentado situaciones, las cuales son confirmadas y experimentadas lingüísticamente. De esta forma surge el ego (inconsciente) y el “yo” consciente como centro cognitivo de la autoconciencia, combinación tan fundamental para nuestra vida psíquica como lo es el respirar para nuestra existencia somática.

De esta manera, si no se da confianza (amor y cuidado) el infante desconfiará, se aislará en sí mismo y de todo tipo de relación. Desconfiará del mundo y de sí mismo, sintiendo que está vacío y que no es bueno, se culpará así mismo y supondrá que sus necesidades son malas.

Si hay una carencia extrema de amor o un abandono súbito, la criatura puede entrar en un estado de duelo crónico, y quizá permanezca deprimido el resto de su vida.

Es afortunado el infante que llega a este mundo con padres cariñosos y abuelos que lo aceptan entusiasmados, y con quien se la pasan muy bien. Si las personas más cercanas al niño no le muestran confianza, entonces la desconfianza puede contaminar todos los aspectos de su vida, privarlo del amor y la amistad de los demás.

Es entonces conveniente proporcionarle al infante tiempo de calidad para un buen desarrollo de esta etapa, lo cual le va a permitir pasar a la siguiente con una autoestima firme y positiva, ingrediente esencial para la etapa de la niñez temprana.

2.2 Niñez temprana.

(Autonomía vs Vergüenza)

(18 meses – 3 años)

En esta etapa surge el placer voluntario y el control de esfínteres. La voluntad, las precauciones e indicaciones sobre lo que el niño debe y no hacer, que en un principio está a cargo de los padres, debe internalizarse en el infante y ser ahora éste quién debe aprender a distinguir lo que es posible y permitido de lo que no lo es (Erikson, 1997).

Es en esta edad que el niño pregunta y pregunta, no porque sea tonto o encomio, sino porque es parte del plan biológico para superarse. El niño cuenta con esa energía vital que lo impulsa hacia una vida en constante crecimiento. En esta etapa el niño establece creencias y trata de explicarse cómo funciona el mundo y que hace que ocurran las cosas. Conforme los niños desarrollan un sentido más sofisticado de causa y efecto, aprenden cómo influir en las cosas. Este es su objetivo y se dedican a él todo el tiempo.

Los niños necesitan vincularse con sus padres, lo cual ocurre solamente si éstos les dedican tiempo de calidad, pues la vinculación requiere contacto físico y ademanes o caricias positivas. Cuando el pequeño se vincula con su padre, empieza a decirle a todo el mundo que cuando crezca quiere ser como su papá y simbólicamente actúa como su padre en los juegos que realiza. De la misma manera, las niñas empiezan a imitar la conducta de su madre; juegan con muñecas y quieren ponerse maquillaje.

En esta etapa se considera que del propósito surge un sentido de identidad. Si ha existido un desarrollo saludable hasta la edad preescolar, el niño pensará: Puedo confiar en el mundo, en mí mismo y sé que soy único y especial. El niño y la niña pueden empezar a prever su futuro aunque no sepa exactamente que quiere hacer.

A esta edad los niños se vuelven sorprendentemente voluntariosos, ellos quieren y demuestran que pueden hacerlo. Entre más fuerte es su voluntad; más emprendedores se tornan.

Existen algunos límites, cuando estos se traspasan y se pierde el control de las cosas puede darse una reversión hacia la inseguridad y la pérdida de la confianza en sí mismos, que acaba produciendo vergüenza y duda sobre sus capacidades.

Si al niño en esta etapa no se le brinda amor y seguridad, la vergüenza se convierte en un estado agobiante de ser y pierde contacto con su yo auténtico, así la vergüenza se convierte en la emoción dominante y termina vinculando sus sentimientos con la vergüenza de modo que cuando sentimos ira, pesar, temor o incluso alegría, también sentimos vergüenza.

Una vez que los sentimientos están dominados por la vergüenza, uno se aturde, este aturdimiento es el origen de todas las adicciones, porque la adicción es la única forma en que la persona puede sentir.

Así en la vida adulta uno queda degradado ante sus propios ojos y se convierte en objeto de desprecio para sí mismo, el dolor se va a ocultar a través de las defensas del ego que utilizamos cuando la realidad se vuelve intolerable.

Los mecanismos de defensas que las personas utilizan habitualmente son:

- *Negación* = “No está ocurriendo realmente”. Esta connotación la utilizamos ante un evento que nos es muy doloroso, nos decimos “ no está ocurriendo es una pesadilla”.
- *Disociación* = “No recuerdo lo que sucedió”. Cuando una experiencia es demasiado traumática a veces el cerebro automáticamente anula la experiencia olvidándola, para no sufrir al recordarlo.
- *Proyección* = “Te ocurre a ti no a mí”. Ocurre cuando somos incapaces de ver en nosotros mismos nuestras limitaciones, casi siempre las vemos en los demás, expresando connotaciones como: Eres malo, envidioso, grosero, vives mal, etcétera.

- *Minimización* = “Sucedió, pero no tiene importancia”. Ante un hecho doloroso o vergonzoso expresamos que lo ocurrido no es importante.

En esta etapa es indispensable proporcionarle al niño afirmación para el desarrollo de su autonomía. Esto se le puede proporcionar a través de la aprobación de los padres a las elecciones correctas que el niño tome para resolver cualquier evento o circunstancia de su vida.

Además los padres necesitan firmeza para decirle que no a lo que no debe de hacer, debe comprender que no siempre se va a ser su voluntad, pero también si siempre se le dice no, el niño no desarrollará sus propias alternativas y esto lo expone a muchas heridas emocionales, por lo tanto debe existir un equilibrio entre el sí y el no pues con ello se desarrollará la capacidad interna de recuperación.

En esta etapa también es necesaria la vergüenza, pero debe de ser una vergüenza saludable, la cual es simplemente una emoción con límites; esta nos permite ser humanos, imperfectos. No necesitamos mucha vergüenza, solo la suficiente para saber que no somos Dios. “La vergüenza salvaguarda al espíritu”.

La fuerza de voluntad saludable es la meta de esta etapa. Nos permite desarrollar el poder de realizar cosas, no podemos hacer las cosas sin una disciplina. Necesitamos la disciplina para ser libres y tener una autoestima confiable ingrediente indispensable para la siguiente etapa.

2.3 Edad de juego.

(Iniciativa vs Culpa)

(3 - 5 años)

En esta etapa, el niño termina de aprender lo que el medio ambiente que lo rodea le enseña. Además a través del juego, el niño trabaja su iniciativa, y son sus juegos y juguetes el instrumento por lo que éste comunica al mundo cómo se han internalizado sus creencias, costumbres, y si existe culpa, cómo la vive y la muestra.

Los niños poseen un exceso de energía y desarrollan tres habilidades, lenguaje, movimiento e imaginación, lo que les va a proporcionar la capacidad de experimentar sentimientos de culpa porque en esta etapa son muy sensibles y se sienten culpables de todo.

El niño se siente enfermizamente culpable de ser quien es, si a través del castigo se percibe así mismo como una persona mala, esto hará que el infante se vuelva excesivamente enojado consigo mismo (odio a sí mismo proyectado hacia el exterior), lo cual lo conducirá a un perfeccionismo, tratará de hacer las cosas bien para ocultar el odio, así si no lo llegase a ocultar entonces presentaría una depresión.

Es conveniente que los padres manejen los castigos con amor, con el fin de no lastimar al niño.

Es frecuente que en esta etapa el niño trate de identificarse con sus padres, y esto se logra con la amorosa unión entre ellos, y que además estos permitan que el niño los ayude en los quehaceres del hogar, lo cual despertará en el niño la esperanza de ser como ellos.

Las heridas que ahogan la iniciativa de un niño pueden ser diversas, el componente en esta etapa es sentir culpa. Así el objetivo de los padres debe ser el dar amor y disciplina para que el niño logre obtener el regalo positivo de esta etapa que es la imaginación; lo cual es nuestro "ojo interno", una facultad de nuestra mente intuitiva a través de la cual percibimos el mundo emocional y espiritual, componentes esenciales para una buena adaptación y superación de la siguiente etapa que es donde el niño sufre más fracturas emocionales, además de enfrentarse a un mundo fuera de su entorno familiar como es la escuela.

2.4 Edad escolar.

(Industria vs Inferioridad)

(6 - 12 años)

El futuro hombre o mujer, se somete al comienzo de la escolaridad que le ofrezca su sociedad, aprende las habilidades y herramientas para un trabajo posterior.

La crisis psicosocial por la que atraviesan los individuos durante esta etapa, es la industria versus inferioridad. En esta etapa se desarrolla un sentimiento básico de competencia; el niño en este estadio, aprende a amar el aprender a jugar y trata de hacer bien las cosas.

El infante apoyándose en las anteriores fuerzas del ego debe aprender todo lo que pueda que le permita prepararse para la vida adulta. Las habilidades más importantes que debe aprender son la cooperación, la interdependencia y un saludable sentido de competencia.

Los niños en esta edad son – egocéntricos –, esto se ve cuando sorprenden a sus padres en algún error, y piensan que son más listos que sus progenitores.

A menudo piensan que son adoptados, y sus bromas tratan de los adultos tontos.

Aquí, se lleva a cabo una maduración sexual y cognitiva, y una libertad para la experimentación de los roles que le van a permitir al adolescente una adaptación a la sociedad.

Como en este estadio la fuerza básica es desarrollar una actitud de competencia, terminamos por preguntarnos ¿En qué somos buenos y para qué valemos?, a todos se nos clasifica según nuestra competencia.

En realidad, todo aquello que hacemos o intentamos hacer, requiere de un determinado nivel de competencia para ser aceptable y comprensible, no basta con ser original o con tener inventiva; es necesario además ser competente a fin de sobresalir en nuestro mundo práctico.

En esta etapa la escuela es encargada de hacerlos sentirse inferiores si es que no sobresalen en lo que la escuela toma como bueno y sobresaliente. Cualquier herida durante esta etapa puede dañar nuestro sentido de competencia,

sintiéndonos impedidos en alguna área de nuestra vida ya sea social, física, emocional, espiritual, laboral, etcétera. A continuación se presenta el caso de Mary, citado en (Linn y Cols, 2004, pág. 133).

Mary decía que “no sabía escribir”, cuando ella asistía a segundo año de primaria, también asistía a una escuela cristiana de la cual su padre era el director. Así, Mary siempre se sintió que cualquier cosa que hiciera se reflejaba en su padre. Un día, la maestra de religión de Mary les pidió a los alumnos que escribieran “espíritu”. En vez de ello, Mary escribió “esprit”. La maestra llamó a Mary al frente de la clase y la ridiculizó delante de todo el salón. Mary, profundamente humillada, tenía miedo de que su error dejara en ridículo a su padre. De ahí en adelante, Mary tuvo miedo de escribir porque le daba miedo cometer errores y avergonzar más a su padre. Ella pensaba que si los maestros y su padre estaban disgustados, entonces también Dios seguramente estaría angustiado. Como Mary vio que su padre, los maestros, Dios, y todos los demás exigían perfección, Mary exigía perfección a ella misma.

A Mary le asustaba tanto cometer errores que su mismo miedo la hacía cometer errores de ortografía y gramaticales.

Si en esta etapa se logra un desarrollo óptimo, esto permitirá en el niño una seguridad y confianza en él, y el mundo que lo rodea, lo cual es necesario para una identidad positiva, que es el objetivo de la siguiente etapa.

2.5 Adolescencia.

(Identidad vs Confusión de identidad)

(13 - 16 años)

Un buen desarrollo de esta etapa depende del éxito en la transición por las anteriores etapas. Es aquí donde se desarrolla el ser **Yo**, el cual se afirma de dos maneras:

La primera, es una confirmación que proviene de la significativa mirada de la persona con la que se relacione amorosamente.

Otra es la afirmación de una actividad (trabajo, deporte, etcétera), que fortalezca su identidad. Freud llama a esto “el amor y el trabajo”.

Así, un niño interior saludable tendrá que librar muchas batallas de los años anteriores, y un niño herido puede ser una devastadora fuerza contaminante durante esta etapa.

Muchos adolescentes se encuentran ambivalentes entre el mundo infantil y el adulto: quieren ser adultos borrachos y parrandeos, pero al mismo tiempo tienen miedo. Se hacen la pregunta de identidad ¿quién soy?, ¿qué estoy haciendo aquí?, ¿qué voy a ser?. Existe el conflicto con el acné y ante el espejo, por tratar de verse mejor siempre.

La adolescencia siempre ha sido una etapa solitaria, no importa que tantos amigos tenga el adolescente, generalmente sentirá un vacío en su interior. El joven no sabe aún quién es, a dónde va, debido a su recién surgida habilidad para pensar abstractamente, el futuro se convierte en un problema por primera vez. Al contemplar su futuro experimenta una sensación de ausencia.

Los adolescentes generalmente son soñadores y se apegan a ídolos, lo que les ayuda como motivador de su propia creencia, son capaces de captar el punto de vista de otra persona; creen que todo el mundo los mira, y por eso son egoístas y rebeldes. Muchos tienen la idea de que su vida es única, que nadie sufre como ellos, creen que nadie los entiende o ama.

Los adolescentes son narcisistas, les obsesiona su imagen reflejada en el espejo, pueden pasar horas mirándose, además buscan la manera de encontrar un significado de ellos y de los demás y forman sus propios valores morales.

En esta etapa, resurge la sexualidad y se exploran de manera natural. La primera masturbación abre el escape; la exploración de los genitales es crucial para una identidad saludable.

Otro aspecto de esta etapa es el distanciamiento de los padres, ya que para poder dejar el hogar, tienen que pensar que sus padres no son indispensables.

Un aspecto característico de la etapa, es que los adolescentes experimentan con ideas, estilos, papeles y conductas a menudo opuestos a los valores y estilos de vida de los padres, es decir, si la mamá cree en la limpieza, su hija adolescente puede asegurar su identidad convirtiéndose en una mujer desaliñada y sucia. Si el padre es adicto al trabajo, su hijo asegura su identidad abandonando los estudios. Si los padres son ateos, el hijo puede adquirir una identidad convirtiéndose en religioso, etcétera.

Es necesaria una persona con la cual identificarse, pero si esta es negativa esto es devastador, los sentimientos negativos se apoderan y desembocan en adicciones, prostitución, etcétera.

Es importante recordar, que las heridas sufridas en etapas anteriores no solo afectan esta nueva etapa sino que debilitan a etapas futuras.

De esta manera y como en etapas anteriores, lo que se necesita para una transición positiva en la adolescencia es confianza, seguridad, disciplina, y firmeza con amor, lo que le proporcionará las bases para una juventud sana, segura y feliz.

2.6 Juventud.

(Intimidad vs Aislamiento)

(18 - 35 años)

La meta de esta etapa es compartir amorosamente con otra persona la amistad, la procreación y el trabajo.

En la juventud la elección crítica, es ante la intimidad (con su virtud de amor, expresada en abrazos, en lunas de miel y en compartir profundamente personal), y su opuesto, el aislamiento.

Investigadores han descubierto que los abrazos y los besos alimentan al sistema inmunológico y lo refuerzan. Además de que restauran la salud del corazón.

La edad de la intimidad es una de las épocas más críticas de cambio, para bien o para mal. La clave es moverse de la pregunta ¿quién soy yo?, a la pregunta

¿quiénes somos nosotros?. En la etapa de la identidad me descubro a mí mismo, pero en la etapa de la intimidad me arriesgo a perderme a mí mismo y a volverme a encontrar amando a otro, hasta que nuestros dos yoes se convierten en “nosotros”.

Los hombres y las mujeres pueden batallar con la transición del “yo”, al “nosotros” de maneras distintas. Los hombres pueden quedarse atorados en el “yo” de la identidad, mientras que las mujeres pueden sacrificar su “yo” en consideración al “nosotros”.

La verdadera intimidad, significa que nos demos nosotros mismos antes que nuestras realizaciones. Esto ocurre sólo cuando ambas personas tienen un “yo” que puede soñar y una disposición a dejar que ese “yo” se convierta en un “nosotros” de sueños compartidos a medida que sacan a la luz los dones del otro.

