

Victoria Cadarso

# Abraza a tu niño interior

Nunca es tarde para sanar tu infancia

*Ilustraciones*

VANESA VILLALBA SALAMANQUÉS



*palmyra*

## Prefacio

*«Cuando recuperamos nuestra infancia,  
el amor vence al miedo».*

TOM ROBBINS

Todos nuestros problemas actuales, sean de amor, de dinero, sexuales o de relación, tienen la base en nuestra historia personal, en haber desarrollado ciertos patrones en vez de otros, dependiendo de las experiencias que nos ha tocado vivir. Permitimos que nos sigan causando problemas si no hemos integrado o resuelto esos traumas de nuestra infancia o necesidades no satisfechas que nos siguen condicionando en el presente. Nuestro pasado es como los fantasmas que nos rondan, convirtiéndose en una pesadilla, hasta que nos tomamos el tiempo suficiente para ayudarles a pasar a la luz. Este libro está destinado a las personas que quieran hacer las paces con sus fantasmas y sanar las heridas del pasado mientras desarrollan nuevos aprendizajes y destrezas para tratar con el presente.

Todo lo que nos ha sucedido en nuestra infancia, seamos conscientes o no, nos deja una huella indeleble, nos marca y nos condiciona, y a partir de ahí vamos filtrando la vida desde esas experiencias. Es como si esas experiencias fueran gafas a través de las cuales vemos la vida y estas tendrán cristales de diferentes colores según las experiencias que hemos vivido. Las sensaciones que vivi-

mos en nuestro cuerpo, las emociones que sentimos, los impulsos que nos llevan a tener determinados comportamientos, la forma en que nos explicamos lo que sentimos y hacemos, nuestras necesidades, deseos, frustraciones, conflictos... nos condicionan. Van dejando una forma de ver la vida, de experimentarnos a nosotros mismos y a los demás, y hacen que desarrollemos un determinado tipo de personalidad o sistema defensivo y/o protector o máscara que nos ayudará a defendernos de las influencias del entorno.

Nuestras experiencias pasadas condicionan nuestro presente y afectan a nuestro futuro, seamos o no seamos conscientes. Una vez que una experiencia nos condiciona, y la repetimos varias veces, pasa a ser un patrón de comportamiento que nosotros creemos que es nuestra forma de ser, cuando en realidad es un condicionamiento. Una vez que un patrón se ha grabado, como cuando alguien ha aprendido a hacer algo, lo ejecutamos de forma habitual y automática y, además de no ser conscientes, no le damos importancia. Cuanto más repetimos un patrón más se graba y más lo convertimos en un hábito difícil de cambiar, a no ser que tomemos consciencia de que lo tenemos, veamos si nos sigue siendo útil de alguna manera y, si no lo es, hagamos un esfuerzo consciente para cambiarlo.

Todas —literalmente todas— las experiencias que tenemos dejan su influencia en nosotros (unas más que otras), y de lo que va a depender es de las emociones y sensaciones físicas asociadas a dichas experiencias. Las experiencias con carga emocional, que no se libera, se quedan activadas y están más presentes en nuestra memoria porque se encuentran activas, mientras que las experiencias con carga emocional menor pasarán a una memoria más distante y serán archivadas, por lo que habrá que hacer un esfuerzo consciente para traerlas al presente. En cierto modo, es como si una experiencia con carga emocional (miedo, enfado, tristeza, preocu-

pación o alegría) fuera más importante que las que no tienen emociones importantes o cargas emocionales asociadas.

Las experiencias que se van a grabar más «a fuego» y que van a estar más presentes son aquellas que tienen que ver con nuestra supervivencia. Por «supervivencia» me refiero no solo a nuestra supervivencia física sino también a nuestra supervivencia psicológica o emocional, y están necesariamente relacionadas con el miedo. Pero el AMOR también es necesario para nuestra supervivencia, tanto o más que el comer, así que si no nos sentimos amados nos creeremos en peligro, y eso también nos conectará con el miedo. *Así pues, la otra cara del miedo es el amor, y es el amor el que sana el miedo.*

Este libro pretende que podamos mirar a nuestros miedos para hacerles frente y logremos reconectar con el AMOR, que es nuestra esencia, nuestra forma natural de manifestarnos, y así poder llevar una vida plena. Este libro es el resultado de muchos años de estudio y de la experiencia obtenida a través de la terapia personal, individual y en grupo, cursos de desarrollo personal, cursos de formación y cientos de libros buscando respuestas. No es que haya encontrado todas las respuestas, ni confío que lo haré en esta vida, pero sí algunas que creo que son clave para que nos entendamos, aceptemos, respetemos y nos *amemos a nosotros mismos*.

