



Alexander Milov

Sanar nuestro niño interior herido

Un camino hacia
la confianza,
la alegría y
la verdad
emocional

Lic. Inés Olivero
Psicóloga Transpersonal
www.inesolivero.com
ines@inesolivero.com

Nuestros Niños Heridos

Todos nosotros hemos sido lastimados en nuestra infancia, por lo general, porque los adultos no supieron comprender nuestras necesidades más profundas. Tuvimos que procurar nuestro bienestar perdonando, haciendo terapia, a través de un camino de autoconocimiento y así fuimos superando aquellos dolores lo mejor posible. No obstante... quedaron cosas pendientes, que en un momento dado, sentimos la necesidad de revisar.



En aquella casa...

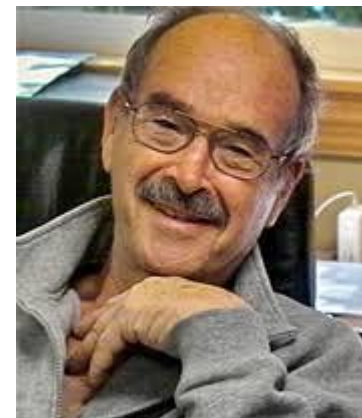


...todo llegaba a nuestra habitación y aunque estuviera jugando... a veces me escondía, pero igual... cuando aparecía O ¡solo oía su voz... el eco llegaba siempre....!!!





Quiero que imagines qué harías si te encontrases con ese niño real, en la situación original... ¿Qué es lo razonable y comprensible que puedes hacer por un niño que está confuso y enfadado? Te sientas y hablas con él. Lo escuchas. Averiguas qué es lo que le pasa, le ayudas a entender, lo consuelas, le coges en brazos. Luego, juegas un poco con él, le explicas cosas, le cuentas un cuento. Esto es terapia en el mejor y más antiguo sentido de la palabra: nada fantástico, sólo amabilidad y paciencia



Ron Kurtz



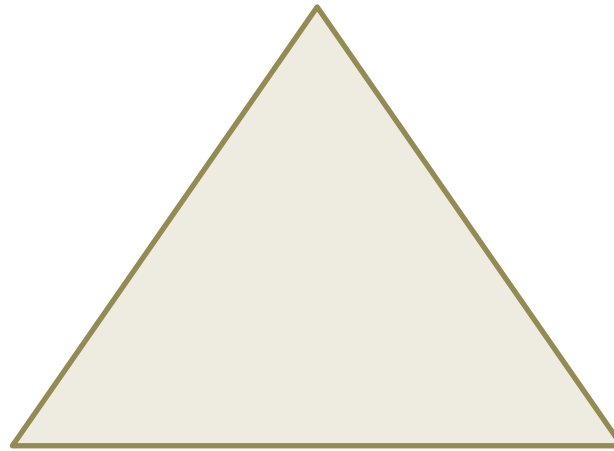
¿Qué es el Niño Interior?

El Niño Interior es una **dimensión profunda de nuestra psique que guarda la memoria viva de nuestras primeras experiencias, emociones y vínculos**. No es una metáfora poética solamente, sino una parte real de nuestra identidad psicoemocional que se formó en la infancia y que sigue influyendo en nuestra vida adulta.



Tres pasos que orientan el proceso de sanación de nuestro Niño Interior

1° COMPRENDER



2° IDENTIFICAR

3° SANAR

1° COMPRENDER

¿Qué es el Niño Interior
y cómo se originan sus heridas?

Asumir: que es una dimensión de mi emocionalidad, más profunda, aislada, que debo darle mi atención e integrar.

Reconocer: sus heridas y las consecuencias en mi vida adulta. Aceptar sus emociones más oscuras y bucear juntos sobre cómo se originaron.

Proceder: a reparar el daño e iniciar un diálogo amoroso, dulce y comprensivo, como hubiéramos necesitado



Autores que tratan el tema



Carl Jung

El arquetipo del **Niño Divino**: simboliza el **potencial ilimitado, la renovación, el renacimiento y la totalidad psíquica**, representando la esencia preconsciente y postconsciente del ser humano, una conexión con lo divino, la promesa de un futuro brillante y un nuevo comienzo en el proceso de individuación, a menudo emergiendo en tiempos de crisis para guiar hacia una conciencia superior



John Bradshaw

En «**Nuestro Niño Interior**» postula que todos llevamos un "**niño interior herido**" (**o rico**) que guarda recuerdos, emociones y experiencias infantiles no procesadas, y cuyas heridas (abuso, negligencia) generan disfunciones en la adultez como adicciones, codependencia y falta de autoestima. Y en «**Volver a Casa**» trata la reivindicación del niño interno.