La intimidad con nosotros mismos es esencial para tener intimidad con los demás. Esta intimidad con nosotros mismos crece a medida que nos hacemos conscientes de nuestros más profundos sentimientos, necesidades, miedos, decepciones y sueños. Si no tenemos conciencia de todo esto, no tendremos un “yo” para dar a los demás.

Estos años de intimidad y de amor son alegres y están llenos de calor y de luz. Amarse y encontrarse con otra persona es dar satisfacción y placer. Traer hijos a la relación es un enriquecimiento gozoso. Verlos crecer y que son capaces de controlar sus propias vidas resulta maravilloso y gratificante.

Sin embargo no todo el mundo es afortunado y bienaventurado. Los que no atraviesan este rico período, experimentan una sensación de aislamiento y de privación.

En su lugar puede nacer una dedicación total al arte, a la literatura o a la erudición, etcétera; para compensar la carencia. Algunas otras personas se entregan felices y complacientemente a su trabajo, a su vocación y a la creatividad.

2.7 Adultez.

(Generatividad vs Estancamiento)

(35 años a 65 años)

Este estadio abarca la procreatividad, la productividad, la generación de nuevos seres, productos e ideas. Esta etapa da un mayor desarrollo de la identidad, sin embargo en ocasiones se puede presentar en las personas un sentimiento de estancamiento, no importando si éstas son intensamente productivas.

Generatividad es el cuidado y el compromiso de cuidar a las personas, e ideas por las que hemos aprendido a preocuparnos. Todos los poderes que surgen de los desarrollos anteriores en orden ascendente desde la infancia a la juventud (esperanza y voluntad, finalidad y habilidad, fidelidad y amor), resultan ser ahora, esenciales para la tarea generacional de cultivar el poder en la próxima generación.

El estancamiento, es el sentimiento de no haber hecho contribución a la vida a esta edad. Una contribución que pudiera haber sido transmitida en las generaciones futuras.

Puede darse una crisis de significado cuando los adultos, descubren el estancamiento en sus vidas y comienzan a pensar. “Yo tenía aquellos sueños que nunca se cumplieron. No estoy haciendo las cosas que realmente quiero hacer”. Estoy nada más en una noria, manteniéndome en movimiento, pero ni estoy recibiendo vida ni la estoy generando. No he puesto mi sello en nada interesante.”

El objetivo de la adultez es la generatividad, el saber cuidar de uno mismo y así de los demás, aprender a pedir perdón, perdonar y a dar vida a través del amor. Un ejemplo es el caso de George citado en (Linn y Cols, 2004, págs. 216-217), él hace siete años sentía que había fracasado como padre porque su hijo estaba en la cárcel por traficar con drogas.

George determinó que sería un buen padre, no nada más para su hijo, sino para muchos otros prisioneros que no tenían padre. Incluso después de que su hijo fue

liberado y se estaba portando bien, George y su esposa Lucy siguieron visitando a sus otros “hijos” e “hijas” en prisión. Esto le dio a George tanta vida nueva que ávidamente se entrenó en AA, abrió su casa como hogar intermedio y ha ayudado a muchos prisioneros a encontrar sobriedad, empleo y un padre solícito.

2.8 Vejez.

(Integridad vs Desesperanza)

(65 años en adelante)

Es la edad de la “integridad” o “edad de la sabiduría”. Erikson (1997) sugiere que la integridad y la sabiduría también significan la aceptación de la propia vida. Es la aceptación de nuestro propio y único ciclo vital, y de la gente que se ha vuelto significativa en él, y una verdadera aceptación de que la vida de uno es su propia responsabilidad.

La desesperanza se da cuando las personas no ven como fuente de crecimiento, sus tragedias o experiencias negativas, ya que la sabiduría llega cuando las ven de una manera que les sirvan para crecer; es el ejemplo de Bill citado en (Linn y Cols, págs. 230-233, 2004)

Bill el salvaje, prisionero en un campo de concentración alemán. La mayoría de los prisioneros creían que Bill el salvaje, había llegado recientemente porque parecía tener una energía infinita, trabajando 18 horas al día. Pero otros sabían que Bill el salvaje, había vivido seis interminables años con la dieta de hambre que llevaban, en esas barracas plagadas de enfermedades.

Antes de ser prisionero, Bill el salvaje, vivía en el ghetto judío de Varsovia con su esposa, tres hijos y dos hijas. Ante los ojos de Bill, los nazis mataron a tiros a sus hijos, hijas y esposa. Con el corazón destrozado, Bill les suplicaba a los soldados que lo mataran a él también en vez de exiliarlo en un campo de concentración. Pero como sabía seis idiomas y necesitaban un intérprete en el campo, los soldados no lo mataron. Bill el salvaje, describe cómo cambió su reacción.

“Tuve que decidir en ese momento si me iba a permitir odiar a los soldados que habían hecho esto. Realmente fue una decisión fácil. Yo era abogado. En mi práctica profesional había visto con frecuencia lo que puede hacer el odio en la mente y el cuerpo de la gente. El odio simplemente había matado a las seis personas que más me importaban en el mundo. Decidí entonces que pasaría el resto de mi vida - ya fueran unos cuantos días o muchos años - amando a cada una de las personas con las que entrara en contacto.”

Bill el salvaje, derramó su amor en seis idiomas durante 18 horas diarias, para conciliar disputas cada vez que éstas se suscitaban entre las personas de diferentes nacionalidades que estaban en el campo.

Cuando Bill, decidió que la trágica matanza de su familia por parte de los soldados nazis no lo harían ser una gente que odiara a los soldados, sino una que conciliara en el campo, se mudó de la desesperación a la integridad o sabiduría.

En esta etapa, se enfrenta que pronto o en algún momento se llega a la muerte y, entonces se empiezan a hacer cosas importantes que dan respuesta a las preguntas: “si sólo viviera hasta Navidad” ¿qué es lo que haría?, ¿qué es realmente esencial en mi vida?, ¿qué necesito hacer antes de morir?

Cuanto más pronto nos preguntamos: ¿qué necesito hacer antes de “morir”?, más significado tendrá la vida que nos resta. Nunca es demasiado tarde para cambiar la dirección de nuestra vida, como lo hizo Alfred Nobel, fundador del premio Nobel (Linn y Cols, 2004, pág. 235). Alfred Nobel, siendo un químico sueco, amasó su fortuna inventando la dinamita y explosivos ideales para las armas.

Cuando murió su hermano, un periódico accidentalmente publicó la esquila de Alfred. Así, Alfred tuvo la oportunidad única de leer su propio obituario, y ver cómo sería recordado por haber hecho una fortuna, poniendo a los ejércitos en capacidad de lograr nuevos niveles de destrucción masiva. Entonces, determinó cambiar el rumbo de su vida antes de morir. Hoy lo recordamos porque poco tiempo después de esa anécdota, utilizó su fortuna para fundar el “Premio Nobel”, que actualmente premia los trabajos de investigación que más benefician a la humanidad.

Al igual que Alfred Nobel, la mayoría de la gente necesita vivir de una manera algo nueva antes de poder morir tranquilamente. Como una forma de liberarse y poder vivir plenamente.

En la etapa de la integridad, entre más resolvamos los asuntos inconclusos de nuestra vida, más preparados estamos para dar la bienvenida a la más grande de las disminuciones, la muerte.

Erikson (1997) señala que en nuestras sociedades, no existe un ideal cultural viable para la vejez, nuestra civilización no abriga realmente un concepto de la totalidad de la vida. En consecuencia, nuestra sociedad no sabe cómo integrar a los ancianos en sus normas y funcionamiento. En vez de incluir a los ancianos a menudo se les margina, se les abandona y no se les hace caso, los ancianos ya no son considerados como los portadores de sabiduría, sino como encarnaciones de vergüenza (Erikson, 1997, Linn y Cols, 2004).

Con esta etapa se concluye la descripción del desarrollo humano desde el enfoque de Erikson, ingrediente esencial para el capítulo siguiente donde hablaremos del objetivo del presente trabajo, el rescate del niño interior con lo cual será más fácil identificar en qué etapa o etapas de desarrollo nos encontramos estancados, debido a las fracturas emocionales que sufrimos y que venimos arrastrando.

“La fuerza curativa que hay dentro de cada uno de nosotros es la más grande que existe para curarse”

Hipócrates de Quíos

(470 – 400 a. C.)

Filósofo griego

“Tu medicina está dentro de ti y tú no la ves.

Tu enfermedad viene de ti mismo

y tú no te das cuenta”

Hazrat Ali

Místico islámico



“La niña que fui llora en el camino.
La abandone allí cuando llegué a ser quien soy.

Pero hoy, viendo que no soy nada,
Quiero buscar quien fui, dónde se quedó”

Najma Burdman

3. EL NIÑO INTERIOR

El concepto de “niño interior” ha cobrado un gran auge, y actualmente existe un marcado interés por identificar los grandes beneficios que se pueden lograr al trabajar con este concepto psicoterapéutico.

3.1. ¿Quién es el niño interior?

Para Levinstein (1998), el niño interior es el cúmulo de todas las experiencias pasadas de la niñez, y posee en sí mismo toda la gama de sensaciones y sentimientos del mundo emocional que quedó atrapado, preso en las profundidades de la inconsciencia, en un mundo de tinieblas y obscuridad que aparece en la conciencia a través de pesadillas, sentimientos inexplicables de tristeza, nostalgia, ira, frustración, etcétera, que llevan a perder el control de las emociones, a decir cosas que se quieren callar, a gritar sin razón aparente y a volver a sentir una y otra vez la culpa, la soledad y el rechazo, que en el ayer se experimentó.

Es a través de ese niño interior lastimado, olvidado, abandonado en la obscuridad y las tinieblas del subconsciente que sentimientos pasados invaden momentos actuales para contaminar cada “hoy”, para hacer sentirse ridículo y torpe, y actuar de manera infantil, inmadura dañándose uno mismo y a los demás.

Un ejemplo de esto es el caso de John, citado en Bradshaw (1990).

“No podía creer que yo pudiera actuar de manera tan infantil. Tenía 40 años de edad y había rabiado y gritado hasta que mi esposa, mis hijastros y mi hijo se aterrorizaron. Entonces abordé un automóvil y me alejé de ellos. Después me encontré allí sentado solo, en un motel a la mitad de nuestras vacaciones en la Isla Padre. Me sentía muy solo y avergonzado.

Cuando intenté analizar los sucesos que precedieron a mí partida, no pude sacar nada en claro. Estaba confundido, fue como despertar de una pesadilla.

Más que nada, deseaba que mi vida familiar fuera agradable, amorosa y sincera.

Pero éste era el tercer año en que había perdido el control, pero nunca antes me había alejado de mi familia.

Era como si hubiera entrado en un estado de conciencia alterado. ¡Dios mío, cómo me odié!, ¿qué pasaba conmigo?. El incidente en la Isla Padre ocurrió en 1976, un año después de la muerte de mi padre. Desde entonces conocí las causas que provocaban en mis arrebatos de ira. Estando solo y avergonzado en ese miserable cuarto de motel, empecé a tener vívidos recuerdos de mi infancia. Recordé aquella víspera de Navidad, tenía alrededor de 11 años de edad y estaba en mi cuarto con las luces apagadas y la cabeza cubierta con cobertores y me rehusaba a hablar con mi padre. Había llegado a casa tarde, un poco ebrio. Lo quería castigar por arruinar nuestra celebración de la Navidad. No podía expresar lo que sentía porque me habían enseñado que era pecado hacer tal cosa, especialmente a mis padres. Con los años mi ira se encontró en mi alma y se convirtió en rabia.

La mayor parte del tiempo la guardé celosamente. Yo era un sujeto simpático. El padre más agradable que hubiera existido, hasta que no pude soportarlo más. Entonces me convertí en el Iván el terrible.

Comprendí que esa conducta surgida en las vacaciones era una regresión espontánea. Cuando me enfurecía y castigaba a mi familia abandonándola, regresaba yo a mi infancia, tragándome mi ira y expresándola de la única manera que podía hacerlo un niño: “con silencio y retiro”.

De esta manera Bradsahaw (1990), define al niño interior como el auténtico “yo”, se recuerda a sus 12 años cuando tuvo esta poderosa experiencia de su yo.

Refiere que de alguna manera comprendía que él era él, y que no había nadie más como él. Recuerda haber pensado que sus ojos eran ventanas a través de las cuales solo él podía ver. Se dio cuenta de que nadie más podía ver al mundo desde su punto de vista. También comprendió que nadie podía estar dentro de él que estaba separado de los demás. Él era él y nadie podía alterar esa situación: Él era único.

Es así que para Armendáriz (1999), el yo infantil representa al niño que fuimos, es una representación del conjunto de actitudes, sentimientos, valores, y perspectivas

que teníamos hace mucho tiempo y que son componentes innegables, aunque casi siempre ocultos, de nuestra personalidad integral.

Este niño simbólico, puede ayudarnos a comprender mejor quienes hemos sido a lo largo de la vida, porque él cuenta con los recuerdos de las experiencias pasadas, tanto las dolorosas como las placenteras.

La mayoría de las personas continuamos en contacto con ese niño, sin darnos cuenta a través de hábitos, deseos y comportamientos incomprensiblemente infantiles o por el trato que sostenemos con los niños que están a nuestro alrededor, hijos, sobrinos, etcétera.

Zattoni (2002), refiere que el dolor de un niño, de ese niño que todos llevamos dentro, no resulta devastador si adquiere un sentido (no importa que sea comprensible del todo) y no cede a la inútil y árida explicación de querer explicar a toda costa. Nos volvemos a encontrar y nos encontramos cada día en el niño que hemos sido y seguimos sufriendo por aquello que ayer le hizo vulnerable, doliente/o enfermo.

Este niño real que todos los adultos fuimos alguna vez, se vio obligado a convertirse súbitamente en un pequeño adulto, quedando el yo infantil auténtico, y que una vez que alcanzamos la edad adulta, somos incapaces de recordarlo, por tanto termina siendo abandonado.

Para Jung citado en Bradshaw (1990), el “niño” es todo lo que está abandonado y expuesto, pero al mismo tiempo es divinamente poderoso; el insignificante comienzo titubeante, y el triunfal final.

El “niño eterno” en el hombre, es una experiencia indescriptible, una congruencia. Un inconveniente y una prerrogativa divina, un imponderable que determina el valor final o la falta del mismo de una personalidad.

Jung vio claramente al niño herido como una parte del niño arquetípico.

Un arquetipo es la representación de la experiencia acumulada y colectiva de la humanidad, un potencial universal en cada ser humano. Jung creía que cuando cierto patrón de la experiencia humana quedaba claramente establecido, se

convertía en parte de nuestra herencia psíquica colectiva. Son aspectos positivos y negativos

En el arquetipo del niño, el niño positivo es vulnerable, infantil y creativo. El niño negativo es egoísta, infantil y se resiste al desarrollo emocional e intelectual. La parte negativa del niño es el niño herido.

3.2 ¿Cómo fue dañado el niño interior?

Al niño se le lastima de maneras muy diversas, entre las cuales encontramos abuso sexual, físico, emocional, o por haber vivido en una familia donde se presenciaban constantes peleas, insultos, golpes, etcétera. También pudo ser una familia donde los padres o alguno de ellos era alcohólico u posee otra adicción.

También es posible que se tome al niño como chivo expiatorio debido a sus creencias religiosas, o porque haya sido constantemente atacado con burlas y bromas a causa de su aspecto físico (por ser gordito, flaco, moreno, pobre, negro.) Simon (1990), marca ocho puntos importantes en los que normalmente se daña al niño, y cómo estos dolores provenientes del pasado se arrastran hasta el presente.

➤ *Desengaño:*

El desengaño, no es otra cosa que la inevitable consecuencia de no obtener algo que se quiere, que se está buscando o que se espera. Y como en la vida real no siempre logramos lo que deseamos, alguna vez todos sufrimos algunos desengaños. Por supuesto que no todos los deseos insatisfechos, las esperanzas perdidas y las expectativas no alcanzadas logran un impacto tan doloroso y perdurable en nuestras vidas. A continuación ejemplificaremos el efecto que tiene el desengaño con el caso de Darlene.

