

Prólogo

Sé lo que de verdad quiero que me traigan los Reyes:
quiero volver a la infancia. Nadie me va a dar eso...
Sé que no tiene sentido pero de todas formas, ¿desde
cuándo tiene sentido pedir cosas a los Reyes Magos?
Se trata de un niño de hace mucho tiempo y muy
lejano y se trata del niño de ahora. En ti y en mí.
Esperando tras la puerta de nuestros corazones a que
algo maravilloso ocurra.

—ROBERT FULGHUM

Al caminar entre los participantes de mi curso, me sorprendió la intensidad de sus emociones. Unas cien personas, en grupos de seis u ocho, llenaban la sala. Cada grupo era independiente y sus miembros estaban sentados muy juntos, uno al lado del otro, susurrándose entre ellos. Era el segundo día de curso, por lo que ya había habido bastante interacción y participación. No obstante, eran perfectos desconocidos cuando empezaron.

Me acerqué a un grupo. Estaban escuchando absortos a un hombre de pelo gris que leía la carta que su niño interno había escrito a su padre.

Querido papá:

Quiero que sepas cómo me hiciste sufrir. Me castigabas en vez de pasar el tiempo conmigo.

Hubiese soportado los golpes y los azotes sólo con que hubieras estado más tiempo a mi lado. Necesitaba tu amor más de lo que jamás he llegado a decirte. Oja-

Ojalá hubieses jugado conmigo o me hubieses llevado a un partido o me hubieses dicho que me querías... Yo sólo pretendía que te ocupases de mí...

Se cubrió los ojos con las manos. Una mujer de mediana edad que estaba a su lado comenzó a acariciarle con suavidad el pelo; un joven alcanzó a coger su mano. Otro le preguntó si quería que le abrazase; el hombre de pelo gris asintió con la cabeza.

Otro grupo estaba sentado en el suelo abrazados unos a otros. Una mujer elegante, de unos setenta años, estaba leyendo su carta:

Madre,

Estabas demasiado ocupada con tus obras de caridad. Nunca tenías tiempo para decirme que me querías. Solamente me prestabas atención cuando estaba enferma o cuando tocaba el piano y hacía que te sintieras orgullosa de mí. Sólo me dejabas tener los sentimientos que te agradaban. Yo únicamente importaba cuando te complacía. Nunca me quisiste por mí misma y me sentía tan sola...

Su voz se quebró y empezó a llorar. El muro de control que había mantenido cuidadosamente durante setenta años se desmoronó con sus lágrimas. Una adolescente la abrazó y un joven le dijo que hacía bien en llorar y alabó su coraje.

Me dirigí hacia otro grupo. Un hombre ciego, que rondaba los treinta y cinco, estaba leyendo una carta que había escrito en braille:

Te odiaba porque te avergonzabas de mí. Me encerrabas en el garaje cuando invitabas a tus amigos. Nunca me dabas bastante de comer. ¡Tenía tanta hambre! Sabía que me odiabas porque suponía una carga para ti. Te reías de mí y me ridiculizabas cuando fracasaba.

Entonces tuve que irme. Sentía la ira que quedaba en mi propio niño y quería llorar de rabia e indignación. La tristeza y la soledad de la infancia resultaban abrumadoras. ¿Cómo podremos recobrarlos de tanto dolor?

Sin embargo, al final del día, el ambiente se volvió apacible y alegre. La gente estaba reunida, sentada; algunos se cogían de la mano; la mayoría estaban sonrientes cuando hicimos el ejercicio de cierre. Uno tras otro, me agradecieron el haberles ayudado a encontrar a su niño interno herido. Un presidente de banco, bastante reticente al principio del curso, me dijo que había llorado por primera vez en cuarenta años. De niño, su padre le pegaba violentamente y se había jurado que nunca volvería a ser vulnerable y a mostrar sus sentimientos. Ahora hablaba de cómo aprender a cuidar del niño solitario que llevaba dentro. Sus facciones se habían suavizado y parecía más joven.

Al principio del curso, había animado a los participantes a que se quitaran sus máscaras y salieran de su escondite. Les había explicado que cuando escondían a su niño interno herido, éste contaminaba su vida con rabietas, reacciones exageradas, problemas conyugales, paternidad inadecuada y relaciones perjudiciales y dolorosas.

Debí tocar su fibra sensible porque respondieron adecuadamente. Me sentí emocionado y agradecido al ver sus rostros sinceros y sonrientes. Este curso tuvo lugar en 1983. En los años que siguieron desde entonces, me ha fascinado cada vez más el poder curativo del niño interno.