2° IDENTIFICAR

Las cinco heridas fundamentales

No siempre provienen de abusos evidentes, sino a menudo de necesidades emocionales no cubiertas, a veces producidas por padres ausentes

1. **Abandono:** Sentimiento de soledad, miedo a quedarse solo.
2. **Rechazo:** Sensación de no ser digno de amor, de no pertenecer a la familia
3. **Humillación:** Vergüenza profunda, sentirse *defectuoso* o *malo*
4. **Traición:** Pérdida de confianza en los demás por promesas rotas o engaños
5. **Injusticia:** Sentimiento de impotencia y frustración ante un trato que se percibe como no merecido, generando rigidez y perfeccionismo..

¿Secuelas en nuestra vida adulta?

Relaciones: Codependencia, miedo al compromiso, celos, elección de parejas que replican patrones familiares.

Autoestima: Autocrítica feroz (el "crítico interior" como un padre castigador internalizado), perfeccionismo, síndrome del impostor.

Gestión Emocional: Reactividad emocional (explosiones de ira o llanto), ansiedad crónica, susceptibilidad o dificultad para sentir o expresar emociones, adicciones como forma de evasión.

Comportamiento: Autosabotaje, procrastinación, dificultad para poner límites, necesidad constante de aprobación externa.



Existen también

El destrato y el maltrato

Padres violentos



Abuso sexual



Padres que ignoran



O que no soportan a
su hijo_a

¿Cómo nos sigue afectando?

El dolor experimentado en la infancia ha sido tan grande que implementamos distintos mecanismos para protegernos (personaje protector, máscaras, negación de la emoción).

Para poder sobrevivir emocionalmente, cada uno de nosotros durante la niñez, fue creando “**personajes**” o **máscaras adaptativas**. No son elecciones conscientes: son estrategias que nuestra psique desarrolló para no perder el amor de los padres ni quedar expuestos a la vulnerabilidad.

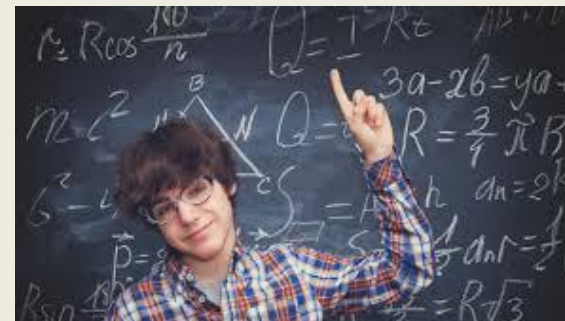
Personajes de la infancia para adaptarnos

1. El complaciente o bueno
2. El fuerte o autosuficiente
3. El responsable o pequeño adulto
4. El rebelde o desafiante
5. El invisible
6. El gracioso o bufón
7. El perfecto

Dentro de las familias **más comunes**, se dan algunos comportamientos, aparentemente intrascendentes, que son tremendos ataques al ***amor a sí mismo*** de los niños, produciendo una **baja autoestima**



- 1.- **Comparaciones con otros niños:**
*«La otra nena es más buena que
 vos...»*



- 2.- **Roles asignados y asumidos:**
«Él es el Inteligente de los hermanos...»

3.- **Sentencias**

*«Vos nunca vas a terminar
 una carrera...»*

*«Vos siempre tenés que ser
 ganador...»*

*«No hay caso... no servís
 para nada»*

¿Por qué los padres dañan a sus hijos?

1. Por ignorancia
2. Porque han sido dañados y no se atrevieron a cuestionar lo recibido
3. Porque son adictos, enfermos mentales, frustrados
4. Porque todas esas características producen disfunciones

FAMILIA DISFUNCIONAL

Características principales

- ✓ Imposibilidad de ejercer los roles de asistencia y nutrición de la prole
- ✓ Falta de comunicación
- ✓ Ausencia de límites y normas o un reglamento frío y rígido
- ✓ Conflictos y abuso
- ✓ Narcisismo parental: Negligencia y manipulación
- ✓ Problemas y disfunción individual
- ✓ Falta de cohesión y empatía
- ✓ Interacciones basadas en el interés o el deber

Familias Disfuncionales



Momentos de tensión

NIÑO ADULTO - ADULTO NIÑO



Un niño herido y sobreadaptado, para sobrevivir, es un un «niño adulto» y doliente que se convierte en un «adulto niño» codependiente:
Espera de su pareja, jefe o amigos que le cubran su vacío emocional



Adultos que esperan que la vida los compense por el sufrimiento padecido, buscan «padres incondicionales» en las relaciones con los demás



De —————> «niño-Adulto»

a

—————> «Adulto-niño»