“Darlene tenía ocho años, cuando sus padres se divorciaron... algo por sí mismo devastador, agravado por el hecho de que se produjo en los años cincuenta, cuando los divorcios no eran tan comunes como en estos días. La madre de Darlene retuvo la custodia de la niña, hija única del matrimonio y se concedió al padre autorización para visitarla los sábados. Darlene que según ella misma lo dice, siempre “la favorita de papá”, vivía ansiosa, aguardando la visita semanal, pero lamentablemente el padre no acudía con regularidad.

La primera vez que faltó fue algo horrible, dice Darlene, que recuerda el episodio con todo detalle después de treinta años. “Había estado imaginando todo lo que sucedería durante la visita. Hasta tenía preparado un regalito hecho por mí y muy bien envuelto para agradecerle, cuando la madre le dijo que el padre acababa de llamar para decir que no vendría a visitarla, en un primer momento no pudo creerlo. Le dije que era imposible que mi papito me hiciera algo así, y me negué a moverme de la puerta de la calle, donde acostumbraba a esperarlo”. Cuando resultó evidente que el padre no vendría, Darlene se enojó... con su madre. Me puse a gritarle y a echarle la culpa de que mi padre procediera así, le dije que siempre había sido mala con papá y que lo había obligado a irse de la casa. Después me fui a mi habitación hecha una furia y allí estuve durante todo el día”.

Su padre la llamó por teléfono el domingo, se disculpó y le prometió que nunca más volvería a suceder. Aquello bastó para que Darlene inmediatamente lo perdonara y “todo volvió a ser de color de rosa” hasta que el padre de nuevo volvió a fallarle, una y otra vez.

“Siempre tenía alguna explicación”, dice: “Siempre estaba haciéndome promesas para conformarme, pero no dejó de proceder de la misma forma. Y qué quieren que les diga, yo realmente quería creer que no volvería hacerme lo mismo, con lo que cada vez que faltaba me dejaba hecha un desastre”. Para cuando Darlene cumplió diez años, tuvo la convicción de que le interesaba poco a su padre. Ya no

volvió a pensar en lo que haría cuando él la visitara y en la realidad se puso a pergeñar nuevos planes para decidir en qué emplearía los sábados “de él”.

Explica después que, “casi dejó de verlo durante su adolescencia”, y lo que es más, en la mente de Darlene se fijó la idea de que “no se puede confiar en que la gente vaya a hacer lo que ha prometido, porque el que confía en otro termina sufriendo un desengaño”.

El desengaño se convierte así, en la inevitable consecuencia de no obtener algo que se quiere, que se está buscando o que se espera (Simon, 1990).

➤ **Rechazo:**

El rechazo produce un sentimiento de pérdida – pérdida de amor, de amistad ,o de algo que deseábamos conseguir o queríamos conservar – y eso duele.

Pero lo que profundamente hiere para seguir acosándonos después es aquel mensaje implícito que casi siempre acompaña a un rechazo el cual indica que “no somos lo suficientemente buenos”, hiere ser rechazado por la persona amada, por un cónyuge o por el gerente que hace una entrevista laboral, por alguien de nuestro grupo, por los padres o por quien sea. Ese rechazo daña lazos que son significativos para las personas y eso duele.

Un ejemplo es el caso de Melinda:

“Steve fue mi primer amor”, expresa Melinda, una joven de veintiocho años que regentea un restaurante. “Y fue de verdad el primer tipo del que realmente me enamore”.

Cuando se conocieron en Castsill Mountains, un lugar de veraneo en el que ambos trabajan, Melinda tenía diecisiete años y Steve veinte. “Me dijo que se enamoró de mí desde el momento en que me vio”, recuerda la joven. “yo tardé un poco más, pero no mucho“. A las dos semanas de conocerse pasaban juntos todos sus momentos libres.

Por extraña coincidencia, ambos vivían en Connecticut, separados apenas por una distancia que podía recorrerse en diez minutos, así que siguieron viéndose después de la temporada veraniega. Luego Melinda debió partir para seguir sus estudios. “Ya tenía elegida una institución en el Medio Oeste mucho antes de conocer a Steve, pero consideré la posibilidad de estudiar allí un año, para luego pasar a otro colegio en el Este.” Durante el primer semestre, los novios se escribieron cartas todos los días y trabajaron duro para reunir el dinero suficiente para las llamadas telefónicas de larga distancia y para aprovechar cualquier ocasión propicia para tomar un avión y encontrarse. Sin embargo, cuando llegó la primavera las cartas de Steve empezaron a escasear hasta reducirse a una por semana, y cuando Melinda volvió a su casa al término del año escolar, Steve le dijo que no iría a pasar el verano con ella según lo había planeado y reconoció que llevaba algunos meses saliendo con otra chica.

“Me dijo que nunca me tenía cerca cuando necesitaba de mí “, dice la joven cuando vuelve a contar cómo fue aquella lacrimosa confrontación. “Que por muchas razones sencillamente yo no estaba en condiciones de satisfacer sus necesidades. Y no alcanzó a entender qué quiso decir con eso. ¿Se referiría al aspecto sexual? Pensé que fuera por eso, ya que yo era bastante inexperta en tanto la otra chica decididamente no lo era. ¿Estaría queriendo decir que no lo apoyaba lo suficiente, que pensaba demasiado en mis estudios o era egoísta?.

Lo ignoro, tal como lo ignoré entonces. Tampoco se lo pregunté. Me limité a volver a mí casa y a llorar. Me desmoroné por completo”.

Steve estaba indeciso. No estaba seguro de lo que quería, y Melinda --- con la esperanza de que él decidiera en su favor --- aceptó pasar tres “semanas de pesadilla” encontrándose con Steve por la tarde, mientras la chica trabajaba, y luego “sentándome en casa por la noche preguntándome qué estaría haciendo con la otra”.

“Hasta que por fin él tomó una decisión”, suspira Melinda. “Y no fui la elegida”. Nunca pude saber cuáles fueron sus verdaderas razones, pero lo cierto es que en el fondo no importa cuales hayan sido. La verdad de la cuestión era que terminé abandonada, era la que, por esto o por aquello, no era lo suficientemente buena para él. “Esas palabras no lo suficientemente buena, siguieron siendo durante mucho tiempo, la imagen básica que Melinda se trazó de sí misma, una imagen que reforzó por una serie de relaciones desdichadas con otros hombres que, para colmo y según ahora comprende Melinda, “tenía escrito el rechazo en ellos incluso antes de que nada comenzara”.

➤ **Abandono:**

Se parece al rechazo porque también rompe vínculos emocionales entre las personas y alguien muy importante en su vida, por lo que el abandono es una experiencia devastadoramente dolorosa dejando una sensación de vacío.

Cuando física o emocionalmente alguien “se va” para siempre, entonces el trocito de nosotros que se va también con esa persona que nos deja, crea un vacío que resulta poco menos que imposible volver a llenar.

El sentimiento de dolor y vacío, las preguntas sin respuesta y la amargura creada por todo esto puede durar toda la vida ya que son heridas que siguen supurando. Que envenenan al abandonado con un punzante sentimiento de desconfianza en sí mismo. Un ejemplo es el caso de Sandy, citada en (Simon, 1990).

“Yo fui uno de esos bebés de los que se leen en los diarios”, explica Sandy.

“Mi madre me envolvió como si fuera un paquetito, clavó una pequeña etiqueta con un alfiler y me dejó en una puerta cualquiera. Aquel día en que mis padres me explicaron, al cumplir los cinco años, que me habían adoptado, no me sorprendí, por alguna razón, ya lo sabía.

Siempre me había sentido diferente, “como si no encajara”, fue un sentimiento que se acrecentó a medida que Sandy fue creciendo“. Mis padres adoptivos eran buenos. Me trataban tal como lo hacían con sus verdaderos hijos, dice Sandy, “pero faltaba algo”, en mi interior. Puedo asegurar que es una sensación muy curiosa. Cuando era chica solía ponerme a pensar en cómo sería mi verdadera madre, ¿me parecía a ella?, ¿tendría en alguna parte hermanos o hermanas parecidos a mí?. Siempre alenté aquellas fantasías de Príncipe y mendigo, esperando el día en que tropezaría con un gemelo exactamente igual a mí, pero muy rico y lleno de privilegios, también adoptado como yo, pero por alguna persona de la realeza o por una estrella de cine... y como en la novela cambiábamos nuestros papeles. Vivía soñando con tener la vida de algún otro, por la sencilla razón de que la mía nunca me había parecido real”.

Durante sus años de adolescencia Sandy representó teatralmente su alienación, su sentido de hallarse completamente sola en el mundo. “No podía considerarme menos adaptada”, dice con una risa sardónica. “Andaba siempre vestida de negro. Escribía llorosos poemas y dibujaba paisajes dignos de la peor pesadilla”, recuerda, “en la casa, mis conversaciones no pasaban de simples gruñidos y respuestas de una o dos palabras, yo no tenía otros amigos que aquellos chicos tan desprovistos como yo, los pobrecitos de la calle y los que se drogaban.”

En última instancia mis padres me llevaron con un terapeuta. “Lo enloquecí. Una semana tras otra permanecía allí, mirando la pared, ignorando las preguntas que me formulaba, rehusando decir lo que fuera. Hasta que por fin un día el terapeuta se salió de las casillas y le preguntó por qué estaba haciéndole perder el tiempo. Es posible que Sandy haya estado esperando que llegara aquel momento y le hicieran esa pregunta en particular, o quizás estuviera por fin dispuesta a compartir con alguien todo aquel peso que venía arrastrando desde la infancia. Lo cierto es que esa vez le contestó: Le dije que precisamente eso es lo que yo era... una pérdida de tiempo, un error, alguien que no debería haber venido nunca al mundo”, ¡y si quería pruebas, podría mostrarle mis papeles de adopción!. Porque

en cuanto a mí pudiera corresponder, el hecho de que me arrojaran en la primera puerta de la calle demostraba, que uno no vale un pito.”

Por muy buenos que hayan sido los padres adoptivos, y por mucho que se hayan esforzado para criarlos y educarlos, muchos hijos adoptados siguen conservando la sensación de abandono y el sentimiento de desconfianza en sí mismos. Tienen la idea de que algo malo tenían ellos para que sus padres los abandonaran, creen que no valen nada o tienen alguna deficiencia, etcétera.

El abandono no siempre es tan dramático, y aun así tiene el mismo significado emocional, puede ser desde el cambio de domicilio y con ello la pérdida de los amigos, el hecho de que los padres trabajen ambos todo el día, o que simplemente no les presenten atención emocional aunque estén presentes.

➤ **Ridículo:**

No es otra cosa que “el acto de convertir a una persona en objeto de burla, en divertirse o mofarse con defectos del otro”.

A veces durante mucho tiempo la persona puede seguir oyendo aquella risa sarcástica resonando en los oídos, recordar aquellas palabras vejatorias y las punzadas que causa la mofa y la crítica.

Es muy posible que por alguna razón nos hayan puesto en ridículo tratándonos de “gordito”, “mariquita”, “inútil”, “debilucho”, “llorón”. También es posible que las etiquetas sean causa de racismo, en las que tratan a los niños de “negro”, “chino”, “indio”, “paisano”, son las más comunes.

Otras burlas provienen por ser pobres, tímidos o con algún defecto de discapacidad.

Lo peor es que ese tipo de heridas afectan hasta la edad adulta. Los que fueron calificados de torpes o estúpidos, de incorregibles o idiotas, siguen viéndose como

tales y lo más triste es que ya no necesitan mofarse de ellos, porque ellos mismos lo harán, pensando o incluso gritando: “Es que soy tan estúpido”, ¡Qué retardado soy! Y “mírenme, no soy capaz de hacer nada bien”. Así entonces podemos decir que solo basta con echar una mirada al pasado para darnos cuenta que la mayoría de nuestras heridas tienen este origen. Un ejemplo es el caso de Patricia citado en (Simon, 1990).

“Patricia de treinta y cinco años, es una mujer de negocios que conoce el éxito y vive sola en la ciudad de Nueva York. Aunque viste siempre a la última moda y es una mujer atractiva y elegante cada vez que se mira al espejo se encuentra tosca y excedida de peso, parecida a la chica que en la clase de gimnasia relegan siempre al último lugar, de la que todos se burlan y a cuyas expensas hacen bromas llamándola “Paty la gordita”, como hacían sus hermanos y los chicos del vecindario en otros tiempos. “Paty la gordita” vistió ropas que no le sentaban y jamás salió con un chico en sus años de colegiala. Su hermano mayor solía decir que en su casa no necesitaban de un recipiente para la basura porque ya la tenían a ella ,y su hermana bromeaba con ella diciéndole que cuando necesitara ropas para el colegio, podía ir a comprarlas con un comerciante de carpas.

Patricia nunca se quedó con el hecho de que la ridiculizaran, sino que aprendió a defenderse de los demás. Volvió a escribir la regla de oro, y les hizo bromas a los otros antes de que cayeran sobre ella.

Desgraciadamente, “Paty la gordita” sigue viviendo dentro de la Patricia adulta. Hasta el día de hoy sigue creyendo que las personas que conoce, sin decir palabra, la juzgan y se ríen de ella. No permite a nadie que se le acerque lo suficiente como para hacerle daño, recurriendo a palabras que pueden sonar a sarcasmos, pero que pone a todos a distancia.

➤ **Humillación:**

Ridículo y humillación lastiman la dignidad y el orgullo por lo general van de la mano. Porque ¿Quién puede ser ridiculizado sin sentirse humillado al mismo tiempo?

Es común ser humillado por el maestro, cuando califican al niño de estúpido o burro sin esperanzas de recuperación o cuando lo exponen frente al resto de sus compañeros como ejemplo de lo que no ha de hacerse.

También los padres lastiman cuando visten a los hijos con ropas ridículas, en desuso, les cortan el pelo poniéndoles una taza en la cabeza o dejándoles el pelo largo como a las niñas, o son padres alcohólicos que hacen papelones en las fiestas o frente a los amigos de sus hijos.

El hecho es que recibir insultos, así como otra forma de humillación o ridículo, lastima mucho. Son cosas que atacan algo que el niño ha hecho, o lo que es peor, alguna faceta íntegra de lo que era en aquel momento. Entonces la única defensa del infante es crear muros imaginarios, para que nadie se acerque demasiado y vuelva a causarle daño ni sentirse vulnerable, estos muros y defensas casi siempre se llevan hasta la edad adulta.

Hace tiempo conocí a una mujer que sufrió este tipo de maltrato, y la humillación que ella sufrió en cuarto de primaria por un profesor le hizo crear un sentimiento de inseguridad ante los maestros sobre todo hombres, lo que le impidió volver a participar en clase, incluso reprobó el año, esto lo arrastró hasta la universidad en donde le costaba mucho trabajo participar, y cuando lograba hacerlo, se le quebraba la voz y sentía un miedo enorme al solo imaginar que le dijeran que estaba mal, ella comenta: “ yo no sabía por qué experimentaba esas sensaciones tan desagradables y a la vez traumáticas, sin embargo con todo esto terminé mi licenciatura, pero lo peor estaba por venir, pues al tratar de titularme, el sólo hecho de imaginarme el examen me hacía experimentar una y otra vez el miedo al fracaso, el que me dijeran que estaba mal, que no sabía. Así transcurrieron casi ocho años, sin poder titularme, hasta que trabajando estas emociones ,descubrí

que parte de ese miedo e inseguridad provenían de aquella vivencia traumática, que había experimentado en cuarto de primaria cuando mi profesor me había pasado al pizarrón para que resolviera una multiplicación y no logré resolverla, él me gritó fuertemente y muy enojado delante de todo el grupo, eres una “burra no sabes nada”, en ese momento me sentí tan pequeña que no volví a participar en clase ,y como era de esperarse reprobé el año.”

No cabe duda que la humillación y la vergüenza que experimentó en aquel momento de su vida la marcó por muchos años.

➤ **Traición:**

La traición es uno de los dolores más agudos y punzantes que puede experimentar el cuerpo ya que manda sus ondas estremecedoras por todo el cuerpo y se empieza a experimentar una sensación de dolor en el estómago, sentir como si nos dieran una bofetada, “nos parece estar precipitándonos al fondo de un abismo profundo y oscuro, en el que hay que recorrer un largo camino para volver a la superficie y muchas personas a lo largo de varios años no han logrado salir”.