Hay tres cosas que resultan sorprendentes del trabajo del niño interno: la velocidad con que cambia la gente, la profundidad del cambio, y el poder y la creatividad que resulta de haber curado las heridas del pasado.

Empecé este trabajo hace más de veinte años, a través de una meditación bastante improvisada con algunos de los asistentes a mi terapia. Pero esta meditación tuvo algunos resultados muy impresionantes. Cuando la gente contactó por primera vez con su niño interno, la experiencia les resultó abrumadora. A veces sollozaban intensamente. Luego, decían cosas como: “he estado esperando toda mi vida a que alguien me encuentre”, “es como volver a casa”, “mi vida se ha transformado desde que encontré a mi niño.”

Debido a esta respuesta, desarrollé todo un curso para ayudar a la gente a encontrar y abrazar a su niño interno. El curso ha evolucionado con el paso de los años gracias al continuo diálogo con los que habían participado en él. Es el trabajo más eficaz que he realizado hasta ahora.

El trabajo se centra en ayudar a la gente a terminar con los traumas de la infancia que no han conseguido resolver; traumas resultantes del abandono, de abusos de todo tipo, de la negligencia en atender las necesidades de que depende el desarrollo de la infancia y de la confusión creada por un sistema familiar disfuncional. (Discutiremos cada uno de estos temas con todo detalle más adelante.)

En el curso, la mayor parte del tiempo estamos lamentando que se hayan desatendido las necesidades de la infancia. Esto es también el tema principal del libro. Por experiencia sé que un acercamiento evolutivo es la forma más completa y efectiva de curar nuestras heridas emocionales. Creo que este hincapié en curar cada etapa del desarrollo es único de mi terapia.

Durante el curso, describo las necesidades normales de que depende el desarrollo de la infancia. Si estas necesidades no se satisfacen, tendemos a desarrollarnos como adultos con un niño herido interno. Si nuestras necesidades hubiesen sido cubiertas, no nos habríamos convertido en "niños adultos".

Una vez que subrayadas las necesidades de cada etapa en concreto, los participantes se dispersan en grupos. Por turnos, cada participante escucha como los otros le dicen las afirmaciones que necesitaba escuchar cuando era un recién nacido, en sus primeros pasos, en los años preescolares, etc. Dependiendo de las barreras de cada persona, los miembros del grupo miman, cuidan, alimentan y le ayudan a superar su trauma infantil. Cuando la persona escucha una afirmación concreta que necesitaba oír en su infancia pero de la que se vio privado, empieza por lo general a llorar, primero suave luego intensamente. Algunos de sus viejos traumas congelados empiezan a derretirse. Al final del curso, todos han hecho al menos algún

trabajo con su trauma. La cantidad depende de en qué parte del proceso de curación se encuentre la persona. Algunos habrían trabajado mucho en ello antes de venir al curso, otros nada.

Hacia el final del curso, hago una meditación para abrazar al niño interno. En ese momento, mucha gente siente una fuerte descarga de emociones. Cuando los participantes terminan el curso, les animo a que cada día dediquen parte de su tiempo a dialogar con su niño interno.

Una vez que la gente ha recuperado y cuidado a su herido niño interno, la energía creativa de su maravilloso niño natural empieza a surgir. Y, una vez integrado, el niño interno supone una fuente de regeneración y de nueva vitalidad. Carl Jung llamó al niño natural “niño maravilloso”, nuestro potencial innato de exploración, admiración y creatividad.

El curso me ha convencido de que el trabajo con el niño interno es la forma más rápida y eficaz de efectuar cambios terapéuticos en la gente. Este efecto casi inmediato me sigue sorprendiendo.

Suelo ser escéptico ante cualquier tipo de cura rápida, pero este trabajo parece que inicia un proceso de transformación duradera. Muchos participantes que me escribieron un año o dos después de la experiencia, aseguraron que la terapia había cambiado su vida. Me sentí halagado pero también de alguna forma confuso. No comprendía por qué el trabajo producía semejante impacto en algunas personas y, sin embargo, un mínimo efecto en otras. Al buscar una explicación, empecé a entender el por qué.

Primero, volví a revisar el trabajo de Eric Berne, el genial creador del Análisis Transaccional (A.T). Su teoría pone un gran énfasis en el “estado infantil del yo”, que se refiere al niño espontáneo y natural que fuimos todos una vez. El Análisis Transaccional describe, así mismo, las formas que el niño natural *adaptaba* a las presiones y tensiones de su primera vida en familia.