Su influencia en la vida adulta



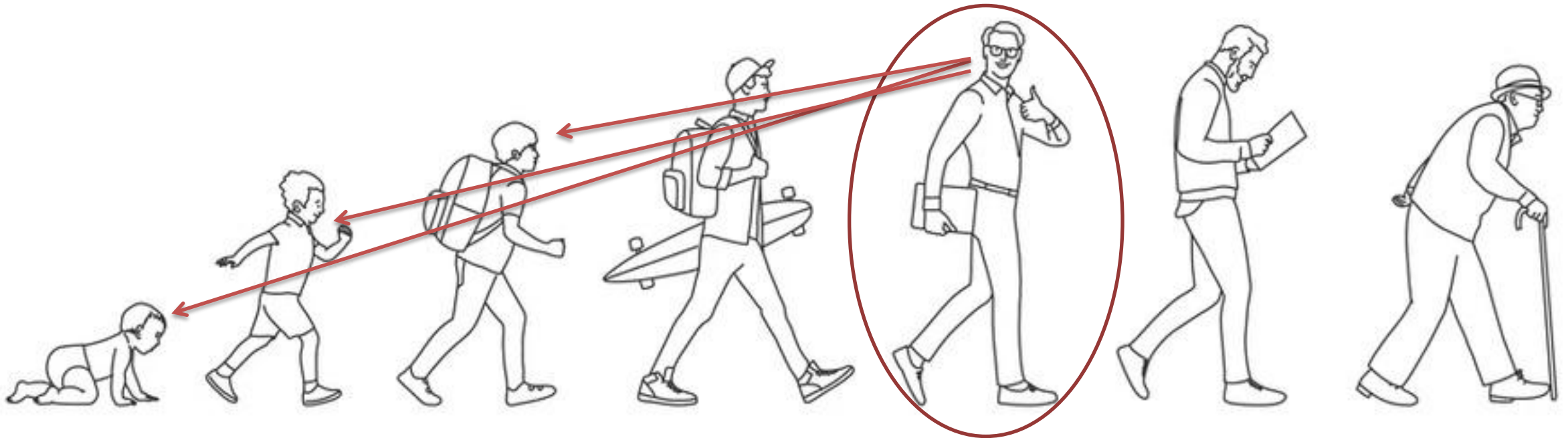
El Niño Interior no desaparece con la edad: sigue presente en nuestras relaciones, decisiones y modos de vincularnos. Muchas de nuestras *reacciones desproporcionadas —ya sea de miedo, rabia o tristeza—* no provienen del adulto consciente, sino de esa parte infantil que sigue reclamando atención y cuidado. De hecho, *cada vez que sentimos que nos hieren más allá de lo lógico, lo que duele no es lo que sucede hoy, sino la herida antigua que se reabre.*



El camino de sanación

El proceso evolutivo humano es muy lento en el nivel biológico, pero más aún, en el plano emocional, en tanto que la maduración intelectual funciona con bastante independencia, excepto cuando el plano emocional está excesivamente dañado, ahí también se produce daño cognitivo.

En la **crisis de la mitad de la vida**, ante insatisfacciones muy profundas, podemos volver la mirada para recuperar aquello que quedó desatendido.



3° SANAR

Recuperar la conexión con ese Niño

¿Qué significa "escuchar" y "cuidar" al niño interior, desde el adulto presente?

Hacia la integración total de quienes somos

Reconocer y sanar al Niño Interior no significa infantilizarnos, sino **darle un lugar dentro de nosotros**: escuchar sus emociones, validar su dolor y ofrecerle como adultos la contención que no recibió. Este proceso nos ayuda a reconciliarnos con nuestra historia y a rescatar la fuerza vital que quedó atrapada en las heridas. Es como **tender un puente** entre nuestro pasado y nuestro presente, para poder habitar el futuro con más libertad.

¿Por qué es tan relevante en el proceso terapéutico, espiritual y humano?

Porque al observar las señales de **autocrítica, miedo al rechazo, dificultad para disfrutar, búsqueda constante de validación**, reconocemos al Niño Interior herido. Eso es de gran importancia para dejar de repetir vínculos y patrones.

¿Qué frase escuchaste de pequeño que todavía resuena en tu interior?

1.- Escuchar

Escuchar al Niño Interior no es algo literal —no vamos a oír voces—, sino una actitud de atención interna.

Significa:

Poner consciencia en nuestras emociones

Nombrar lo que sentimos

Dar tiempo y espacio

Escuchar al niño interior es *dejar de minimizar o negar* nuestras emociones y en cambio, abrir un espacio de acogida amorosa hacia ellas.





2.- Cuidar

Cuidar al Niño Interior implica que nuestro adulto presente asuma el rol de protección, sostén y guía que no recibió en la infancia.