Es posible que algunas personas se hayan sentido traicionadas cuando un amigo anduvo contando a otro algún secreto que compartía con usted, a pesar de haberle pedido de favor que lo callara.

También las personas se sienten traicionadas por sus ex esposas o ex esposos, por los hijos, etcétera, o por sus padres en los que implícitamente tenía que confiar, pero que hicieron trizas esa confianza, abusando de nosotros.

Cuando se registra una traición, se rompe el vínculo de la confianza y sentimos crecer el dolor que ello causa, es el ejemplo de Sara (Simon, 1990).

En la noche de su promoción, Sara “lo hizo, con un jovencito llamado Tom, que era su novio permanente desde los años de la secundaria”. El lunes siguiente, cuando Sara se dirigía a los vestuarios de las chicas, vio a Tom en el pasillo charlando con un grupo de compañeros. Se les acercó, y hasta el día de hoy

lamenta haberlo hecho, ya que en ese momento alcanzó a oír una conversación que le significó un golpe terriblemente doloroso.

“Me enteré de que anotaste un poroto la noche de la promoción”, dijo uno de los jóvenes.

Al mismo tiempo, otro daba golpecitos de felicitación en la espalda de Tom, y añadía: “Al final te la hiciste, ¿he?”.

Se jactaba Tom “era ella la que no podía esperar. ¡Ya se había empezado a desvestir antes que yo terminara de cerrar la puerta del cuarto del motel!”. Sara sintió como si le hubieran dado una bofetada. Le brotaron gruesas lágrimas y el corazón empezó a latir con fuerza. Había sido traicionada.

➤ **Engaño:**

El engaño causa graves daños a la autoestima, debido a que se fractura el vínculo de confianza en los otros. Pero lo peor es que cuando se ha sido víctima de engaño, cuando se nos ha mentado, no sólo se pierde la confianza en los demás, sino también en nuestro propio juicio.

Para algunos, las mentiras toman la forma de promesas no cumplidas y muchas veces llegan a generalizar esa experiencia negativa; un ejemplo claro es, cuando una pareja engaña, la otra persona cree que todos los hombres o todas las mujeres engañan, o como en el caso de Betsy (Simon, 1990):

“Mi padre andaba con otras”, dice Betsy. “Y mi mamá siempre se enteraba de aquellas aventuras. Podía palpase la permanente tensión que había en el ambiente, a pesar de que los dos seguían con sus arrumacos cuando estaban en nuestra presencia, para que no lo advirtiéramos. Pero es que no éramos estúpidos. Es posible que nunca hubiéramos oído con exactitud lo que se decían, pero resultaba imposible que no llegaran hasta nosotros los gritos que intercambiaban todas las noches. Y aquellas veces en que mamá se levantaba

súbitamente de la mesa para ir al baño. Sabíamos perfectamente que no lo hacía para lavarse las manos. Hacía correr el agua del lavatorio para que no la oyéramos llorar.”

“No podría asegurarle de mis hermanas, pero siempre considere que aquellos números de “la familia” que ellos representaban, eran una burda mentira... pero no podía demostrarlo nunca por la sencilla razón de que estábamos pretendiendo que todo andaba a las mil maravillas. Algunas veces pensé que estaba loca. Y otras me parecía que yo era el problema del que nadie hablaría”.

➤ **Abuso:**

El abuso o maltrato adopta muchas formas destruyendo la confianza; de manera implícita confiábamos en quienes nos hirieron. Por instinto sabíamos que eran las personas que debían cuidarnos, protegernos sin límites y amarnos sin condiciones. Sin embargo su comportamiento nos hirió, nos atemorizó y nos demostró que realmente no nos amaban.

A sí llegamos a pensar, que si no podemos confiar en los seres más importantes en nuestra vida, ¿en quién podríamos confiar?.

De esta manera la autoestima se ve afectada, y empezamos a guardar la firme creencia de que en verdad no valemos, no somos dignos de amor, protección y seguridad, que somos tontos, estúpidos, etcétera. Total, si a final de cuentas nuestros padres tienen razón y la verdad, por ser adultos y “saber más”.

Regularmente se daña físicamente, golpeando, quemando, sacudiendo, arrojando de un lado a otro de una habitación, atados a una cama o encerrados en un ropero.

El daño también puede ser sexual: manoseándolos, violándolos, fotografiándolos y obligándolos a realizar actos que no entienden y no quieren hacer.

También se daña emocionalmente: ignorándolo, descuidándolos, diciéndoles una y mil veces que eran estúpidos, locos, malvados, inútiles o responsables de todo lo malo que les sucedía a sus padres. De cualquier manera que se experimente cualquier tipo de maltrato las heridas que deja en el niño son tan profundas que a veces se arrastran toda la vida.

Zattoni (2002) comenta, “Hay lágrimas que duran más tiempo que las estrellas del cielo”. A sí son las lágrimas de los niños.... unas lágrimas que a pesar de todo, pueden ser enjugadas con miradas de ternura, miradas que “brillarán eternamente, noche tras noche” en ellos.

El dolor del niño, de ese niño que todos llevamos dentro, no resulta devastador si adquiere un sentido (no importa que sea comprensible del todo), y no cede a la inútil y árida explicación de “querer explicar a toda costa”.

Nos volvemos a encontrar cada día en el niño que hemos sido, y vibramos con el dolor, a menudo excesivamente misterioso, del paciente, el paciente que sigue sufriendo hoy por aquello que ayer le hizo vulnerable, doliente y/o enfermo. Aun cuando seamos vulnerables y estemos expuestos a padecer, subsiste en nosotros la posibilidad del rescate “el más bello de todos los niños no ha nacido todavía”.

Es un hecho que nuestro niño interior también fue dañado por nuestros padres, porque ellos son los que están a cargo de nosotros durante la mitad de nuestra vida, sin embargo también es cierto que no lo hicieron con la intención de lastimarnos, solamente hicieron lo que ellos mejor pudieron, compartieron con nosotros lo que sus padres compartieron con ellos.

De esta manera las heridas que infligieron tienden a ser las más profundas y las que cicatrizan con mayor dificultad; estas heridas con frecuencia amenazaron la supervivencia, atacando lo más íntimo de lo que éramos y comprometiendo el sentido de confianza, la seguridad, y la autoestima. A sí aprendemos a lastimar y a lastimarnos, además de convertirse en el cimiento de nuestras actitudes, creencias y comportamientos del futuro.

(Levinstein 1998 y el Dr. Ernesto 2007), han encontrado que estas situaciones que el niño experimenta afectan su mundo emocional y quedan grabadas en la profundidad de la inconsciencia, sobre todo si estas han causado un profundo dolor, culpa o vergüenza; entonces quedan registradas con la misma fuerza de la emoción de aquel momento. Por lo que de manera inconsciente, tendemos a repetir e incluso a multiplicar el daño experimentado de aquel ayer, a veces castigándonos o agrediéndonos de una y mil formas, o dañando a las personas que nos rodean.

A veces gritamos, golpeamos, amenazamos como tantas veces lo hicieron con nosotros, en esos momentos es nuestro niño herido quien grita, vocifera y repite todo lo que aprendió, lo que le hacían en esos momentos de dolor.

De esta manera llegamos a la edad adulta, ignorando que todos llevamos dentro un niño o niña frágil, que al no haber obtenido la nutrición emocional adecuada fue acumulando fracturas en su alma, aprendiendo a callar sus miedos y preguntas, cansado de no encontrar respuestas. Aprendió a sentirse culpable de todo lo que le pasaba a su alrededor; a la separación y a los pleitos de los padres, la enfermedad o la muerte de alguno de ellos, cuidar a los hermanitos pequeños, trabajar desde muy pequeño para ayudar a la manutención del hogar, ser la mamá o el papá de sus padres.

Por lo tanto, el adulto contamina su presente con una actitud perfeccionista o desordenada, desquiciada, albergando una sensación de ira inexplicable o amenazando frecuentemente con abandonar el trabajo, a la familia, al compañero, a los hijos y a todo aquello que implique una responsabilidad. También pueden volverse inseguros, rebeldes, agresivos, aislados o tímidos, incapaces de mantener una relación profunda con otra persona.

A sí si el niño fue obligado a callar o a disimular su enojo, haciéndole sentir que es malo sentir lo que siente, aprendió a reprimir y disfrazar estos sentimientos con cara “de todo está bien, aquí no pasa nada”, a aunque se encuentre experimentando un intenso sufrimiento, preparando al adulto del mañana a

soportar malos tratos, infidelidad y hasta golpes, sintiéndose imposibilitado(a) para poner un “alto”, y lo más grave, aparentando siempre ante los demás bienestar y felicidad.

Si esta represión es brutal durante largo tiempo, el individuo afectado tiende a presentar brotes de violencia y agresividad cono, comportamientos criminales, al grado tal que en esos momentos de inconsciencia puede dañar e incluso herir y matar a otros o acabar con su propia vida, o involucrarse en el mundo de las drogas y el alcohol. (Forward, 1991).

También afecta nuestras relaciones futuras ya que la creencia principal de que no somos dignos de amor, y la necesidad de sentirnos importantes, hacen que nuestras relaciones no prosperen si nuestra niñez estuvo llena de carencias. Entonces tendemos a “usar” las relaciones para negar, fingir, probar o, ganar. Ahí está el problema. El deber oculto nos dice que vamos a entablar relaciones con una obsesión.

El yo condicionado que viene de la niñez pose defecto, carencias, expectativas, necesidades y miedos que trata de resolver con cada relación. A sí las situaciones de la actualidad abren viejas heridas.

Armendáriz (1999), cree que todos necesitamos encontrar un amor condicional que nos ofrezca un mínimo de admiración, respeto y amor, que nos valide simplemente por nuestro ser, pero es especialmente importante en la infancia. Si no se satisfacen estas necesidades en el niño (afecto, respeto y atención), se desarrolla con dificultad su fortaleza yoica, su autoestima e independencia. Siendo el resultado de las heridas al alma infantil, una identificación de un yo falso.

Estas heridas suelen ser un inadecuado desarrollo de la personalidad de los padres y por lo tanto un modelaje inapropiado y hasta limitante, son personas con escasa calidez emocional, porque muy probablemente fueron criados por personas adultas incapaces de dar y recibir amor, frías emocionalmente. Otro ejemplo es cuando los padres no juegan o dedican un mínimo de tiempo a la convivencia con sus hijos, es muy posible que a su vez ellos mismos no hayan

recibido mucho tiempo de esparcimiento con sus padres, lo cual es casi como si no hubieran tenido padres.

Esto explica porque tanta gente reporta que el mismo problema que tuvo con su padre o madre, lo vive en la actualidad con su hijo o hija, aunque conscientemente no desea tener semejante trato.

También el adulto con un niño herido, obstaculiza la expresión de sus sentimientos positivos, lo cual lo hace actuar como adulto cuyo enfoque está centrado en los dolores, sufrimientos, dificultades y penas de la vida cotidiana, y que muestra serias limitantes para disfrutar las cosas positivas de la vida. Un yo tan disgregado tiende a disminuir la vitalidad del organismo.

Es interesante incluir en este apartado la existencia de una serie de eventos llamados por Jung (Armendáriz 1999), “hechos silenciosos” que influyen de manera poderosa y dramática en la vida del niño, “la vida no vivida de los padres”, lo que los padres no pudieron vivir y les impidió alcanzar su propia plenitud. Este fenómeno se manifiesta exigiéndole al hijo que sea la clase de persona que el padre nunca pudo ser.

Los aspectos que conscientemente se han evadido, un ejemplo, es la negación de parte de los padres de su propia necesidad de amor, aceptación o poder. Es así que cuando un niño busca amor, aprobación o comprensión de un padre o madre es lo que también estos necesitan.

Las expectativas no verbalizadas son una serie de esperanzas que los padres desean interna y secretamente que sus hijos satisfagan.

Otra manera de maltratar a un hijo es la sobreprotección, lejos de ser una muestra de amor, aunque pareciera increíble, es una forma de abuso y agresión que sólo les asegura una vida de insatisfacción y frustración. Martha Alicia (2008), nos explica esta manera de maltrato.

En su afán de ver a sus hijos felices los padres les conceden todo lo que quieren, sin darse cuenta que con esta actitud convertirán a sus niños en hijos tiranos

(controladores y manipuladores), o débiles dependientes (inseguros e incapaces), ambos igual de conflictivos.

Los hijos sobreprotegidos no solo hacen sufrir, sino que también sufren. Los hay de todas las edades y todos cargan una gran culpa y autodesprecio, aunque son el resultado de una dinámica familiar, ellos portan la etiqueta de “malos” o “fracasados”.

Este tipo de hijos se vuelven tiranos, dictadores o débiles dependientes, porque sus padres no les pueden decir **NO**, son incapaces de marcarles límites, además les facilitan y solucionan todo, no los dejan vivir las consecuencias de sus actos y hasta les permiten que los maltraten. En el fondo estos hijos tienen una bajísima autoestima y experimentan grandes cantidades de culpa y autodesprecio.

Uno de los rasgos comunes de los hijos sobreprotegidos es la ingratitud la cual más que un rasgo de la personalidad es una enfermedad del alma. No valoran lo que se les da y se hace por ellos, nunca es suficiente y siempre falta algo para que sea lo “adecuado”, con frecuencia se sentirán víctimas del mundo que “abusa” de ellos o no les ofrece lo que quieren y merecen, como si el mundo entero tuviera la obligación de satisfacerlos, solucionarles y darles lo que desean. Estas personas son egocéntricas creen que en la vida no hay nada que agradecer, “lo que haces por mí es lo que tienes que hacer, no es nada especial, es tu obligación”.

También son narcisistas, quieren ser el centro de todo, convencidos de que el mundo y todos sus habitantes deben estar a su servicio, disposición, de que la vida debe fluir a su ritmo y todos a su alrededor adoptar sus planes, tiempos y deseos.

Lo que hace que los hijos se conviertan en tiranos, groseros, desconsiderados, exigentes, monstruos dictadores es la debilidad de los padres, estos les tienen miedo y por ello son incapaces de ponerles límites, porque son débiles e inmaduros o por alguna razón se sienten culpables y los compensan dejando que sus hijos los maltraten.

El hijo tirano por increíble que parezca sufre por ser como es; no importa cuál sea su edad, con su actitud está suplicando ¡a gritos! “¡por favor, contróleme alguien! ¡No me permitan hacer estas cosas!“, pero su suplica no es escuchada, a su alrededor no hay nadie que responda a ella.

La otra faceta que puede tomar la sobreprotección hacia un hijo, es volverlo un ser débil dependiente, inseguro, incapaz de solucionar problemas, de enfrentar retos y en pocas palabras de hacerse cargo de su propia vida.

Los padres de estos hijos constantemente les solucionan la vida, les llenan el camino para que lo transiten cómodamente, hacen todo por ellos y les dan más de lo que es sano o de lo que ni siquiera necesitan.

Cuando se les facilita todo a los hijos se les refuerza la flojera que les da hacerse cargo de sus cosas y “obedecerles” en lugar de decirles “hazlo tú, porque tú puedes hacerlo” da como resultado hijos comodinos, manipuladores, además de sentirse la mayor parte del tiempo aburridos, con el tedio de no haber experimentado el sudor del esfuerzo, la satisfacción del logro, la ilusión por alcanzar ciertas metas.

Los hijos débiles dependientes, al igual que los tiranos existen de todas las edades y poseen también una baja autoestima, que seguramente van a desarrollar alguna de estas conductas:

- Se quedarán toda la vida al lado de sus padres como si fueran niños pequeños, para que los sigan manteniendo y dándoles todo.
- Se irán físicamente del lado de sus padres, pero mantendrán este comportamiento de niños pequeños, lo que significa que los padres les seguirán dando dinero, solucionarán sus problemas y se harán cargo de sus responsabilidades, porque los hijos fracasan en todo, no tienen dinero, no pueden solos, son incapaces de comprometerse y responder a una relación de pareja, de trabajo.

De tras de la sobreprotección, cualquiera que sea la faceta que tome, hay una creencia en los padres de que su hijo es incapaz, no puede, no sabe; por eso tienen que hacer todo por él. Ellos están convencidos de esto y el hijo sobreprotegido recibe ese mensaje, llegando al convencimiento de que, en efecto, no sabe y no puede.