A muchos eso de «amarnos a nosotros mismos» nos hace estremecernos por dentro y es porque toca lo más profundo de nuestro ser, nuestra esencia, nuestro Niño Interior, nuestro auténtico ser, nuestro origen y también nuestra conexión con Dios (el Ser Superior, la Conciencia Universal, la Fuente divina, o como cada cual quiera llamarlo).\* La realidad es que cuando nos proponemos

---

\* A partir de aquí utilizaré la expresión «Ser Superior» cuando quiero hablar de Dios, de la Conciencia Universal y de la Conciencia Divina, términos que varían según las tradiciones.

meternos hacia dentro, navegar hacia nuestro interior e intentar conectar con nuestro auténtico ser, nos da miedo. Nos da miedo porque tememos que nos vamos a perder en un mundo de emociones tumultuosas, muy intensas y sobrecogedoras, de las que no vamos a poder salir. Estas emociones no son más que los recuerdos dolorosos de nuestra infancia, que están en nuestro inconsciente y que no queremos volver a mirar de frente porque nos da pánico lo que nos pueda pasar, aunque mientras no lo hagamos nos rondarán como los fantasmas.

Además tenemos una intuición: es como si supiéramos que dentro de nosotros está la clave para entender por qué somos como somos, qué nos hace pensar, sentir y actuar de determinada manera, y eso nos atrae pero también nos asusta. Nos da miedo llegar a entender por qué manifestamos ciertos comportamientos externos, que no sabemos cómo hemos llegado a manifestar y que luego muchas veces criticamos internamente. ¿Qué nos hace compartir lo negativo las más de las veces: las quejas, las críticas hacia otros, los juicios, en vez de compartir lo mejor que llevamos dentro: el entusiasmo, la curiosidad, la felicidad, las ganas de compartir, la generosidad y, sobre todo, el AMOR?

Hemos aprendido a mirar al exterior para tener las referencias de lo que somos o de cómo tenemos que comportarnos, y eso es debido a que durante por lo menos dieciocho años nuestros padres son los responsables de mantenernos, educarnos y proporcionarnos la orientación y la guía para saber tomar nuestras propias decisiones cuando seamos plenamente adultos. El estar por lo menos dieciocho años a merced de que otros, desde fuera, nos indiquen cómo tenemos que ser o lo que tenemos que hacer nos lleva, de forma subliminal o encubierta, a pensar que ellos tienen el poder sobre nosotros y que somos «víctimas» de las circunstancias que nos ha tocado vivir. Sentirse impotente y víctima no es una

sensación agradable. Nos produce rabia, tristeza, miedo, dejadez, desesperación, sensación de incapacidad y muchos más sentimientos que no solo no añaden nada a nuestra autoestima sino que le restan.

Y estas emociones y sentimientos nos indican que en cierto modo somos realmente víctimas, por lo menos hasta que alcanzamos la mayoría de edad. Porque estas emociones y sentimientos, junto con las memorias a las que están asociados, nos van condicionando, y a partir de ellos vamos formando unas creencias, normalmente limitantes, de cómo somos, que van a hacer de filtro de lo que percibimos en la vida desde ahí. Nuestras creencias limitantes son generalizaciones según nuestras experiencias, que nos proporcionan explicaciones que nos dan seguridad y nos permiten predecir futuros acontecimientos.

Lo más alarmante es que nuestras creencias limitantes se forman en la infancia. De niños nos sentimos pequeños, con falta de recursos, carentes de capacidades para poder cambiar las situaciones que nos causan malestar. Así pues, si hemos formado creencias limitantes en nuestra infancia, y a base de repetirlas se han vuelto inconscientes, nos están condicionando ahora que somos adultos y nos hacen sentir como niños faltos de recursos y posibilidades.

Por suerte cada vez que tenemos una nueva experiencia se transforma nuestro cerebro, de la misma manera que cada vez que recordamos o rememoramos un evento también lo transformamos, y por eso es tan importante que podamos reinterpretar nuestra historia pasada para tener un presente más feliz, ya que nuestras experiencias pasadas son responsables de cómo vemos la realidad en el presente.

Lo más probable es que no seamos conscientes de estos condicionamientos y de cómo nos afectan en la vida, porque de hecho

en el proceso evolutivo del ser humano vamos pasando por diferentes etapas. Cada fase supone un cambio fisiológico y un aprendizaje de capacidades y habilidades necesario para poder desarrollarnos. Es necesario integrar el aprendizaje de esa etapa para pasar a la siguiente y, si no lo conseguimos, antes o después tendremos que volver a ellas para poder así trascenderlas, a no ser que queramos vivir con esas limitaciones. Por tanto, no podemos pretender que un niño de 3 años tenga el entendimiento de un adolescente de 12 y mucho menos de un joven de 21 o un adulto de 40.