Significa:

Brindar contención emocional

Poner límites sanos

Proporcionar seguridad interna

Dar permiso para la alegría y el juego

El rol del adulto presente

El adulto presente no es frío ni racional en exceso, pero tampoco un niño desbordado: es la parte de nosotros que **ha crecido, comprende, reflexiona y puede tomar decisiones conscientes.**

- *Es quien sostiene el dolor sin hundirse en él.*
- *Quien transforma la vergüenza en aceptación.*
- *Quien recuerda que hoy tenemos recursos que antes no teníamos.*



REPARENTALIZACIÓN

Se llama así al acto consciente de darnos a nosotros mismos lo que no recibimos en la infancia

Seguridad: Crear rutinas, poner límites firmes a los demás y a uno mismo. Decir "no".

Afecto y Compasión: Hablarnos con amabilidad, especialmente tras un error. Celebrar los pequeños logros. Practicar la autocompasión.

Validación Emocional: Permitirnos sentir todas las emociones (tristeza, rabia, miedo) sin juicio. "Está bien sentirse así".

Juego y Alegría: Conectar con hobbies y actividades que nos daban alegría de niños, sin un objetivo de productividad. Pintar, bailar, cantar, jugar.

De sobrevivientes a cuidadores

Escucha sin juicio: trata de reconocer la emoción del niño interior y validarla, sin ridiculizarla ni minimizarla.

Brinda seguridad: busca establecer límites sanos y comprometerse a no exponer al niño a entornos dañinos.

Ofrece ternura: puede consolar, abrazar y acompañar desde la empatía y la compasión.

Guía con sabiduría: se dispone a tomar decisiones en favor del bienestar integral, pensando en el presente y en el futuro.

Celebra la vida: disfruta a la par, al dar permiso para jugar, reír, crear y disfrutar, recordando que no todo es sanar heridas, sino también abrirnos al gozo.

*Así como el viaje del héroe y la heroína es una
tarea atemporal que invita al ser humano a
trascender sus límites*

*Sanar al Niño Interior también es una tarea,
pendiente, de la humanidad
para aportar alegría de ser quienes somos*

Las heridas de la infancia en el ENEAGRAMA

1.- Eneatipo 1 – El perfeccionista

Herida: “No soy suficientemente bueno.”

2.-Eneatipo 2 – El ayudador

Herida: “No me amarán si no soy útil.”

3.-Eneatipo 3 – El exitoso

Herida: “No valgo si no tengo éxito.”

4.- Eneatipo 4 – El individualista

Herida: “Me abandonan / no tengo identidad.”

5.- Eneatipo 5 – El observador

Herida: “Me invaden / no me dejan espacio.”

6.- Eneatipo 6 – El leal

Herida: “Estoy inseguro, necesito apoyo.”

7.- Eneatipo 7 – El entusiasta

Herida: “Me van a privar / me van a atrapar en el dolor.”

8.- Eneatipo 8 – El desafiador

Herida: “Me traicionan / me controlan.”

9.- Eneatipo 9 – El pacificador

Herida: “No importo / no cuentan conmigo.”

Sanando al Niño Interior Se liberan dones ocultos

1.- Serenidad

2.- Humildad

3.- Autenticidad

4.- Ecuanimidad

5.- Abundancia

6.- Valentía

7.- Sobriedad/Templanza

8.- Inocencia

9.- Amor/Voluntad



Visualización

TÉCNICAS DE DIÁLOGO 1

Escritura Terapéutica:

Escribir preguntas en la página de la derecha ("¿Por qué estás tan triste?") y responder lo primero que aparezca como si fuera el niño en la de la izquierda.

(«Porque me dejaron solo, nadie me escucha...»)



Porque me dejaron solo, nadie me escucha.	¿Por qué estás tan triste? Contame...
--	--



Estos son los muñecos felices, que compré para mi marido y para mi, luego de los 9 meses de diálogos con mi niña triste...

-mis nietas los maltrataron un poco-

TÉCNICAS DE DIÁLOGO 2



Método terapéutico que permite resolver conflictos internos inconclusos, dialogando con una figura ausente (una persona, una emoción o una parte de uno mismo) representada por una **silla vacía**, alternando roles para integrar perspectivas y lograr un cierre emocional, autoconocimiento y sanación

Intercambio de roles luego de expresar lo que siente, se mueve a la otra silla y asume el rol de la figura ausente, respondiendo desde esa perspectiva.

Integración de ese modo, se escuchan todas las voces y se puede establecer el diálogo entre los distintos aspectos de la personalidad

Si abrazamos a nuestro Niño Interior sin juzgarlo,
habremos sembrado en el mundo, la semilla para una
NUEVA HUMANIDAD



En la que amemos nuestra esencia
sagrada. Desde nuestro
Ser al Ser del prójimo, abrazando a la
personalidad con sus limitaciones.
Y entonces... brillará
CRISTO o BUDA (Sí Mismo)
en nuestros corazones



¡Muchas Gracias...!!!