

María José Cabanillas

ELIJO APRENDER

A Amarme

Sana tu niño
interior,
sana tu vida




alienta
EDITORIAL

Elijo aprender a amarme

Sana tu niño interior, sana tu vida

MARÍA JOSÉ CABANILLAS



© María José Cabanillas, 2023

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2023

Depósito legal: B. 15.821-2023

ISBN: 978-84-1344-280-8

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Sumario

Introducción	11
1. ¿Qué es el niño interior?.....	17
2. Habla el niño interior herido.....	25
3. Niño-adulto-yo superior.....	29
4. Contactando con tu niño interior	43
5. El diálogo interno	49
6. ¿Cómo fue tu infancia?.....	55
7. Los personajes del ego	63
8. Las emociones	73
9. El mundo y las emociones	81
10. La rabia.....	87
11. La tristeza.....	91
12. El miedo	95
13. La autoexigencia	99
14. La culpa	103
15. El sufrimiento	107
16. El diálogo escrito.....	113
17. El diálogo con tu yo superior.....	121
18. Los padres	127
19. El reconocimiento.....	135
20. El perdón	141

21. El niño herido en las relaciones de pareja	147
22. Los apegos	155
23. Acción a pesar del miedo	159
24. Límites asertivos	163
25. Recuerdos positivos	169
26. Hábitos amorosos	173
27. Dar.	177
28. El comienzo real de la travesía	181
Bibliografía.	187

¿Qué es el niño interior?

El niño interior es un concepto simbólico constituido por los recuerdos, las experiencias y las emociones que permanecen en nuestro inconsciente por todo lo vivido durante la niñez. Este concepto surge de la terapia Gestalt y también lo abordó el psicólogo Carl Jung, quien vio al niño interior como un arquetipo, un aspecto de la personalidad que emerge en determinados momentos de la vida y que representa la parte inocente, sensible y lúdica de cada uno de nosotros.

Todo niño nace en un ambiente emocional y sociocultural concreto y recibe una educación determinada, a la vez que vive unas experiencias particulares. Algunas personas han tenido una infancia más armoniosa y otras han podido experimentar mucho dolor. En todo caso, la gran mayoría han sentido de una forma u otra que en su infancia les faltó amor, afecto, comprensión, apoyo y reconocimiento. No se trata de culpabilizar a los padres: ellos, en la mayoría de los casos, también eran adultos con carencias emocionales que no pudieron cubrir todas las necesidades afectivas del niño porque no tenían ni la capacidad ni las herramientas para ello. Se trata simplemente de reconocer que hubo cosas que viviste en la infancia que pudieron herirte, que estas heridas han podido prolongarse hasta la edad adulta y que, depen-

diendo de su gravedad, han podido ser más o menos limitantes.

La imagen del niño interior (visualizarte a ti mismo de pequeño) es un símbolo mental que conecta directamente con todas esas emociones dolorosas y reprimidas de la infancia que siguen repitiéndose en la vida adulta: inseguridad, una gran ira, humillación, sentimiento de abandono, rechazo, traición... Y es desde tu parte adulta desde donde le puedes dar a tu niño interior todo aquello que no recibió en la infancia y que sigue necesitando, ya sea protección, comprensión, respeto, caricias, amor o explicaciones. Dáselo generosamente, tal y como harías con un niño real al que quieres. Se trata de ser padres de nosotros mismos y darnos ese amor, ese apoyo, ese reconocimiento, ese afecto o esa comprensión que nos faltaron en la infancia.

Las necesidades primarias tantas veces frustradas de un niño que buscaba amor siguen ahí, pero si continúas tratándote con la misma dureza con que lo hicieron tus padres u otros adultos, no podrás sanar las heridas de tu niño interior, y curar esas carencias afectivas a través del símbolo del niño interior, por mi propio proceso y lo que observo en los diferentes talleres que imparto, resulta mucho más sencillo y es realmente sanador. Con el símbolo del niño interior puedes llenar vacíos de amor, recibir apoyo y nutrirte emocionalmente. Dentro de ese niño interior que habita en ti también residen la alegría, la creatividad, la imaginación y la autenticidad. Sin embargo, la vida adulta puede haberte arrebatado muchos de esos atributos. Para recuperarlos sólo tienes que volver a conectar con esa parte de ti que has desatendido.

Asimismo, el símbolo del niño interior está directamente relacionado con nuestra vida emocional, cuya base se forjó en la infancia durante los seis o siete primeros años de vida. Desde el nacimiento y a lo largo de la infancia, se fragua la estructura de la personalidad, que se reafirma des-

pués en la adolescencia. Nuestro niño interior, por lo tanto, contiene los sentimientos, los recuerdos y las vivencias de esa etapa.

