

Enrique Martínez Lozano

Acoger al niño o niña interior

Reconectar con el propio valor
y la propia bondad



Desclée De Brouwer

Enrique Martínez Lozano

Acoger al niño o niña interior

Reconectar con el propio valor
y la propia bondad

Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2024

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3268-3

Depósito Legal: BI-00920-2024

Impresión: Itxaropena S.A. - Zarautz

Solo encontrándonos con nuestro niño o niña interior, serán posibles la conexión con nuestro valor y nuestra bondad originales, la unificación y la armonía personal, así como el despliegue de todo nuestro potencial.

Índice

Introducción	15
1. ¿Cómo hemos llegado hasta aquí? La persona adulta que somos	21
¿De dónde venimos?	23
¿Qué pasó con el niño que fuimos?	29
¿Cómo sigue viviendo el niño en la persona adulta que somos hoy?	39
2. Una historia que sanar: rescatar al niño herido	45
Cuando el niño herido lleva las riendas	47
Una sanadora presencia de calidad	53
El camino a recorrer	60
3. Una vida que celebrar: liberar al niño original	79
Al encuentro de nuestro niño original	80
Alegría de ser, alegría de vivir	90
Más allá del niño original	97
Epílogo. El debate en torno a la alegría y la felicidad	103
Anexo. Práctica psicoafectiva: encuentro con el niño o la niña interior. Guía para la práctica	117

Introducción

Hablar de “niño interior”¹ significa volver la mirada a los primeros momentos de nuestra existencia –infancia y adolescencia–, aquellos que marcaron con mayor intensidad nuestro psiquismo y pusieron las bases de lo que habría de ser nuestra posterior evolución psicológica.

Podemos aproximarnos al niño que fuimos desde una doble perspectiva: como aquel que contiene nuestra originalidad psicológica, con los rasgos de vitalidad, espontaneidad, seguridad, confianza, alegría de vivir, inocencia, creatividad –y nos referimos a él con la expresión “niño original”– y como aquel otro que guarda las heridas y/o carencias que padeció, con todas sus secuelas dolorosas y disfuncionales –nos referimos a él con la expresión “niño herido”–.

En todos nosotros habitan, en porcentajes diferentes según cómo fue la historia de cada persona, esos dos niños, que reclaman atención y requieren ser integrados, como condición indispensable para avanzar en unificación personal.

1. Para evitar que el texto resulte sobrecargado y tedioso, usaré el genérico en masculino, entendiendo que incluye a ambos géneros.

En principio, nos resulta más cercano el niño herido que, con frecuencia, se halla a flor de piel. Aunque el que nos define y el que muestra nuestro verdadero rostro es el niño original, es frecuente que este haya quedado relegado e incluso olvidado porque el sufrimiento padecido otorgó prácticamente todo el protagonismo al niño herido. Hasta el punto de que, solo cuando tal sufrimiento va siendo elaborado y resuelto, puede emerger, desde aquel segundo plano en el que había quedado postergado, el niño original. Lo cual no resulta difícil de entender: el malestar acapara toda nuestra atención y tiende a atraparnos, consumiendo toda nuestra energía en el empeño por encontrar el modo de liberarnos de él. ¿Quién pensaría en el niño original –en lo que va bien–, cuando se siente agobiado por aquello que le duele?

En consecuencia, al iniciar el trabajo psicoterapéutico en este campo, es probable que a quien encontremos en primer lugar sea a nuestro niño herido. Y que solo al ir viviendo con él un encuentro sanador, empiece a emerger el niño original que, como veremos, es quien nos llevará a casa, unificando de manera armoniosa toda nuestra persona.

Porque en la medida en que “rescatamos” o liberamos a nuestro niño herido, gracias a la seguridad afectiva que le regala el adulto que somos hoy, emergerá en nosotros el niño original que había quedado aplastado bajo el peso de aquellas mismas heridas. A esto le llamamos tarea de “maternización” y en ella nos va nuestra salud psíquica y nuestro despliegue personal.