A sí podemos resumir que en cualquier forma que el niño es herido pierde su identidad, Bradshaw (1990), afirma que el niño necesita saber que sus padres están sanos, que son capaces de cuidarlo y saber que es importante para sus padres lo que significa ser especial, que él importa. Sin embargo los padres de una familia con problemas no pueden ofrecer a sus hijos lo que necesitan, porque ellos mismos están demasiado necesitados.

Ahora que conocemos algunas de las causas, por las que un niño puede resultar lastimado o herido en su desarrollo emocional, nos enfocaremos en el siguiente capítulo al trabajo clínico, retomando autores como Levinstein, los hermanos Linn, y a Bradshaw, ya que estos autores trabajan la sanación del niño interior, retomando las etapas de desarrollo de Erikson con un toque espiritual, sin importar credo o religión, lo cual les ha dado resultados positivos y permanentes.

*“La aventura más fascinante que puede emprender
hombre alguno es la que le permite
descubrirse y rescatarse a sí mismo”*

Levinstein



*“El hombre solo puede experimentar la realidad
cuando se ha vaciado de toda clase
de conceptos, ideas y símbolos”*

Bahagavad Gitá



*“La naturaleza es el gran médico
y el hombre posee a este dentro de sí mismo”*

Paracelso

4. TRABAJO CON “EL RESCATE DEL NIÑO INTERIOR”.

Este concepto lo han trabajado varios autores, en el presente trabajo sólo se retoman los siguientes autores.

➤ ***Hermanos Linn.***

Los hermanos Linn, llevan a cabo la sanación del niño interior partiendo del precepto espiritual.

A través de la oración ellos han logrado sanar a personas que llevan muchos años en terapia; parten de la idea que cuando se recibe amor y lo ponemos dentro de nuestras heridas, éstas logran sanar.

A medida que nos arraigamos en el amor de Jesús, él nos dará la fuerza para que nuestros recuerdos negativos de cuando sufrimos alguna herida se conviertan en dones, tal como él lo hizo en su propia vida. Así Jesús convirtió la herida de su infancia como refugiado y extraño en Egipto, en un don para amar a los descastados y samaritanos, o la herida que tuvo durante su adolescencia por la muerte de su padre, José, en un don para añorar a “Abba” como Padre.

Jesús nos promete que nuestras más profundas heridas en cada una de las etapas de nuestra vida, se convertirán en nuestros mayores dones.

La curación no solo se da al curar los recuerdos negativos, sino al recibir fortaleza a partir de nuestros recuerdos positivos.

Para llevar a cabo la sanación de las heridas, los hermanos Linn, se apoyan en las ocho etapas de desarrollo de Erikson, hacen una descripción de la etapa con el fin de traer los recuerdos negativos y posteriormente hacer oración.

A si entonces, la etapa de la infancia se cura al volver a nuestros recuerdos positivos, y meter dentro de ellos la forma como Jesús y otros nos han amado. Luego nos podemos concentrar en nuestros recuerdos negativos y traer a Jesús dentro de ellos.

“Una psiquiatra que trabaja con niños esquizofrénicos, comenta que ella reza por esos niños pidiendo que compartan el nacimiento de Jesús, y que María y José los abracen en el establo de Belén. A medida que los niños empiezan a experimentar el perfecto amor de una madre y de un padre, que no tuvieron en sus primeros años de vida, dejan de tener alucinaciones y mejoran su enfermedad”.

Jesús sabe en qué época de nuestra vida necesitamos curación. Ni siquiera tenemos que recordar cómo nos hirieron. Una manera sencilla, es unirnos a Jesús en la escena de su propio nacimiento.

Cada persona ha sido lastimada de forma diferente, y se cura de manera distinta.

A si los Linn, han logrado darse cuenta que cada persona ora de manera distinta. Algunos van a que los abrace Jesús, y otras que nunca fueron amamantadas, se convierten en el bebé de María y ella les da el pecho. Algunos que fueron heridos dentro del útero de mamá, experimentan como María las lleva en su propio seno, mientras que los que anhelan un hijo pueden convertirse a María abrazando a Jesús.

Los Linn comentan que, las heridas de la niñez se pueden curar tan pronto como ocurren. Se puede hacer oración por un niño sin la participación de éste. El curar las heridas cuando ocurren le permite al niño no cargarlas en un futuro, es el ejemplo de Michael citado en Linn (2004). Cuando Michael estaba en la etapa de autonomía, una mañana encontró a su hermanito muerto en la cuna. Michael amaba a su hermano, quien era su compañero de cuarto y estaba deshecho. Dos años después, Michael, a los cinco años se negaba a ir a la escuela. Como iba bien en la escuela y tenía muchos amigos, la madre, supo que debería estar molestándole algo más. A ella se le guio para que volviera a poner a Michael en la escena de la muerte de su hermano.

- Michael, ¿puedes ver tu recámara y a Jesús en el rincón?

- Sí

- Deja que Jesús te lleve a un lado de la cuna y te muestre a Tom esa mañana en que lo encontraste muerto. ¿Qué está diciendo y que está haciendo Jesús?
- Jesús tiene su mano sobre mi hombro y está triste. Dice que Tom no murió por nada que yo no haya hecho, sino porque él no estaba bien hecho.
- ¿Tienes miedo de que yo pudiera morir también o lastimarme si tú vas a la escuela?.
- Sí
- ¿Qué dice Jesús?
- Dice que él nunca me dejará.

Desde ese día Michael fue a la escuela sin miedo. Ya no estaba en la etapa de autonomía, sino que ahora era libre de decir “no al miedo de que su madre lo abandonara , y “sí” al hecho de ir a la escuela.

La madre de Michael fue capaz de rezar con él cuando era niño, para que no cargara su herida hasta la edad adulta.

Como la edad escolar es una de las etapas en las que más heridas se sufren, los Linn hacen hincapié en que se debe de aceptar y amar al niño tal como es, un ejemplo es el caso de Leslie (Linn, 2004), Leslie Lemke, nació en 1952 con parálisis cerebral y un retraso mental severo. Se le infectaron los ojos y tuvieron que quitárselos, por lo que quedó ciego. Los padres de Leslie lo abandonaron en el hospital cuando tenía seis meses. El personal del hospital pensaba que Leslie moriría. Les preguntaron a los padres adoptivos Mary y Joe Lemke, si podrían llevarse a Leslie a casa y cuidarlo hasta que muriera. Los Lemerk accedieron a llevarse a casa a un niño, pero dijeron: “¡A nuestra casa no viene a morirse nadie!”

Mary y Joe mantuvieron vivo a Leslie. Pero durante nueve años él nunca les respondió de manera alguna y nunca movió ni siquiera por sí mismo un solo músculo. Mary y Joe siguieron amando a Leslie, abrazándolo, hablándole y rezando por él. A los nueve años movió una mano por primera vez. Después de eso, Leslie aprendió a caminar gradualmente agarrándose de la cerca de su casa.

Pero tenía tal falta de coordinación que no podía comer solo. Cuando Leslie tenía 12 años, May y Joe comenzaron a rezar: “Señor, todo mundo tiene un don especial dale a Leslie un don especial también”. Poco después se dieron cuenta de que Leslie escuchaba música, movía sus dedos como si tratara de seguirla. Como parecía gustarle la música, decidieron comprar un piano. Mary agarraba a Leslie junto a ella en el banco del piano con una mano y con la otra tocaba melodías sencillas.

Mientras cantaba, ponía su mejilla junto a la de Leslie con la esperanza de que de alguna manera ella pudiera aprender que podía emitir sonidos con la boca.

Una noche cuando Leslie tenía 16 años, los Lemke habían estado viendo a Liberace en el televisor. Después de que todo mundo se había ido a la cama, Mary se despertó y oyó música. Pensó que tal vez alguien había dejado encendido el televisor. Cuando Mary bajó a revisar, vio a Leslie en el piano.

Estaba tocando el primer concierto para piano de Tchaikovsky (el tema de Liberace) y lo estaba tocando perfectamente. Sus dedos corrían por el teclado, con la gracia del más diestro pianista. Y sin embargo, cuando terminó no podía ni siquiera sentarse sola en el banco del piano.

Mary y Joe, pronto supieron que Leslie podía tocar cualquier pieza que escuchara después de oírla una sola vez. Leslie aún no había pronunciado una sola palabra, pero cuando cumplió 19 años de repente comenzó a cantar... ¡una canción después de escucharla una sola vez.

Leslie empezó a dar conciertos de beneficencia (para los menos afortunados), y sus padres viajaban con él. Mary le hablaba al público acerca del amor, y de la oración para sacar a la luz los dones ocultos hasta en las personas con mayores impedimentos.

Cualquier herida de las etapas anteriores, no solo afecta la adolescencia si no que debilita a las etapas futuras; Así entonces los Linnn enfatizan que es posible curar cualquier herida por muy profunda que sea e incluso sin saber su origen. El

objetivo para sanar esta etapa es obtener una imagen positiva de Jesús y hacer la oración de la hija de Jairo (Lucas 8:40-42,49-56).

Es el caso de Kim y Cindy citado en (Linn y Cols, 2004). Kim, una chica de 18 años, tuvo repetidos trastornos mentales que requirieron hospitalización. La madre de Kim desconocía las causas que habían lastimado tan profundamente a su hija. Mientras Kim estaba hospitalizada en un pabellón psiquiátrico, su madre le pidió a seis mujeres de su grupo de oración que oraran por Kim en la Eucaristía. Ellas dividieron la vida de Kim en seis periodos cronológicos, empezando con la vida **en útero**. Cada una de esas personas “llevó” a Kim a la Eucaristía durante un periodo distinto de su vida, pidiéndole a Jesús que curara cualquier herida que Kim hubiera sufrido durante ese tiempo. Tres días después, Kim fue dada de alta del hospital. Siguió bien, se casó, tuvo hijos y ahora, 15 años después, continúa libre de enfermedades mentales.

Cindy tenía 15 años, y se sintió tan desalentada por los problemas con su padre y su novio, a tal grado que intentó suicidarse tomando una sobredosis de droga.

Luego de diez días de estar en terapia intensiva, Cindy se recuperó, pero cayó en una prolongada depresión. También escuchaba voces, tenía alucinaciones e incluso se le llegó a diagnosticar esquizofrenia. Cindy estaba sumergida en una confusión de identidad, incapaz de terminar sus estudios o de trabajar.

Como tenía problemas con sus padres y con su novio, la imagen que Cindy tenía de Dios estaba dañada, y esto requería de atención antes de que pudiera orar pidiendo curación. Pero Cindy comentó que recientemente ella misma había descubierto que su confusa percepción de Dios como alguien distante tenía dos señales: “No molestar” y “No”, era cierta en el caso de sus padres, pero no de Jesús. Por tanto, cuando Cindy terminó de hablar, le dije: “¿Quieres hacer oración pidiendo curación?” Ella contestó que “sí”, y yo le pregunté: “¿Cuándo crees que Jesús conoció a una persona como tú”. Oramos y recibimos la escena en la que Jesús está orando por la hija muerta de Jairo (Lucas 8:49-56).

Desde su intento de suicidio, Cindy se había sentido como la hija de Jairo, muerta por dentro, y con la necesidad de que se le resucitara. Mientras Cindy me tomaba de la mano, pedimos que ella sintiera la mano fuerte de Jesús llamando a la hija de Jairo de vuelta a la vida. Luego cuando Cindy se sintió segura de tocar la mano de Jesús, que podía amarla incondicionalmente pasara lo que pasara, entró en su momento de mayor abatimiento: su aterrador recuerdo de la sobredosis de droga. Ella forcejeaba porque en algunos momentos, el miedo y el dolor parecían apoderarse de ella más a fondo que la realidad del amor de Jesús. Pero mientras Cindy se agarraba de la mano de Jesús, supo que él nunca la soltaría y sintió como la vida la inundaba de nuevo. Cindy pudo experimentar el momento de mayor abatimiento de su vida y saber que el amor de Jesús era más profundo que cualquier miedo o dolor.

Esta experiencia de amor incondicional, a través de la oración de curación cambió a Cindy. Desaparecieron las alucinaciones y las voces. Terminó la escuela, empezó a trabajar en un hospital y renovó el contrato con sus padres.

Para lograr una buena sanción en la etapa de principios de la edad adulta es aconsejable la plegaría de la pareja silenciosa, en esta plegaría sencillamente nos convertimos en Jesús para la otra persona, y silenciosamente llenamos a esa persona con el amor de Dios. Los Linn descubrieron que esta plegaría no solo cura heridas físicas y emocionales, sino que enseña a la gente que puede dar a otro el amor íntimo de Dios, como en el caso de Ann (Linn y Cols, 2004).

Ann vino a nosotros, y nos compartió que durante la plegaría de la pareja silenciosa, el tumor que tenía en el útero se había vuelto más pequeño, y el dolor que había sentido durante varias semanas había disminuido. Animamos a Ann a que le pidiera a sus familiares que siguieran rezando con ella durante unos cuantos minutos cada día.

El tumor en el útero de Ann no sólo era problema de ella. La relación de Ann con su esposo Jim, había sido problemática a lo largo de los 15 años que llevaban de casados. Ann estaba considerando seriamente el divorcio. Dos de los hijos de

Ann, Kevin y Patrick, tienen epilepsia, y la lucha por encontrar tratamiento para sus ataques había agotado los recursos emocionales y económicos de la familia. Ann se preocupaba constantemente por Kevin y Patrick, y su miedo más grande acerca de su tumor era lo que les ocurriría a ellos si muriera de cáncer.

Cuatro meses después de haber asistido a oración de sanción, Ann comentó. Aunque Jim nunca antes había estado abierto a la oración compartida, él y los niños rezaron amorosamente con Ann todos los días por espacio de tres semanas. Luego, Ann fue al doctor. Éste no podía explicarse por qué había desaparecido su tumor y porqué su útero, antes desviado, había recuperado su posición normal. Como se acercaban las vacaciones de Navidad, la familia estuvo más ocupada y fue abandonando el hábito de la oración cotidiana.

Los dolores de Ann regresaron, y ella les pidió a Jim y a los niños que empezaran a orar con ella de nuevo. Después de varias semanas de hacer oración a diario, desapareció por completo el dolor de Ann. Su tumor ya no existe, su útero sigue en posición normal y su sorprendido médico ha cancelado los planes de intervenirla quirúrgicamente.

Pero el tumor de Ann no es lo único que se ha curado en la vida de Ann. Tanto Kevin como Patrick están con medicamento para sus ataques, pero no han tenido ninguno de los efectos secundarios comunes desde que la familia comenzó a rezar unida. Tal vez la curación más grande para Ann es su relación con Jim.

Desde que empezaron a rezar juntos la plegaría de la pareja silenciosa, la comunicación física, emocional y espiritual entre ellos ha mejorado tanto, que en vez de considerar el divorcio, Ann dice ahora: “No importa lo que suceda, sabemos que podemos atravesarlo juntos”.

La sanación de la etapa de la edad adulta se lleva a cabo cuando las personas le dicen sí al futuro y llevan a cabo lo siguiente:

Recuerda en qué momento de tu vida te sentiste más amado, cuándo más quisiste decirle “sí” a la vida. Vuelve a experimentar ese momento y cualquier cosa que se haya dicho o hecho que te hiciera sentir tan amado. Inhala ese amor dentro de ti otra vez, y con ello el anhelo de decir “sí” a cualquier sitio en la vida en el que puedas dar y recibir amor, y transmitirle vida a los demás.

Mientras miras a lo que resta de este año, ponte en contacto con una forma como Jesús pudiera estarte llamando a dar vida en una nueva situación. Mientras te imaginas la nueva situación, inhala dentro de ella el poder para decir “sí” o “no” en cualquier forma como Jesús te esté conduciendo a hacerlo (Linn y Cols, 2004).

Cuando vivimos una vida sana, equilibrada, tenemos vida para dar a aquellos a quienes hemos lastimado.

Una buena manera de sanar la Vejez es llevar a cabo las cosas que no se han liquidado, esto se puede hacer a través de una segunda persona si uno se encontrara impedido físicamente. A demás es de gran ayuda realizar la plegaría del corazón agradecido, la cual es:

Imagina que estás viendo transparencias. Mira cómo aparecen en la pantalla únicamente momentos felices de tu vida. Aspira hondo una vez más el “sí” a tu vida que hubo en esos momentos.