El niño viene a este mundo con el corazón abierto, con ese brillo que desprende un bebé y que nos encandila y con una pureza y una inocencia maravillosas. Como decía Edgar Allan Poe, «la infancia conoce el corazón humano». Pero de niños somos muy vulnerables y necesitamos mucho amor, especialmente de nuestros padres, los dos «dioses» del niño que fuimos; ese amor que no encontramos en la mayoría de los casos y que provoca las primeras heridas de abandono y rechazo.

Cuando somos bebés o niños muy pequeños, nuestra preocupación básica es recibir amor, pues sin él podríamos morir. Hay investigaciones que constatan que la falta de amor en el recién nacido puede provocar un retraso en su desarrollo psicológico y una degeneración física tal que lo lleve hasta la muerte, a pesar de tener el alimento y la higiene con los que se supone que su supervivencia está asegurada. Hay, sin duda, una relación positiva directa entre la ternura, el cuidado y el afecto y el desarrollo psicológico, emocional, intelectual y físico.

Asimismo, los momentos dolorosos de la infancia, sobre todo, aquéllos que nos han marcado, se nos quedan impregnados en el corazón, ya que son experiencias que hemos vivido con mucha intensidad. Ese niño que fuimos sigue en nuestro interior y su dolor emocional y los traumas que no ha superado seguirán afectándonos en nuestra vida adulta, porque hay heridas que no se han cerrado. De hecho, a veces nos sucede algo que despierta al niño que fuimos ayer y podemos tener una reacción desproporcionada.

Te lo explico con un ejemplo: de repente, aparece una persona muy autoritaria en nuestra realidad y no somos capaces de marcar unos límites sanos; nos sentimos paraliza-

dos o incluso asustados ante esa persona y su autoritarismo. Quizá, inconscientemente, esa persona de nuestra realidad presente nos recuerda a nuestro padre, autoritario y brusco, y nos sentimos igual como cuando éramos niños, es decir, vemos en esa persona a ese padre autoritario, no al ser humano real. También podríamos reaccionar de una forma excesivamente agresiva ante cualquier persona autoritaria. En todo caso, no es un comportamiento natural: es como si volviésemos a ser niños pequeños temerosos y sumisos ante la autoridad extrema de papá o como si nos rebeláramos de forma violenta expresando una rabia reprimida hacia el padre. El escenario y los personajes ya no son los mismos, pero la herida emocional sigue abierta y reaccionamos de forma desproporcionada ante algo que es trivial. Nuestro niño interior herido ha tomado el control.

Este niño interior herido puede autosabotearnos de diferentes maneras. Puede empujarnos a comportamientos autodestructivos, volvernos extremadamente dependientes por el miedo al abandono, generar reacciones emocionales desproporcionadas...

Otro punto que hay que tener en cuenta para entender lo valioso del proceso terapéutico con nuestro niño interior es que el subconsciente no distingue entre imaginado o real, pasado, presente o futuro. Cada vez que una persona se visualiza a sí misma de pequeña y se da amor, afecto, reconocimiento y comprensión es como si en su infancia hubiera tenido el apoyo amoroso e incondicional de un adulto que se ocupara de cubrir sus necesidades afectivas. Esa imagen simbólica del niño interior está conectada con la emoción. Por lo tanto, si estás alegre y conectas con tu niño interior visualizándote de pequeño, verás a un niño alegre. Si sientes tristeza, verás a un niño triste.

Ahora imaginemos que estás visualizando a tu niño interior y lo ves triste y solo. Si te visualizas a ti mismo dando

un abrazo a ese niño y le brindas consuelo y compañía, con ese gesto de afecto transformarás esa imagen que estaba conectada con la tristeza. Al cambiar la imagen, también se modificará la emoción. Un simple abrazo tiene un enorme poder tranquilizador, ya que calma al niño asustado que vive en ti.

El niño interior también es tu parte más sensible y vulnerable, que en ocasiones ha pedido amor a las personas equivocadas y se ha sentido ignorado, rechazado y lastimado. Ahora tú te haces cargo de ese niño interior llenándolo de amor. Desde las carencias de la infancia, vamos buscando relaciones para ser amados, no tanto para amar, y el camino correcto es el contrario: hazte cargo de ti y resuelve las heridas pendientes de la infancia, sin esperar que otra persona llene esos vacíos. Ámate a ti mismo, ama a los demás —amar no es sumisión, tampoco intento de agradar ni de recibir algo a cambio— y acepta el amor de los demás con agradecimiento.