El niño natural o maravilloso aparece cuando te encuentras con un viejo amigo; o cuando ríes a carcajadas,

cuando eres creativo y espontáneo, cuando te admiras ante un paisaje maravilloso...

El niño adaptado o herido aparece cuando te niegas a saltarte el semáforo en rojo, aunque sea evidente que está estropeado o no haya nadie alrededor y sepas que no va a pasar nada. Otros comportamientos del niño herido son el cogerse rabietas, ser excesivamente educado y obediente, hablar con un tono de voz infantil, contar mentiras y poner malas caras. En el capítulo 1, señalaremos las diversas formas en que el niño herido manipula nuestra vida adulta.

Aunque me he servido del A.T. como principal modelo terapéutico durante muchos años, nunca había centrado mi trabajo en las diferentes etapas de desarrollo que atraviesa el niño interno y a las que tiene que adaptarse para sobrevivir. Pienso que el defecto que tiene el trabajo del A.T. es precisamente esa falta de pormenores del desarrollo. Cualquier etapa del desarrollo de nuestro niño maravilloso se puede detener. Como adultos, podemos actuar de forma infantil, podemos regresar al comportamiento de un niño que empieza a andar, seguir creyendo en la magia como un preescolar, poner mala cara y marcharnos como un niño de primero de básica que ha perdido un juego.

Todos estos comportamientos son infantiles y representan los diferentes niveles en que se ha detenido el desarrollo de la infancia. El propósito principal de este libro es ayudarte a recobrar tu niño interno herido en *cada etapa del desarrollo*.

Otra influencia posterior que tuvo mi trabajo fue la del hipnoterapeuta Milton Erickson. Erickson piensa que cada persona tiene su visión personal del mundo, un sistema interno de creencias que es inconsciente y que constituye una especie de trance hipnótico. Utilizando la hipnosis de Erickson, aprendí formas naturales de conectar con el trance en el que mis pacientes *se encontraban ya* y a usar ese trance para ayudar al desarrollo y al cambio. Lo que no advertí hasta que empecé a hacer el trabajo del niño interno, era que es el niño interno herido quien for-

ma el sistema de creencia interna. Regresando al trance del niño interno, es posible cambiar estas creencias *directa y rápidamente*.

El terapeuta Ron Kurtz profundizó mi conocimiento de las dinámicas del trabajo del niño interno. El sistema de Kurtz, denominado terapia de Haikomi, se centra directamente en el material interno. Éste es *el modo en que se organiza nuestra experiencia interna*. Compuesto de nuestros primeros sentimientos, creencias y memorias, nuestro material interno se formó en respuesta al estrés de nuestro entorno en la infancia. Este material es ilógico y primitivo; era la única forma de que un niño mágico, vulnerable, necesitado y sin barreras, supiera cómo sobrevivir.

Una vez que está formado el material interno, éste se convierte en el filtro a través del cual deben pasar todas las experiencias nuevas. Esto explica por qué hay gente que escoge continuamente el mismo tipo de relación amorosa destructiva; por qué para algunos su vida es una repetición de una serie de traumas; y por qué la mayoría de nosotros no sabemos cómo aprender de nuestros errores.

Freud llamó a esta insistencia en repetir el pasado el “impulso de la repetición”. La gran terapeuta contemporánea, Alice Miller, lo llamó “la lógica del absurdo”. Es lógico cuando se entiende cómo el material interno moldea nuestra experiencia. Es como si llevásemos gafas de sol: no importa la cantidad de luminosidad que haya, siempre se filtrará de la misma manera. Si las gafas son verdes, el mundo parecerá verde; si son marrones, no veremos bien los colores brillantes.

Por tanto, es evidente que si queremos cambiar tenemos que cambiar nuestro material interno. Como era nuestro niño interno el que primero organizaba nuestra experiencia, el entrar en contacto con él es una forma inmediata de cambiar nuestro material interno.

El trabajo del niño interno es una nueva herramienta terapéutica importante y es completamente distinta a la forma de terapia que se hacía en el pasado. Freud fue el primero en entender que nuestras neurosis y los trastor-

nos emocionales eran el resultado de conflictos de la infancia que no habían sido resueltos y que se repetían a lo largo de nuestras vidas. Él trató de curar al niño herido, estableciendo un entorno seguro que permitiera que éste surgiese y transmitiera sus necesidades insatisfechas al terapeuta. El terapeuta podría entonces reeducarlo como un padre, de manera que pudiera terminar de resolver sus conflictos. El niño herido se curaría.