A medida que se profundiza tu “sí” a tu propia vida, mira si aparecen sobre la pantalla algunos momentos que te sorprendan, momentos que entonces te parecieron sin significado o que no pudiste aceptar, pero que ahora ves como regalos por todo lo bueno que te ha traído. A medida que sigues aspirando tu “sí” a los momentos que ves sobre la pantalla, exhala cualquier sentimiento de fracaso o de miedo, o de que tu vida no ha tenido significado.

Dale gracias a Dios por el regalo de tu vida entera, y por la manera como toda ella tiene significado a los ojos de Dios.

➤ **Bradshaw.**

Bradshaw trabaja la sanación del niño interior mediante la escritura de cartas, y técnicas de Programación Neurolingüística. Bradshaw (2004). El parte de la idea de que el dolor original requiere de experimentar esos sentimientos reprimidos, a veces es necesario abrazar la soledad y el dolor no expresados.

De esta manera para llevar a cabo una sanación en la primera etapa que es la Infancia sugiere observar una foto de nuestra infancia y dejar fluir a través de nuestros sentidos las emociones que evoque esa foto, si no se tuviera una sola basta con voltear a ver a un infante y tratar de percibir con nuestros sentidos las emociones que ello nos evoca.

El siguiente paso es escribirle una carta al infante en donde se le hace saber y sentir que uno lo ama, lo desea y lo espera y que además es un ser especial, único y que se está contento y satisfecho con el sexo que le tocó. Se le asegura al niño que el adulto sabe lo que él quiere y necesita y que está dispuesto a dedicarle tiempo y proporcionarle amor y aceptación.

Posteriormente y aunque suene extraño se escribe una carta desde su infante interior. Se escribe con la mano no dominante.

A sí el siguiente paso es tomarse alrededor de una hora en la cual se realiza una relajación y posteriormente se evocan algunos recuerdos de la infancia... Puede recordar su casa, los muebles, las personas, ¿qué sentía vivir en esa casa?, etcétera.

De esta manera se recrea en la imaginación de la persona una vida positiva y llena de amor y aceptación la cual es proporcionada por su Yo adulto.

En la etapa de la Niñez básicamente uno debe concentrarse en todas las maneras en que se fue avergonzado, todas las maneras en que los sentimientos, necesidades y deseos fueron reprimidos. También debe uno concentrarse en la falta o exceso de disciplina en el hogar.

Es importante compartir estas experiencias con una persona comprensiva y afectuosa. Dejar que esté con nosotros y que nos escuche cuando le contemos

nuestra historia. Según Bradshaw necesitamos de un aliado para legitimar y certificar la herida y el dolor que sufrió nuestro precioso bebé.

Posteriormente escribir una carta para nuestro yo bebé, y analizar los sentimientos que se evocaron. Después escribir una carta desde nuestro pequeño bebé herido, con la mano no dominante. Pedirle a otra persona que nos la lea en voz alta.

Finalmente regresar una vez más al pasado y encontrar a nuestro bebé interno y expresarle las palabras que necesita escuchar como son:

- Pequeño, está bien ser curioso, querer, mirar, tocar y probar el sabor de las cosas. Yo veré que puedes explorar con seguridad.
- Te amo tal como eres, pequeño. Estoy aquí para atender a tus necesidades. Tú no tienes que cuidar de las mías.
- Está bien que seas atendido, pequeño.
- Es correcto decir no, pequeño. Me alegro que quieras ser tú.
- Está bien que ambos nos enojemos. Resolveremos nuestros problemas.
- Está bien asustarse cuando haces las cosas a tu modo.
- Es normal sentirse triste cuando las cosas no salen bien.
- ¡No importa lo que suceda, no te abandonaré!
- Puedes ser tú , y seguir contando con que estaré allí para apoyarte.
- Me encanta verte caminar y hablar. Me fascina ver que sigues tu propio camino y que empiezas a crecer.
- Te amo y aprecio en lo que vales pequeño.

Para la etapa de la Edad de Juego, es necesario poner atención en recordar algún intento de violación. Es conveniente que se consideren las siguientes acciones como posibles fuentes de sentimientos dolorosos.

- Juegos sexuales con amigos de la misma edad.
- Incesto físico o emocional.
- Ser rechazado por información.
- Modelos de identidad inadecuados para intimar.

- Estar obligado a sentirse culpable.

Para esta etapa de desarrollo se escriben tres cartas. La primera es de uno como adulto a nuestro niño herido en edad preescolar. Una vez más se le dice que uno desea estar con él y que se está dispuesto a darle atención y la orientación que necesita.

La segunda y tercera carta, son de nuestro niño interior herido. Escribirlas con la mano no dominante. La primera carta debe estar dirigida a nuestros padres. Esta carta consiste en dos párrafos, uno dirigido a mamá y el otro a papá. Dejar que el niño interior herido haga saber que era lo que quería y necesitaba de ellos. Cuidar de no hacer una carta para culparlos, debe ser una expresión de pérdida.

Es importante que leamos nuestra carta a la persona que nos auxilie.

La tercera carta es para usted como adulto. Es una respuesta a la carta escrita por su yo adulto.

Finalmente hacer una meditación y expresarle al niño herido las siguientes palabras:

- Pequeño, me encanta verte crecer .
- Estaré presente para ayudarte a conocer tus límites.
- Está bien que pienses en ti. Puedes pensar en tus sentimientos y tener sentimientos acerca de lo que estás pensando. Me agrada tu energía vital, me agrada tu curiosidad sobre el sexo.
- Está bien que averigües qué diferencias existen entre los niños y las niñas.
- Te trazo límites para ayudarte a averiguar quién eres.
- Te quiero exactamente como eres, pequeño.
- Está bien que seas diferente y que tengas tus propios puntos de vista sobre las cosas.
- Me agrada que te imagines cosas sin temer que se conviertan en realidad.
- Te ayudaré a separar la fantasía de la realidad.
- Me agrada que seas un niño o niña.
- Me agrada que seas homosexual, aunque a tus padres no les guste.

- Si deseas llorar, hazlo, no importa la edad.
- Está bien que averigües cuales son las consecuencias de tu conducta.
- Puedes pedir lo que deseas.
- Puedes preguntar si algo te intriga.
- Tú no eres responsable del matrimonio de tus padres.
- Está bien explorar quién eres tú.

Al sanar nuestra etapa de edad escolar es necesario escribir nuestra historia y contarla a un amigo. Se necesita tiempo, cada uno sabe cuánto, además es necesario recordar si se sufrió violaciones en este periodo. En especial se debe considerar al sistema escolar como dañino espiritualmente.

Conseguir una fotografía de cada año escolar, y comparar las fotos con lo que se ha escrito.

Escribir tres cartas; una al niño en edad escolar, otra a usted desde su niño interior y una a nuestros padres y maestros; decirles que fue lo que necesitamos de ellos y no lo adquirimos. Posteriormente escribir un cuento fantástico, la historia debe constar de dos partes, una empezará con la frase “había una vez” en ella se debe describir cómo se crearon la heridas espirituales. La otra debe iniciar así: “Y cuando ella/él creció”, debe enfocarse a los efectos posteriores que trajo a su vida esa herida. A demás de leerle las siguientes frases:

- Pequeño, puedes ser quien eres en la escuela. Puedes actuar como eres y yo te apoyaré.
- Está bien que aprendas a hacer las cosas a tu manera.
- Es correcto pensar en cosas y ensayarlas antes de aceptarlas como tuyas.
- Puedes confiar en tus propios juicios; sólo necesitas aceptar las consecuencias de tus elecciones.
- Puedes hacer las cosas a tu manera, y si no estás de acuerdo con algo, no hay problema.
- Te amo tal como eres pequeño.

- Puedes confiar en tus sentimientos. Si tienes miedo, dímelo.
- Está bien tener miedo. Podemos hablar al respecto.
- Puedes elegir a tus propios amigos.
- Puedes vestirte como se visten otros chicos, o a tu gusto.
- Mereces tener las cosas que quieres.
- Estoy dispuesto a estar contigo pase lo que pase.
- Te amo pequeño.

Para sanar la etapa de la adolescencia además de platicarla con alguien se necesita dejar el hogar de verdad, puede ser simbólicamente mediante una meditación. Bradshaw sugiere que se organice una gran fiesta de bienvenida a casa con su adolescente como anfitrión.

Para la mayoría de las personas, recuperar a su niño herido les da la posibilidad de establecer una nueva y más rica relación con sus padres verdaderos. Pues al convertirnos en un nuevo padre para nuestro niño interior, nos ayuda a acabar con el pasado y llenar el vacío que había en nuestra psique. Así al experimentar nuevamente esperanza, autonomía, propósito, iniciativa y competencia, el niño interior puede establecer su propia identidad. Entonces estará en posibilidades de lograr una relación saludable con sus padres.

Principios de la edad adulta, para sanar esta etapa hay que darle oportunidad al niño interior de que experimente sus sentimientos, ser quien es y no obligarlo a obedecer las reglas paternas con las que fue criado.

Si se ha realizado el rescate de las etapas anteriores, entonces a estas alturas nuestro niño confía ciegamente en nosotros, sabe que cuenta con nosotros.

Hablarle a nuestro niño del poder superior que hemos conocido, es importante compartir con él esa sensación de seguridad, protección y amor que Dios nos da.

También utiliza el paso de trazador de futuro una de las técnicas que Bradshaw utiliza en esta etapa es “cambiando su historia personal”. La cual se basa en la premisa cibernética de que nuestro cerebro y sistema nerviosos central no puede

distinguir la diferencia entre la experiencia real y la imaginaria, si ésta es lo suficientemente vívida y detallada. La otra técnica es realizar anclas.

- También utiliza el Paso de Trazador de Futuro, el cual consiste en imaginarse el futuro en el que se arrastrará una nueva situación que desencadena las necesidades de la infancia.
- Imagine que está en la nueva situación, vea escuche y sienta que se está comportando bien. El trazo del futuro equivale realmente a un ensayo positivo. Las personas con un niño interior herido tienden a realizar ensayos negativos. Creamos imágenes catastróficas de peligro y rechazo. El trazado de futuro nos proporciona la oportunidad de remodelar nuestras expectativas interiores.

Edad Adulta, para sanar esta etapa, hay que darle oportunidad al niño interior de que experimente sus sentimientos, y enseñarle que estos no son malos ni buenos, que está bien sentir lo que siente. Sólo hay que recordar que existen situaciones en las que no es seguro mostrar los sentimientos.

Escuchar cuidadosamente lo que necesita y proporcionarlo; quizá no siempre podamos ofrecerle lo que desea, pero sí podemos escucharlo.

Como adultos necesitamos la destreza sensorial de nuestro niño interior. Para obtenerla debemos otorgarle a nuestro niño permiso para mirar, escuchar, tocar y explorar el mundo. Enseñarle a nuestro niño a verificar las cosas que le sucedan o piense con el fin de darle confianza y demostrarle que no todo es malo o negativo; además de darle la oportunidad de hacer muchas preguntas.

Es necesario cuidar a nuestro niño herido y enseñarle que la tolerancia es necesaria para lograr metas, sueños o cosas materiales y espirituales. Ofrecerle cosas maravillosas y cumplirle siempre lo que le prometamos.

Enseñarle a nuestro niño a enfrentar las consecuencias de sus actos, no irnos al extremo, a ser demasiado responsables o demasiado irresponsables. Tratar de comprender la vulnerabilidad de nuestro niño interior y hacernos responsable de ello, pues nada dará resultado, si cuando se vive en pareja estamos aprendiendo a que el cónyuge nos dé lo que nuestros padres no nos dieron.

Es recomendable enseñarle a nuestro niño a amar, valorar y respetar a otras personas, así como a sí mismo, a través de dejarlo experimentar sus sentimientos los cuales le fueron prohibidos por los papeles que representó.

Dejarlo vivir nuevas experiencias y sobre todo ayudarlo a elegir que papeles (el héroe, comprensivo, pacificador, trabajador, equilibrado, etcétera.) desea seguir conservando o cuales desea adoptar, con el fin de dejarle ser, escucharlo y compartir. Muchas personas cuando llegan a esta etapa y han logrado rescatar a su niño herido deciden compartir con otros su aprendizaje, lo cual les permite crecer interiormente.

Finalmente en la vejez el niño interior herido necesita protección y seguridad y una nueva familia, puede proporcionársele mediante un amigo, un grupo o una terapeuta con el que se desee compartir nuestro niño. Se necesita compartir con él la imagen de un poder superior.

➤ ***Raquel Levinstein.***

Dra. Raquel Levinstein (1998), trabaja al niño interior desde un enfoque muy espiritual, y hace énfasis en como ese niño asustado, avergonzado, miedoso, inseguro, lleno quizás de remordimientos y resentimiento, surge siempre en nuestro presente como adultos que somos y nos hace actuar como niños que fuimos, haciendo “berrinches, pataletas, gritando, golpeando, etcétera”.

A sí entonces, para rescatar a ese niño herido y poder darle un giro positivo a la vida, es necesario no olvidar que la única fuente de amor y cariño para el niño herido somos nosotros mismos, y desde luego, nuestro poder superior quien nos acompaña en este largo y “pedregoso” camino.

Levinstein mediante un cuestionario proporciona los lineamientos que desde su punto de vista puede guiarnos para encontrar las posibles heridas que se produjeron en nuestra niñez.

Para llevar a cabo la sanación de ese niño interior propone que es necesario recordar los hechos dolorosos, vivirlos, sentirlos y no negarlos, aceptar la fractura

y el dolor que ello evoque, expulsándola de nuestro cuerpo, mente y alma mediante las lágrimas, las cuales hay que verlas dentro de nosotros como un bálsamo que emerge desde las profundidades del corazón y nos ayuda a sanar nuestra herida.

Es importante aprender a identificar las demandas del niño interior a través de las manifestaciones emocionales que experimentamos como adultos, y que son aquellas que parecen inexplicables y además llevan la connotación de nostalgia y tristeza sin que exista motivo aparente.

De esta manera Levinstein va haciendo un recorrido de las etapas de desarrollo a través del recuerdo instigado, y una vez que se hace contacto con la fractura se vive la emoción que quedó congelada en aquel ayer y posteriormente se expulsa.

Posterior mente hay que hablarle a nuestro niño y recitarle mensajes de aceptación, amor, ternura, y cuidado.

Finalmente, y una vez que existe el contacto con ese niño interior, y se han sanado las heridas del pasado, es conveniente seguir dialogando con él, pues sería muy cruel que ahora que forma parte consciente de uno, por prisas, temores infundados y los compromisos de la vida cotidiana, se volviera a abandonar y caer de nuevo en la inconsciencia.

Para llevar a cabo esto de una manera fácil es conveniente recordar que él forma parte de “la región de los sentimientos y emociones”; ése es su hogar por lo tanto se puede dialogar con él en silencio y con todo el amor, cantarle canciones de cuna, escuchar juntos una melodía hermosa. Abrazarse uno mismo nos lleva directo al reencuentro con él.

Además contamos con un territorio amplísimo para enviar mensajes a nuestro “niño interior”, ya que el hemisferio cerebral derecho gobierna toda la mitad del cuerpo izquierdo, mientras que el hemisferio cerebral izquierdo dirige el lado derecho. De tal manera que, independientemente de que seamos diestros o zurdos, cuando se desee establecer contacto con nuestro “niño interior”, es

conveniente utilizar la parte de nuestro cuerpo no dominante, y tocar la mejilla o acariciarnos el cabello con la mano dominante, y simultáneamente, enviarle un mensaje consciente, de preferencia en silencio, como: ¡aquí estoy contigo! ¡te quiero mucho!, etcétera. Este ejercicio consciente equivale a “enviarle un fax” con un mensaje de amor a nuestro niño interior.