Cada etapa tiene unos conocimientos, unos comportamientos, una manera de manejar los sentimientos y las emociones, así como un grado de conciencia. Si no hemos aprendido, integrado o asimilado correctamente las cualidades esenciales de esa etapa, nos estará limitando en el presente, y aunque hayamos desarrollado «muletillas» y compensaciones que nos permitan salir al paso, nos dificultan el desarrollo óptimo.

El que tengamos más o menos conciencia (entendiendo por conciencia la capacidad de estar plenamente presentes para darnos cuenta y para poder asimilar e integrar lo que percibimos, aplicándolo en nuestras vidas) depende de cómo hayamos integrado nuestras experiencias. Digo «estar presentes» porque es necesario que pongamos nuestra intención en lo que estamos haciendo. Muchas veces pasamos por la vida en un estado de ensoñación (imaginando o fantaseando), pero no estamos a lo que estamos. Cuando somos conscientes de qué ha hecho que seamos como somos, qué circunstancias, condiciones y contextos hemos vivido y cómo nos han condicionado, entonces podemos transformarlos. No podemos transformar lo que no nos damos cuenta que está ahí.

Una manera de delimitar nuestras experiencias pasadas es hablar de nuestro niño interior. Nuestro niño interior es una manera de objetivar nuestras experiencias y el dolor emocional, defi-

niéndolo y tratándolo de una manera amable. En lo que respecta a este libro vamos a hablar del niño interior hasta los 18 años, hasta que la persona es mayor de edad legal (aunque pueda no serlo psicológicamente), y vamos a ir pasando por las diferentes etapas psicosociales del desarrollo viendo qué necesidades, qué capacidades existen en cada etapa y cómo lo que pasa en cada fase va a influir en la aptitud y actitud del adulto. Cuando digo actitud me refiero a las creencias, emociones y comportamientos que tienen las personas. Y aunque hay numerosos estudios acerca de las capacidades de las diferentes etapas del desarrollo, parece que nuestros padres, o bien no las conocían, o muchas veces nos han pedido responsabilidades que no éramos capaces de manejar a la edad en que nos lo pedían. Como, por suerte o por desgracia, ellos tenían el poder, pues no nos quedaba más remedio que adaptarnos a sus deseos o a su forma de ver y hacer las cosas, pero eso nos hacía sentirnos limitados.

Este poder que nuestros padres tienen sobre nosotros nos condiciona y limita de muchas maneras. En primer lugar, no nos permiten ser como somos: nos educan y nos disciplinan para que seamos a su imagen y semejanza. Nos enseñan lo que ellos han aprendido, que ellos a su vez han recibido de sus padres, y estos de los suyos. Por ello, a no ser que se hayan preocupado por conocerse y desarrollarse personalmente, están repitiendo la historia. Se dice que llevamos la información o energía o condicionamiento de por lo menos siete generaciones hacia atrás y que nosotros seremos responsables, si tenemos hijos, de siete generaciones hacia delante.

Esto es mucha responsabilidad, y para mí responsabilidad es «responder con habilidad». Pero ¿quién nos enseña las habilidades necesarias para que hagamos florecer el potencial que todos llevamos dentro? ¿Ese niño interior divino que se escondió muy en

nuestros adentros según la manera en que percibimos que nos iba a tratar el entorno que nos había tocado? Quiero que quede claro que no pretendo responsabilizar a nadie, siempre que estas personas no tuvieran la suficiente conciencia, y supieran la influencia tan importante que tendrían sobre sus descendientes. Ahora bien, cuando alguien con intención, y por afán de demostrar su poder sobre los demás, no tiene a la otra persona en cuenta, o la agrede intencionadamente verbal o físicamente, entonces es culpable de lo que hace. Así pues, la culpabilidad, para mí, es cuando una persona daña con intención a otra en un momento determinado, aunque a posteriori se arrepienta.

Creo que es apropiado rendir un homenaje a las madres y padres, pues, aunque muchas veces traen niños al mundo sin saber sus implicaciones y las responsabilidades que estos conllevan, siempre «lo hacen lo mejor que saben», ya que si lo hubieran sabido hacer mejor lo habrían hecho; nadie que tenga buena intención hace las cosas mal. Si bien es cierto que en muchos casos no estaría de más que se informaran, leyeran o se educaran un poquito antes de traer hijos al mundo. Así evitarían mucho sufrimiento, tanto a sus hijos como a sí mismos, porque «así como sembramos, recogeremos» y todas las experiencias se van almacenando y dejan huella. Además la vida nos vuelve a poner delante, una y otra vez, todas las situaciones inconclusas. Inconcluso es algo que todavía nos duele, que nos sigue emocionando y que muchas veces, sin saber por qué, nos vuelve a hacer sentir como si fuéramos un niño/a de pocos años, o lo que los psicólogos llamamos una regresión espontánea.