Las características que denotan la presencia del niño herido son la desproporción y la repetitividad, junto con sensaciones

INTRODUCCIÓN

de vacío afectivo, inseguridad, miedo, ansiedad, retraimiento, agresividad, narcisismo... De modo que cuando, en la vida adulta, advertimos que reaparecen una y otra vez sentimientos dolorosos y/o reacciones desproporcionadas, ahí se nos está mostrando la puerta de acceso para llegar a nuestro niño herido, primer paso para vivir con él un encuentro sanador y, en cierto modo, restaurador.

Por su parte, el niño original se manifiesta como vitalidad, seguridad, confianza, espontaneidad, alegría de vivir, creatividad..., rasgos que constituyen nuestra originalidad psicológica y que se irán acrecentando en la medida en que avancemos en el encuentro consciente con aquel.

En cualquier caso, es obvio que la madurez psicológica requiere, como condición inexorable, la integración de nuestro pasado que, de no hacerlo, se convertirá en un lastre que nos dificulte caminar o en un bloqueo que nos impida vivir con gusto. Integrar el pasado significa, por tanto, encontrarnos de manera consciente y profunda con nuestro interior, en su doble cara, para rescatar y sanar al niño herido y, de ese modo, permitir que se libere y despliegue el niño original en todo su frescor y belleza.

A partir de mi propia experiencia –tanto personal como de acompañante de procesos psicológicos–, considero que el trabajo con el niño interior constituye la herramienta psicoterapéutica más eficaz para crecer en unificación psicológica, integración y armonía. No en vano todo aquello que tiende a complicar y enrarecer nuestra existencia adulta, en sus diferentes ámbitos, guarda estrecha relación o proviene directamente

de experiencias infantiles o adolescentes pendientes de ser elaboradas. Lo cual significa, dicho desde otra perspectiva, que la sanación progresiva del niño herido –tal como espero desarrollar en estas páginas– aliviará nuestro sufrimiento neurótico y atenuará nuestras reacciones desproporcionadas, a la vez que favorecerá el encuentro con nosotros mismos, nos hará crecer en libertad interior y otorgará calidad a nuestro modo de vivir la actividad y las relaciones interpersonales.

Si este trabajo con el niño interior va acompañado de aquel otro encaminado a integrar la propia sombra, por el que reconocemos y aceptamos todo el material psíquico que habíamos relegado, ocultado, reprimido o negado, habremos puesto las bases de una personalidad consistente, sólida, integrada, armónica, creativa y entregada².

Ambas tareas resultan tan decisivas, a la que vez que complementarias, que me atrevo a afirmar que, si se entiende bien, en ellas se condensa todo el trabajo psicológico y psicoterapéutico. Integrados el pasado y la sombra, emerge la belleza del ser humano, libre de ataduras que se expresaban en necesidades tiránicas y en miedos tan exagerados como irracionales. Liberación que hace posible que la vida se exprese de manera transparente, creativa, eficaz y entregada: que podamos vivir en coherencia con lo que somos.

Tal anhelo –llegar a ser lo que ya somos– empieza a realizarse cuando reencontramos a nuestro niño original –en el plano psicológico, ese es nuestro verdadero rostro o nuestra

2. E. MARTÍNEZ LOZANO, *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid ⁴2016.

INTRODUCCIÓN

personalidad— y culmina cuando, integrado y trascendido ese rostro —lo que llamamos “yo”—, comprendemos lo que somos en profundidad, en la dimensión espiritual: consciencia ilimitada o vida plena, desplegándose y manifestándose en esta forma (persona) particular: esa es nuestra *identidad*.

Tenemos, pues, ante nosotros una tarea apasionante: ¿estamos dispuestos a adentrarnos en nuestro interior para encontrarnos con la verdad de nuestro pasado y así comprender nuestro presente?; ¿nos sentimos motivados para desear el encuentro con nuestro niño interior y ofrecerle cercanía y seguridad afectiva, que reconstruyan lo herido y rescaten nuestro rostro original?; ¿nos mueve el anhelo de verdad y la fidelidad a nosotros mismos?; ¿nos moviliza el gusto por crecer en unificación personal, integración y armonía? Si descubrimos en nosotros alguna de estas aspiraciones, el trabajo con el niño interior constituye la herramienta adecuada para que tales anhelos se vayan convirtiendo en realidad.