La autora hace hincapié en proporcionarle a nuestro “niño interior” todo lo que no tuvo desde lo emocional hasta lo material. A sí entonces hay que jugar con él, reír, cantar, pasear, correr, saltar, abrazarlo, hablar con él, escucharlo y de esta manera se llenaran los vacíos, sobre todo hay que hablarle de nuestro poder superior pues él y solo él es el único que puede sanar las heridas del alma, sobre todo las que son por falta de amor, aceptación y confianza, con lo cual lograremos actuar como adultos y sobre todo poder compartir con los demás (papás, esposo, hijos, amigos, compañeros, vecinos, etcétera) nuestro yo un yo positivo y constructivo.

En el siguiente apartado se explican los lineamientos que en lo personal me han permitido sacar adelante y de una manera efectiva y rápida a personas con problemáticas diversas pero que en el fondo tienen un “niño interior herido” y cómo éste ha afectado su vida de adultos e incluso en niños y adolescentes.

“Una buena noticia es que aquel niño fue herido por descuido y por una educación inadecuada, podemos aprender a satisfacer las necesidades de ese niño aun siendo Adultos. Podemos desarrollar habilidades en todas las áreas de interacción humana. No es cuestión de desaprender; es cuestión de aprender cosas por primera vez”

CS " " "



“El niño desea cosas simples. Quiere ser escuchado quiere ser amado... Tal vez no conozca las palabras, pero quiere que sus derechos sean protegidos y su auto respeto inviolado.

Necesita que usted esté allí”

Ron Kurtz

5. LINEAMIENTOS PARA EL RESCATE DEL NIÑO INTERIOR.

Como se mencionó anteriormente la PNL proporciona una visión más completa y sobre todo humana del hombre por lo que en el presente trabajo es indispensable para el rescate del niño interior. A sí entonces la PNL nos proporciona una gama muy amplia de técnicas para sanar fracturas emocionales de la niñez que como ya se observó en el transcurso del trabajo siguen afectando nuestra vida presente y futura.

En lo personal, al trabajar con este concepto de niño interior, les ha permitido a mis pacientes realizar un cambio positivo y permanente en su manera de pensar, sentir y actuar, llegando a veces si fuera necesario al verdadero origen de la “enfermedad”; con lo cual han logrado superar muchas fracturas emocionales que no los habían dejado ser felices o no les permitía alcanzar sueños y metas que los hicieran sentirse realizados como seres humanos.

Por lo cual para iniciar una sanación del “niño interior”, es conveniente trabajar primeramente con el concepto de Poder Superior, como cada quién lo considere o realizar un reencuentro y un perdón si éste concepto se encontrara dañado.

Es importante hacerle saber a las personas que cuentan con una sabiduría interna. Al respecto Armendáriz (1997), nos menciona que esa sabiduría interna la constituyen la mayoría de nuestras respuestas fisiológicas, las cuales normalmente cumplen una función auto-reguladora y además es tendiente a la curación sin la menor participación consciente. Por lo que se tiene una gran confianza en el ser humano para que encuentre por sí mismo un propio proceso de autorregulación y de auto-actualización que lo acerque a un funcionamiento pleno y adecuado en cualquier área de su vida.

Mi trabajo clínico se apoya en la parte humanista de la PNL porque considera al ser humano de una manera integral, mente, cuerpo y espíritu. En sus principios y en sus presuposiciones al permitirme explicar al “niño interior” de la siguiente manera:

Toda experiencia tiene una estructura. Y con ello es fácil modificar los patrones de conducta y los recuerdos negativos del niño interior, lo que nos permite que la experiencia cambie automáticamente.

Si una persona puede hacer algo, cualquier otra puede hacerlo. Con un niño interior herido es muy difícil poder actuar de una manera positiva, por lo que al rescatarlo las barreras que se imponen, desaparecen, y es más fácil poder hacer lo que otros hacen para llevar acabo metas.

Mente y cuerpo son parte del mismo sistema. Las personas con un niño herido son blanco fácil de enfermedades físicas (colitis, gastritis, presión arterial, taquicardias, migrañas, algunos tipos de cáncer, etcétera), emocionales (depresión, estrés, ansiedad, obesidad, angustia, anorexia, bulimia, etcétera), espirituales (las adicciones).

Las personas están dotadas de todos los recursos que necesitan. El ser humano cuenta con los recursos necesarios para rescatar a su niño interior, sólo que en la mayoría de los casos los ignora.

No puedes no comunicarte y el significado de tú comunicación es la respuesta que obtienes. Siempre nos estamos comunicando con nosotros mismos, “diálogo interno”, y el niño interior herido siempre exterioriza su sentir, pensar y actuar a través del lenguaje inconsciente, y si se pone atención en esto, es más fácil detectar las heridas del pasado.

Las personas se deciden siempre por la mejor opción disponible.

Bajo todo comportamiento subyace una intención positiva. En el niño interior herido, esta presuposición es aplicable porque éste sigue exteriorizando conductas que en un momento dado le sirvieron para sobrevivir, pero que ya como

adulto no le son funcionales, esta presuposición nos permite añadir opciones actualizadas que sean más positivas para obtener lo que se necesita o requiere. Sobre todo sirve para re-significar la culpa y el resentimiento.

La mayor parte del trabajo clínico se realiza mediante trance hipnótico, porque permite trabajar con la estructura profunda de las personas.

El trance para (Erikson, 1993) y (Armendariz, 1997). Es un enfoque muy centrado de atención en el momento en el que pasamos de la percepción del mundo exterior hacia adentro de nosotros mismos, con la intención de reflexionar intensamente sobre algo, de manera que nos encontramos totalmente concentrados en nuestros procesos internos.

La hipnosis Eriksoniana es flexible, y con un profundo sentido de respeto por la legítima privacidad de cada ser humano.

A través de este método que se usa de forma sistemática, podemos trasladar a la persona a un estado de conciencia, en el que podrá experimentar transformaciones personales de un modo mucho más sencillo y eficaz que en el estado de vigilia consciente. Esto permite que las personas se acerquen nuevamente a sus recursos y puedan superar sus dificultades. No es necesario añadir nada desde fuera, pues toda la respuesta se encuentra dentro.

Erikson ve básicamente a los seres humanos como capaces por naturaleza de conservar y sostener su salud si se le permite hacerlo.

Este estado puede utilizarse para producir nuevos modos de proceder, y nuevos modos de comportamiento y de reacción.

Este estado puede utilizarse para producir nuevos modos de proceder, y nuevos modos de comportamiento y de reacción. El trance es también un estado que requiere poco esfuerzo físico, además de que en este estado es mucho más posible que las personas se atrevan a experimentar (Mohl 1996), lo cual permite hacer uso de las técnicas de PNL como la línea de tiempo, pues constantemente viajamos al pasado, al origen de las fracturas para darles un re-encuadre, también

se trabaja con posiciones perceptuales, metáforas, anclajes, técnica de swich , etcétera, entre más técnicas aprendo de PNL más herramientas adquiero para sanar al niño interior de las personas.

A continuación se describen algunos casos clínicos y como han sido resueltos mediante estas técnicas:

La señora **X** de 29 años de edad, casada desde hace dos años y medio, de profesión médico general acude a terapia por presentar síntomas de ansiedad y depresión debido a problemas de pareja y a un posible divorcio.

Su relación de pareja no es satisfactoria, y ya no sostiene relaciones sexuales desde hace año y medio, las personas que la conocen y estiman le dicen que lo deje que ella tiene todo para ser feliz (juventud, belleza, una profesión, un excelente trabajo); sin embargo **X** se aferra a salvar su matrimonio y a no dejar a su esposo aunque éste se encuentra sosteniendo otra relación.

Indagando en su niña interior nos damos, cuenta que proviene de una familia disfuncional y que precisamente es el miedo a perder a su familia política lo que la mantiene al lado de su esposo, aunque éste la esté lastimando constantemente, pues como ella refiere “es una familia unida y completa a la cual yo quiero y me quieren ¿cómo voy a dejarlos? “. Es precisamente lo que ella nunca tuvo y anhela. A sí a su niña interna herida, no le importa pasar humillaciones ni maltrato con tal de garantizar el estar con la familia que “encontró” y, así no sentirse sola ni abandonada.

Una vez detectada esta fractura se procede a trabajarla mediante trance hipnótico. Una vez dentro se le pide a **X**, que empiece a retroceder en su línea de tiempo hasta el momento en que enfrentó el hecho de ser parte de una familia disfuncional y dice: “Tenía 15 años cuando me “pegó cañón” el no tener “una familia normal”, y me empecé a inventar actividades para mitigar mi dolor, mi rabia y todo lo que yo sentía, no le perdono a mi madre el hecho de haber tenido tres parejas y con cada uno hijos. A sí crecí sintiendo que no soy parte de una familia, y al conocer a mi esposo lo que me encantó de él es que sí venía de una

familia como la que siempre “soñé tener”, nos hicimos novios, él me buscaba, me consentía, me abrazaba, etcétera, me llenaba emocionalmente, después de diez años de noviazgo me caso con él , y al medio año todo empieza a cambiar, dejamos de tener relaciones sexuales yo me traslado a Toluca a trabajar pensando que la distancia sería buena para los dos.

En una sesión le pido a **X** que visualice a su esposo y a ella, le pregunto ¿en qué posición están? Ella dice que están juntos, que no puede dejarlo aunque le ha hecho mucho daño, le pido que traiga a su niña interior a la escena, la cual previamente se había trabajado ya y **X** dice que su niña la necesita, pero que ella no puede dejar a su esposo, que tiene miedo, le pido que ,por un momento sólo observe a su niña y que vea como María (Madre de Jesús) aparece en la escena y toma en sus brazos a esa pequeña, abrazándola y proporcionándole todo el amor y atención que su madre biológica no fue capaz de proporcionarle, **X** se sonríe y suspira, posteriormente le digo que observe a José (Padre de Jesús) abrazando a esa pequeñita dándole todo el amor, seguridad, atención y protección que su padre biológico fue incapaz de proporcionarle, **X** se sonríe y su semblante se relaja, después de unos minutos **X** dice que a la escena empiezan a llegar sus padres biológicos y sus hermanos junto con Jesús, sonríe y se pone feliz porque se da cuenta de que ella sí tiene una familia, diferente, pero una familia la cual no veía por la creencia que ella se había formado de lo que debería ser una familia.

Le pregunto a **X** ¿en dónde está tú esposo a hora? Y ella me contesta que en una esquina lejos de ella, le pregunto ¿cómo te sientes? Y me contesta que muy bien porque **X** la adulta y **X** la pequeña se ha dado cuenta de que no están solas, que si su esposo se va, ella está acompañada, sonríe y suspira, dice estar feliz por haber encontrado a su familia. Finaliza la sesión.

Posteriormente refiere que empieza a visitar a su mamá más seguido, y ha logrado acercarse a ella sin sentir resentimiento.

Básicamente lo que se trabajó en esta sesión fue un re-encuadre, la intención positiva que llevaba a **X** a mantener una relación dependiente destructiva.

La señora **R** de 50 años de edad, con un matrimonio de 30 años y dedicada al comercio acude a terapia, debido a que no ha podido trabajar por los siguientes padecimientos:

- Migraña.
- Hormigueo de brazos.
- Siente que enloquece.
- Le arden sus manos y no tiene hambre.
- Se siente cansada.
- Siente tristeza en su corazón.

Piensa que no se va a curar, y tuvo una crisis nerviosa donde se le engarrotaron las manos, acudió al médico y tras unos estudios su diagnóstico fue negativo fisiológicamente hablando por lo que le recetan carvamacepina y prosac para sus nervios.

R tiene la creencia de que no se va a curar, y sólo se da cinco sesiones para ver un cambio, ante esta creencia y el tiempo tan corto que ella misma se puso como meta, se decidió trabajar con su sintomatología y no trabajar con su niña interior por el momento, se trabajaron dos sesiones con relajación profunda y el contacto con su sabiduría interna; en una tercer sesión se trabajó con trance hipnótico: le pido a **R** que visualice una pantalla blanca gigante en donde se encuentra ella observándose desde una butaca, se le pide que observe la película que corre y le indico que es **R** con todos sus malestares, le pido que me platique con todo detalle lo que observa, y posteriormente le indico que del lado inferior derecho hay un recuadro más pequeño y en él se encuentra **R** en un estado muy agradable y positivo, la induzco para que lo imagine y lo perciba con sus cinco sentidos y lo vea en el recuadro con todos los colores brillantes y las mejores sensaciones. Una vez construida la imagen positiva, la asocio a su persona y le pido que esa imagen la intercambie a la pantalla grande y la imagen negativa la ponga en la pantalla pequeña, le pido que observe cómo poco a poco y conforme las va cambiando la imagen negativa va perdiendo brillo y nitidez al tiempo que la imagen positiva va cobrando fuerza, brillo, nitidez, paz, etcétera. Hasta que la imagen negativa es

sólo un punto negro, a la cual le pido observe cómo su poder superior o sabiduría interna van a hacer algo con ese punto negro, después de unos segundos **R** dice que Jesús al tocarlo con su mano desaparece ese punto negro y asqueroso, **R** suspira y su cuerpo se relaja, le pregunto ¿cómo te sientes? Y dice que como nueva que no siente ningún malestar, le pido que observe a Jesús en su escena positiva y le pido que me describa las sensaciones y sentimientos que percibe, me dice “Jesús está parado frente a mí y su semblante es de una gran paz, tranquilidad y sobre todo vitalidad”; después de unos segundos suspira, se sonríe y me dice que Jesús la toca y le regala paz, tranquilidad y salud, le pregunto ¿ahora cómo te sientes? Y responde que mucho mejor, porque ella creía que no se iba a curar pero que ahora Jesús la ha curado.

Después de esta sesión **R** regresa a trabajar y empieza a retomar sus demás actividades, decide seguir trabajando y rescatar a su niña interior herida porque ahora sabe que Jesús está con ella y él la va a ayudar a superar lo que sea.

El señor **L** de 35 años de edad, empleado con 17 años de matrimonio, acude a terapia por problemas de pareja, él tuvo una relación fuera del matrimonio y existe un hijo de por medio, su esposa al enterarse quiere terminar la relación y quiere el divorcio, pero **L** le suplica que le de otra oportunidad, al indagar en su vida, **L** acepta que ha tenido otras parejas pero que no sabe por qué las busca si a final de cuentas no lo escuchan, no lo entienden, y él ya no quiere seguir viviendo a sí, desea cambiar y salvar su matrimonio.

Se trabaja con **L** en trance hipnótico y le pido que evoque la imagen que tiene de su Poder Superior y que me la describa, él posee un Dios castigador y cruel, le pido que empiece a crear el Poder superior que él necesita, que le ponga todos los atributos que su Sabiduría interna necesita poseer para que él se sienta amado y protegido, le pido que lo experimente a través de sus cinco sentidos y **L** después de unos segundos se sonríe y dice estar más tranquilo.

A la siguiente sesión regresa más tranquilo ha podido dormir, pero ahora trae una tremenda culpa y siente que Dios no lo va a perdonar, lo induzco a trance

hipnótico y trabajamos el perdón de Dios y de él mismo, la cual se logra cuando empezamos a buscar la intención positiva que existe detrás de sus infidelidades, **L** se da cuenta que busca otras relaciones para no sentirse solo, quiere ser amado y comprendido, retrocedemos en su línea de tiempo para buscar el origen de su soledad y desamor, encuentra a su niño interior herido y lastimado por haber vivido con una madre alcohólica y prostituta, perdió su niñez debido a que como él era el mayor tuvo que hacerse cargo de diez hermanos.

Le explico que un niño abandonado y sin amor es un adulto que tiende a abandonar a los seres que ama. Le pido que a la escena de ese pequeñito traiga a **L** adulto y que abrace a ese niño y le diga que él nunca lo va a abandonar, que a partir de ese instante que lo ha encontrado no se va a separar jamás de él y que le proporcionará todo lo que a ese pequeño le hizo falta; además le pido que traiga a su sabiduría interna a la escena y que observe que pasa, después de unos segundos comenta: “Jesús camina hacia nosotros y nos abraza como si fuera una madre, acaricia a mi niño y él se siente protegido tanto como le hubiera gustado sentirse por su madre, le pido que observe la escena que le ponga colores brillantes y que sienta la textura de la ropa de Jesús, su piel la temperatura, el olor, etcétera, después de unos segundos **L** sonrío y se relaja, comenta que su niño interior deja de llorar y se siente feliz y amado; ahora sabe que no está solo.