A la hora de escribir este libro voy a suponer que lo lea el que lo lea va a encontrar una información que no solo le ayude a tomar conciencia y a entenderse a sí mismo sino que le ayude a conectar con sus emociones y sentimientos y desde ellos se motive para to-

mar las riendas de su vida para afrontarla de la mejor manera, sufriendo lo menos posible y con una actitud positiva y optimista. Pero si no somos conscientes de cómo nos hemos ido formando, de qué cualidades y destrezas no hemos desarrollado en nuestro camino, de que todavía podemos aprender y transformar lo que queramos, que «nunca es tarde si la dicha es buena», entonces seguiremos haciendo, sintiendo y pensando más de lo mismo.

Pretendo que este libro sea no solo ilustrativo sino también práctico y que podamos hacer juntos ejercicios de meditación, visualización, escritura, reflexión y otros que nos ayudarán a cumplir de la mejor manera posible una parte, espero que importante, del proceso de autoconocimiento y desarrollo personal. Este libro no quiere ser un sustituto de la psicoterapia, ni tampoco está indicado para hacer trabajo con uno mismo si se intuye que ha habido o que hay mucho dolor, malestar o miedo, porque se sepa o se sospeche que ha habido mucho trauma emocional. En esos casos propongo que busquéis un psicoterapeuta que esté formado y acostumbrado para trabajar con el niño interior y hacer el trabajo acompañado, o realizar un curso del niño interior en un grupo de personas que quieran trabajar juntas en ello y así disponer de un grupo de apoyo.

Este libro pretende describir un proceso: el de descubrirnos a nosotros mismos, a nuestro auténtico ser, que se escondió en su momento para no sentirse vulnerable. Lo que quiero conseguir es más consciencia acerca del proceso que vamos a tener que hacer antes o después, e ir desarrollando el camino poco a poco. Digo antes o después porque la vida nos pone en crisis, una y otra vez, para que aprendamos a manejar las situaciones negativas y con ello nos desarrollemos a nosotros mismos. Confío que nos permita, mientras lo vayamos leyendo, reparar nuestras heridas, reconciliarnos con nuestro dolor para poder sanarlo, reconectar con esa parte

nuestra que se escondió y recomponer nuestra identidad unida e integrada. Cuando lo hacemos, cuando conectamos con nuestro auténtico ser, esa parte de nosotros que es original y pura, hemos conectado con el TODO porque esta parte está unida al Ser Superior que fue el origen de nuestra vida.

Voy a integrar todas las herramientas que conozco y que practico, desde la teoría de la personalidad del eneagrama pasando por las diferentes técnicas de las terapias que practico como *counselling*, Gestalt, psicodinámica, psicoterapia integrativa, psicología energética, PNL, etc. Y todas las aportaciones de colegas, clientes y alumnos, a quienes agradezco que hayan compartido conmigo sus experiencias, de manera que este libro te resulte útil, práctico, fácil, y sea una herramienta para que aprendas a reconectar con tu niño interior y puedas sentirte más completo, más vivo y más feliz.

Resumiendo: este libro, espero, te va a intentar explicar cómo llegamos a crear un tipo de personalidad, que es nuestra estructura defensiva y/o protectora para protegernos del dolor de no poder mostrarnos como realmente somos. Nos mostramos como «se espera» de nosotros para poder sobrevivir en el entorno que nos ha tocado, mientras que nuestro auténtico ser se esconde en lo más profundo de nuestro ser. Cuando, gracias a una crisis, o en las transiciones de las etapas evolutivas por las que todos pasamos, nos preguntamos quiénes somos, entonces tal vez tengamos la suerte de cuestionar nuestra estructura defensiva y/o protectora y empezar la búsqueda de nuestro auténtico ser, escondido debajo de una gran capa de dolor. Esta capa de dolor está hecha de los desencuentros y rupturas en la relación con las personas significativas de nuestro entorno: padres, hermanos, familiares, profesores y amigos. El camino de reencontrarnos con nuestra esencia pasa por liberar el dolor, detrás de nuestra personalidad, para poder llegar a nuestro auténtico ser. Pero para llegar hace falta un mapa de

vuelta, y no podemos hacer un mapa de vuelta si no sabemos cómo se ha trazado el camino de ida. Así que este libro pretende ser el camino de ida o abandono de nuestro auténtico ser y de vuelta a reencontrarnos con nosotros mismos. Cuando lo hacemos reconectamos con la energía del AMOR, que nos ayudará a generar una nueva forma de vernos a nosotros, a los otros y al mundo y de darnos cuenta de que todos somos UNO.