Pero ¿qué es el amor propio? El amor es libertad. Si te das libertad, te estarás dando amor. Cuanto más amor te des, más amor desearás dar a los demás; serás amor en estado puro. Ser tú mismo es ser lo que piensas y hacer lo que realmente quieres hacer, sin dudas ni miedos. Esto es libertad, esto es amarse a uno mismo.

Sin embargo, tú eres tu juez más severo. Te pones reglas y prohibiciones basándote en lo que llaman ética y moral y siguiendo las reglas que otros crearon para ti. Cuestiona todo aquello que te robe la libertad. Esto no es anarquía: la libertad jamás daña a otros. Nunca tengas intención de dañar a nadie, pero que el otro no entienda o no quiera entender es asunto suyo. Si, por ejemplo, decides poner límites asertivos a una persona y ésta se enfada y se muestra indignada, se trata de una emoción de la cual tú no eres responsable, porque no hay ningún agravio real por tu parte.

Amas al otro cuando tú eres amor. Cuanto más amor te des a ti, más amor tendrás para compartir con los demás, pero no puedes dar lo que no tienes.

Para dar amor a tu niño interior, has de imaginar que es un niño real, teniendo en cuenta las mismas claves que te permitirían dar el regalo más valioso para un niño, que es la autoestima:

1. Los niños necesitan que los escuchen con atención. Es muy importante escuchar atentamente a nuestro niño interior como si fuese un niño real, sin juicio, con respeto, sabiendo que tiene buenas razones para sentirse como se siente, y ayudarlo a gestionar el dolor emocional.
2. Los niños, para sentirse protegidos, cuidados y queridos necesitan que se les dedique tiempo, es decir, debemos reservarles un tiempo diario o semanal.

Es muy importante mantener el contacto, puesto que le aportará confianza y le hará sentirse seguro y amado. Se trata de no olvidar a tu niño interior, no abandonarlo y convertirlo en algo prioritario para ti.

3. Son importantes las muestras de afecto (por ejemplo, los abrazos) y también dirigirse a él con palabras de cariño, brindarle tu reconocimiento. A lo largo de esta travesía con tu niño interior, verás que, como ocurre con cualquier niño, también puede ser necesario establecer límites en algún momento.
4. Cuando visualizamos al niño interior, podemos encontrarnos con distintos niños de diferentes edades, tantos como experiencias dolorosas se hayan quedado bloqueadas en las diversas etapas de la infancia. O quizá cuando visualices a tu niño interior siempre lo percibas de la misma edad, hasta que un día eso cambie. No analices demasiado y déjate llevar.

Para hacer este trabajo de autosanación que te propongo, basta con una imagen de tu niño interior, independientemente de su edad. No obstante, además de visualizar al niño interior, veremos otras formas de contacto, como el diálogo escrito.

Vuelvo a destacar la importancia de la paciencia: ve poco a poco y enamórandote del proceso que supone comenzar a sanar a ese niño interior herido y, por tanto, empezar a conectar con el amor propio. La paciencia, la perseverancia y la compasión hacia tu niño interior y hacia ti como adulto son algunas de las claves que iré recordándote.

Cuando hablo de autocompasión me refiero a experimentar sentimientos de cariño y de bondad hacia uno mismo, tomando una actitud de comprensión con nuestros errores y nuestras debilidades. La compasión con uno mismo nace de la comprensión y, para comprenderte, has de conocerte bien. Este recorrido tanto por tu infancia como por tu vida adulta te ayudará a conocerte de una forma más profunda, porque podrás tomar consciencia del origen de muchos de tus rasgos de comportamiento y tus actitudes, lo cual te llevará a ser más compasivo contigo mismo.

De hecho, cuando se practica la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, se activa el sistema de calma y confort, de manera que nuestro cerebro genera oxitocina y endorfinas, que provocan un sentimiento de paz interior. La intención es la fuerza creadora más grande que existe, así que concéntrate firmemente en ser un adulto amoroso para tu niño interior y para los demás, persevera en ello y el camino se irá abriendo.

La clave es repetirse lo siguiente: «Elijo ser un adulto amoroso conmigo y con los demás». El amor por ti y por quien eres, con tus luces y tus sombras, moverá hasta la montaña más alta. Ten fe y seguridad en ti mismo y la barrera tras la que ahora te escondes por miedo al juicio externo y propio caerá.