Esto le permite perdonarse a él mismo pues se da cuenta del patrón conductual que traía arrastrando y del cual ni él ni su madre son culpables.

Ahora sabe que Jesús como buen padre y madre lo perdona pues se da cuenta que solo hizo lo mejor que podía.

En una cuarta sesión, se procede a trance hipnótico para trabajar con su niño interior, le pido que retroceda en su línea de tiempo y llegue a su niño herido que lo observe y que recuerde que no está solo, que su poder superior está con él, le pido me describa la escena y me responde: “me veo parado en la puerta de un cuarto, tendré entre nueve y diez años y mi madre está adentro tomando con un hombre, yo me siento muy mal, tengo mucha rabia porque ella no me hace caso ni

me da amor, **L** se pone rojo, aprieta sus puños y empieza a llorar algo que no podía hacer, le pido que le permita llorar al niño todo lo que él desee, después de unos minutos le sugiero que recuerde que su sabiduría interna está con él y que observe que hace esta, **L** me dice que Jesús camina hacia su madre y que la abraza, le pregunto ¿por qué crees que la abraza a ella y no a ti? **L** me contesta que porque ella ha sufrido también, después de unos segundos introduzco la técnica de recrear a sus antepasados de la siguiente manera:

Le pido que piense que cualidades debería tener su madre para que él se hubiera sentido amado y escuchado, posteriormente le pido que observe cómo Jesús las implanta en su madre. **L** dice que Jesús pone en las manos de su madre una luz brillante la cual lleva paz, amor, cuidados, protección, seguridad, estas mismas cualidades las poseo yo , soy amoroso, cuidadoso con mis hijos, siempre juego con ellos y les doy tiempo, **L** sonrío y dice sentirse mucho mejor.

Con solo estas sesiones **L** ha dado un cambio sorprendente en su conducta, su esposa refiere que ahora se le ve muy contento, tranquilo, que platica mucho con ella lo que antes no hacía, además es muy cariñoso.

CONCLUSIONES

El trabajar con el concepto de niño interior es una excelente opción para lograr grandes, profundos y duraderos cambios en nuestra vida a nivel emocional, mental y físico, partiendo de la idea que pensamos, nos comportamos y actuamos de acuerdo a nuestro interior.

Al rescatar a ese niño logramos dar un gran paso, madurando en muchos aspectos de nuestra vida; proporcionándonos la oportunidad de aprender y explicar muchas de nuestras conductas y reacciones ante ciertas situaciones de nuestra vida de adultos como son relaciones dependientes destructivas, en las que a veces estamos inmersos tanto con una pareja como con amigos o padres u algún otro familiar, las cuales se dan porque existe dentro de nosotros un niño(a) que fue lastimado, por la no aceptación de alguno o ambos padres, no importa el motivo en específico, puede ser porque el niño se parece a la pareja que un día nos abandonó, que nos engañó o a la suegra metiche que nos hace la vida imposible, tal vez porque llegó en un momento inadecuado o truncó los sueños de alguien, el hecho es que la carga emocional que experimentan los padres es transmitida inconscientemente al niño a través de los gestos, el tono de voz, las palabras, en general con el trato diario y el niño al no poder explicarse porqué es tratado de esta manera surge en él una de las emociones más dañinas para el ser humano como es el resentimiento, herida que lo va a llevar a padecer una constante lucha por ser aceptado y amado, no solo por sus padres sino por todo el mundo cuando sea adulto. Además casi siempre su vida se convierte en un círculo vicioso de sufrimiento y dolor, con la idea mágica de que algún día lograra la aceptación.

No importa de qué manera sea lastimado el niño lo cierto es que dentro de los grandes matices conductuales y espirituales que adopta el resentimiento se vuelve su compañero incondicional creando en él una coraza que no le permite experimentar emociones positivas, el caso de Orjana (Mente Sana, págs. 72-75) nos ilustra a detalle este proceso:

“El ambiente familiar en el que se crio Orjana era frío y bastante estricto. Sus padres no solían dar muestras de afecto a su hija, y Orjana creció refugiándose en sus muchos amigos, a los que se entregaba en cuerpo y alma, para suplir la falta de cariño de sus padres. Y esa niña se hizo adulta sin ser consciente de la metamorfosis que había tenido lugar en su interior.

La carencia de afecto por parte de su familia se había transformado en un odio muy sutil, un resentimiento casi indetectable. El rencor había tejido su telaraña y Orjana había interiorizado pensamientos negativos como: “La mejor defensa es un buen ataque”. “Antes de sentir dolor, odia. No perdones, porque hacerlo sería reconocer tu parte de responsabilidad en esta guerra.”

Cuando Orjana abandonó el hogar familiar, decidió instalarse lejos de sus parientes. Con el tiempo, se convirtió en una mujer independiente, alegre y aparentemente segura de sí misma. Se olvidó de su dura infancia.

Pero el rencor es persistente, muy persistente, y seguía instalado en las entrañas de Orjana sin que ella percibiera su existencia.

Fue un tiempo después cuando se hizo patente. Sus padres la invitaban a comer con frecuencia, pero ella siempre encontraba una buena excusa para no ir. Había decidido que no necesitaba a sus padres, que tanto le habían fallado en su niñez. No los necesitaba, ¡claro que no!. Ella era una mujer independiente y autosuficiente, que no necesitaba a nadie para continuar con su existencia.

Pasaron los años y, con ellos, también desfilaron algunos hombres por la vida de Orjana. La dinámica que usaba en sus relaciones era siempre la misma. Entraba un hombre en su vida, decidido a cuidarla, a protegerla y a quererla, y Orjana siempre acababa boicoteando la relación. Algo dentro de sí misma no le permitía entregarse totalmente a nadie, y mucho menos a una persona del sexo opuesto.

Inconscientemente sentía tanto terror de que le hicieran daño que no se permitía reposar en los brazos de ningún hombre, que, como hizo su padre, acabaría por ignorarla y, finalmente por abandonarla.

Cada vez que un hombre quería abrazarla, su cuerpo se bloqueaba y su mente deseaba salir huyendo de allí. Fue esta acumulación de fracasos sentimentales lo que empujó a Orjana a cambiar la situación.

Se había dado cuenta de que algo en ella no funcionaba de forma natural y sana y, si no hacía algo para cambiar su situación, terminaría siendo una mujer gélida y solitaria.

Orjana decidió acudir a terapia y cuando hablaron de su infancia aseguró que sus padres no habían sabido darle amor y, a la vez como eran tan autoritarios no la habían dejado crecer libremente. Así que no había tenido más remedio que “matarlos” emocionalmente. Había decidido que no necesitaba a sus padres y tomado la determinación de que, a partir de entonces, viviría sin depender de nadie.

Mediante estas conversaciones, y poco a poco la conducta mecánica, la ignorancia de los actos, las máscaras y los miedos adquirieron luz y se hicieron más conscientes.

En una de las sesiones el terapeuta hizo que Orjana expulsara toda la ira y el odio que había acumulado hacia sus padres a lo largo de tantos años. El descubrimiento que Orjana tuvo marcó sin duda su trayectoria emocional. Descubrir que dentro de ella había una niña dolida y perdida, que necesitaba que la cuidasen y la protegiesen, la dejó realmente perpleja.

Orjana tomó conciencia, se dio cuenta de su estrategia. Cuanto más necesitaba del cariño de sus padres, más compacta se volvía su bien construida armadura, con el tiempo aprendió a cuidar a su niña. Dejo de huir y, aunque le era bastante difícil, empezó a visitar a sus padres con más frecuencia. Sabía que muy dentro de ella había un ser especial, un ser muy delicado que necesitaba del cariño y de la aprobación de esas personas.

No fue fácil pero, poco a poco, Orjana empezó a entender que sus padres la querían y la necesitaban, pero que, como le había ocurrido a ella, nadie les había sabido dar muestras de cariño. Ellos tampoco habían recibido de sus padres un afecto verdadero durante su infancia.

Ahora veía a esas personas con mucha más tolerancia y profundidad. Y esa toma de consciencia la llevó a perdonarles desde lo más profundo de su corazón, porque ella sabía que habían intentado hacer su papel de padres lo mejor que habían podido, con las escasas herramientas de las que disponían.

Por increíble que parezca, el rencor desapareció, comprendió, perdonó y, eso condujo a su sanación.

A lo largo del presente trabajo hemos tratado de analizar y mostrar que las vivencias de nuestra infancia son el reflejo de nuestra vida adulta o por lo menos en su mayoría. Así entonces la niñez es una parte importante de nuestra personalidad porque es ahí donde adquirimos valores, creencias, maneras de pensar y actuar. Si provenimos de un hogar o familia estable emocionalmente, entiéndase por estable padres seguros de sí mismos, satisfechos con su vida, con sus proyectos y anhelos, seguramente los niños que vivan con este tipo de padres, crecerán con una autoestima firme, llenos de amor, seguros de sí mismos, capaces de enfrentar los retos de la vida cotidiana con una actitud positiva y responsable. Si por el contrario provienen de una familia disfuncional donde durante gran parte de su infancia o quizá hasta la vida adulta sean testigos de violencia física, emocional, alcoholismo, drogadicción o cualquier tipo de maltrato, crecerán con una autoestima deficiente, inseguros, culpables, miedosos, resentidos, con una gran predisposición al fracaso en cualquier área de su vida (escolar, económica, familiar, sexual, laboral etc.), de ahí la importancia de concienciar a los padres, futuros padres, tíos, abuelos, a proporcionarles a los niños el mejor trato posible y la mayor estabilidad.

Si deseamos hijos exitosos necesitamos ser padres exitosos y para lograrlo es necesario en algunas ocasiones rescatar a nuestro niño interior, ese pequeñito(a) que cuenta con nuestra historia personal tanto agradable como desagradable y aprender a proporcionarle lo que le hizo falta en aquella infancia, que por lo regular es amor, protección, atención, seguridad, disciplina, límites, cambio de creencias, etcétera.

No está por demás recalcar que el niño llega a este mundo siendo un ser puro, como una hoja en blanco en la cual los adultos se encargan de escribir día a día la manera en la que va a aprender a relacionarse con los demás y con él mismo, la manera de amar, de odiar, de resentir, de compartir, de ser feliz, es a través de nuestro propio comportamiento, de nuestros gestos, conductas, etcétera, que queda grabado en él, el niño es más que el reflejo de los padres, así entonces que si volteamos a ver lo que no nos gusta de nuestros hijos sería acertado cuestionarnos con el fin de entender porque mi hijo es rebelde, berrinchudo, depresivo, inseguro, agresivo, flojo, delincuente, adicto, inteligente, amoroso, respetuoso etcétera, pues los niños y adolescentes solo responden a su entorno de la mejor manera para ellos posible.

Lo que va a permitirle a un niño ser un adulto exitoso en las distintas áreas de su vida es el amor, la atención y los cuidados que los padres o las personas que están a cargo le proporcionen, es indispensable hacerlo sentir único, amado, deseado, importante, ponerle límites, reglas, disciplina, pero siempre con amor, tranquilidad, hay que dejar de menospreciar la capacidad de los pequeños y hablar con ellos, escucharlos, respetar lo que piensan y sienten, sin creer que ellos no saben por ser menores a nosotros o que no son capaces de entender la vida, son seres humanos en pleno desarrollo con una capacidad ilimitada de aprendizaje.

Si queremos un mundo mejor es necesario atender a nuestros niños y protegerlos.

Sin duda alguna la tarea de ser padres es muy ardua pero esta se suaviza si ponemos atención a nuestras propias creencias y heridas emocionales sanándolas, rescatando a nuestro niño interior, pues es bien sabido que nadie da lo que no posee.

Finalmente hago una invitación a las personas que se encuentran inmersas en algún tipo de adicción, relaciones dependientes destructivas, deprimidas, e infelices o viviendo situaciones que no desean vivir a que contacten con sus

emociones o enfermedades, seguramente detrás existe un niño(a) al que le hace falta amor, atención, seguridad, disciplina, límites etcétera.

Estas carencias llevaron al niño a desarrollar todo un sistema de creencias erróneas que lo hacen sentirse infeliz, castigándose constantemente por sus equivocaciones, lo que aprendemos perfectamente desde nuestra infancia, es a través de dichas creencias o la domesticación como el Dr. Miguel Ruíz explica a detalle en su libro *Los cuatro Acuerdos* (1998). Él menciona que a través de nuestra atención aprendimos una realidad completa. Aprendimos cómo comportarnos en una sociedad: qué creer y qué no creer, que es bueno y malo, qué es aceptable y qué no, qué es feo y qué es bello, qué es correcto e incorrecto.

Todo esto lo aprendimos a través de la escuela, la religión, de nuestros padres, hermanos, tíos, así desarrollamos un sistema de creencias, del cual no tuvimos la oportunidad de elegir que creer y qué no creer. Los niños creen todo lo que dicen los adultos y así el sistema de creencias que nos transmitieron controla nuestra vida.

Por ello uno de los puntos importantes de rescatar a nuestro niño interior es cambiar creencias que nos limitan por otras más funcionales.

Las personas que han contactado con su niño interior y le han proporcionado lo que necesita experimentan una infinita paz, el amor y el respeto por sí mismos encontrando esa gran fuente de energía que nos permite seguir adelante con proyectos propios viviendo la vida que deseamos vivir, lo cual seguramente nos conduzca a la felicidad y plenitud, que si poseemos seremos capaces de compartir con las personas que nos rodean y transmitirla de generación en generación.

BIBLIOGRAFIA

- Alexa, Mohl. (1996). *El aprendiz de brujo II*. Barcelona. Sirio; S.A
- Andreas, Steve y Faulkner, Charles. (Ed.). (1998). *PNL la nueva tecnología del Éxito*. Barcelona. Ediciones Urano.
- Armendáriz, Rubén. (1999). *PNL sanando Heridas Emocionales*. México. Pax.
. (1997). *En busca de la Sonrisa Interior*. Colombia. Pax México.
- Biagi, Carlo. (1997). *Las imágenes del Alma*. México. Grijalbo.
- Bradshaw, John. (1990). *Volver a la niñez*. Barcelona. Panorama.
- Bucay Jorge. *Mente Sana*. Cómo Ganar Fortaleza Interior 2, 72 – 75.
- Casarjian, Robin. (1994). *Cómo Perdonar*. España. Salterrae.
- Chávez, Martha A. (2008). *Hijos tiranos o débiles dependientes*. Grijalbo.
- Erikson, Erik. (1997). *EL CICLO Vital Completado*. (Ed. Rev). Barcelona. Paídos.
- Fontaine, Pierre. (S/A). *El Karma*. Madrid. Editores. S.A.
- Forner, Rosseta. (2002). *PNL Para todos*. Miami, Florida. Quarzo.
- Forward Susan con Craig Buck. (1991). *Padres que odian*. Grijalbo.
- Gerber, Richard. (1993). *La curación Energética*. Barcelona. Ediciones Robin Book.
- Harris, Carol. (2002). *Los Elementos de PNL*. España. EDAT.
- Jean Monbourquette. (1992). *Cómo Perdonar*.
- Lair, Ribeiro. (1996). *Viajar en el Tiempo*. Barcelona. Urano.
- La Moglia Ernesto. (2007). *El amor no tiene porqué doler*. En bolsillo.

Levinstein, Raquel. (1997). ***El Infierno del Resentimiento y la Mágia del Perdón.*** México. Panorama

____ (1998). ***En busca de un Ayer Perdido.*** México. Panorama.

____ (2002). ***Señor Quítame lo Bruto.*** México. Panorama.

Linn Y Colaboradores. (2004). ***Cómo sanar las Ocho Etapas de la Vida.*** Promexa.

Ruíz, Miguel. (1998). ***Los Cuatro Acuerdos.*** Urano.

Santana, Tavira. (1998). ***El maltrato infantil, un problema Mundial.*** 40:58-6

Simon, Suzanne. (1990). ***Saber Perdonar.*** Buenos Aires. Editorial Atlántida.

Zattoni, Mariateresa. (2002). ***Proteger al Niño.*** España Editorial Sal Terrae. Santander.

William Hudson O' Hanlon. (1993). ***Raíces Profundas.*** Paidos. Barcelona – Buenos Aires- México.