El método de Freud requiere una cantidad enorme de tiempo y de dinero y, por lo general, provoca una dependencia poco saludable en el paciente. Una de mis pacientes vino a verme después de diez años de psicoanálisis. Incluso mientras yo trabajaba con ella, llamaba a su psicoanalista dos o tres veces por semana para que le aconsejara en las decisiones más triviales. El analista se había convertido de verdad en el buen padre de su niño interno. Sin embargo, éste apenas cuidaba y atendía a su niño interno y ella dependía por desgracia de él. Un verdadero cuidado le habría ayudado a reclamar y a usar sus propios poderes adultos para educar y ayudar a su propio niño interno.

En este libro, ofreceremos un nuevo método para contactar, reformar y educar al niño interno. *Debes hacer el trabajo que sugerimos* si quieres experimentar un cambio. *Es tu parte adulta la que decide hacer este trabajo.* Incluso si estás en tu estado infantil, tu ser adulto sabrá exactamente donde estás y lo que estás haciendo. Tu niño interior experimentará las cosas tal y como las experimentó en su infancia, pero esta vez tu ser adulto estará allí para protegerle y apoyarlo mientras termina las cuestiones importantes que quedaban pendientes.

El libro consta de cuatro partes. La Primera Parte analiza cómo tu niño maravilloso se perdió y cómo las heridas sufridas en la infancia siguen contaminando tu vida.

La Segunda Parte te conduce a través de cada etapa de desarrollo de la infancia, mostrándote lo que necesitabas en cada una para crecer de forma conveniente. Cada capítulo contiene un cuestionario que te ayudará a deter-

minar si se han satisfecho las necesidades de tu niño interno en una etapa concreta. Entonces, te guiaré a través de las experiencias que utilizo en mi curso para ayudarte a recuperar a tu niño en cada etapa.

La Tercera Parte presenta ejercicios concretos de recitación para ayudar a tu niño a crecer y a prosperar, para aprender formas adecuadas de conseguir que otros adultos satisfagan algunas de las necesidades de tu niño interno y para construir barreras protectoras para tu niño interno mientras tu trabajas sobre la intimidad en tus relaciones. Esta parte enseña como *tú* puedes ser el padre afectivo que nunca has tenido en tu infancia. Cuando aprendas cómo re-educarte a ti mismo, dejarás de intentar de llenar tu pasado poniendo a otros en el lugar de tus padres.

La Cuarta Parte, muestra cómo surge tu niño maravilloso cuando el niño herido está curado. Aprenderás cómo acceder a él y comprobarás cómo éste es la energía más creativa y transformadora que posees. Es la parte de ti que más se parece a tu Creador y puede llevar a una relación inmediata y personal con tu único yo y con Dios, o como quieras llamarlo. Ésta es la curación más profunda de todas, prometida por los grandes maestros de todas las creencias.

A lo largo del proceso, también relato mi propia historia. Cuando empecé por primera vez este trabajo hace veinte años, no podía imaginarme la transformación que se dio en mi pensamiento y en mi conducta gracias al descubrimiento personal de mi niño interno. Antes de este descubrimiento, minimizaba las repercusiones de mi infancia y me sentía obligado a idealizar y a proteger a mis padres, sobre todo a mi madre. De pequeño, me solía decir “cuando crezca y salga de aquí, todo irá bien”. Al pasar los años, me di cuenta de que las cosas no iban mejor; es más, empeoraron. Lo observaba mejor en otros miembros de mi familia que en mí mismo. Diez años después de mi triunfo sobre el alcohol, me encontré con que todavía era impulsivo y obsesivo.

La tarde de un jueves lluvioso, experimenté lo que Alice Miller había escrito acerca de su propio niño interno: “No pude resignarme a dejar al niño solo... Tomé una decisión que iba a cambiar mi vida profundamente: dejar que el niño me guiase.” Ese día, tomé yo también la decisión de recuperar y defender a mi niño interior. Lo encontré aterrado. Al principio, no confiaba en mí y no quería ir conmigo. Solo perseverando en mis esfuerzos por hablarle e insistiendo en que no lo abandonaría, empecé a ganarme su confianza. En este libro, describo las etapas del viaje que me permitió llegar a ser el guardián y el defensor de mi niño interior. Este viaje ha cambiado mi vida.