

Lunes, 4 de noviembre 2013

La Vanguardia.com

Sanidad

El estrés destapa al "niño interior herido" que todos llevamos dentro

Representa a aquella parte que "no ha crecido o se ha quedado rezagada por falta de amor o comprensión", explica la psicóloga Victoria Cadarso

Sanidad | 15/04/2013 - 12:53h | Última actualización: 15/04/2013 - 13:19h



3



El "niño interior herido" o la parte más vulnerable que todos llevamos dentro desde la infancia, guardada bajo muchas llaves, se puede destapar en momentos de estrés provocando que reaccionemos de forma infantil y no como adultos, según ha explicado a Efe la psicóloga Victoria Cadarso.

La solución es "apreciarnos a nosotros mismos", es decir, "que la parte adulta abraza a ese "niño interior herido" que está representado por aquella parte que "no ha crecido o se ha quedado rezagada por falta de amor o comprensión", ha destacado la autora del nuevo libro *Abraza a tu niño interior*.

"Siempre se puede retomar, visitar y transformar a ese niño interior herido", a pesar de que al ir formándose nuestra personalidad en las etapas del desarrollo hayan permanecido de base emociones bloqueadas que, como una caja de pandora, se destapan en momentos de estrés, ha dicho Cadarso.

"A veces tenemos una pataleta de niño pequeño y no sabemos por qué, y es debido a que nuestro niño interior herido toma las riendas en vez de nuestro adulto", ha asegurado. Y todo ello porque en nuestra infancia está la clave para entender por qué somos como somos, qué nos hace pensar, sentir y actuar de determinada manera y no de otra; descubrirla nos atrae pero también nos asusta, según esta psicóloga.

El "niño interior" representa -continúa- a nuestro auténtico ser (el que se ha quedado tras la máscara que todos nos ponemos para salir a la calle y que es nuestra personalidad), al niño herido (parte que se ha quedado sin recibir lo necesario para crecer adecuadamente) y al potencial que todos tenemos dentro.

Aunque hay gente que piensa que una vez que ha pasado la infancia los problemas consecuentes no tienen arreglo, Victoria Cadarso sostiene que eso es "psicología antigua", ya que en la actualidad, con la neurociencia, podemos cambiar "cosas" por medio de visualizaciones, trabajo interior y medicación.

Si se le pregunta si la culpa de los problemas que podemos arrastrar desde nuestra infancia la tienen los padres, contesta que éstos, en general, "lo hacen lo mejor que pueden con lo que tienen" y que hay que tener en cuenta que los progenitores muchas veces son el resultado, a su vez, de los suyos.

"Realmente llevamos la información de siete generaciones hacia atrás y nosotros influimos a siete generaciones hacia adelante por lo menos", ha comentado Cadarso, autora también de *Destapa tu olla estrés* y *Botiquín para un corazón roto*, entre otros libros editados por Esfera de los Libros.

Sin embargo, ha reconocido que en su consulta recibe a muchas personas adultas que gracias a un abuelo, a una cuidadora o a un profesor que "se fijaron" más en ellos en la infancia que sus padres se han salvado de "dramas más profundos" e incluso del suicidio.

"A todos nos ha faltado algo en la infancia, aunque pensemos que hemos tenido una infancia feliz", ha afirmado. "Siempre hay un desencuentro -añade- entre lo que uno necesita y lo que obtiene y eso depende en qué cantidad lo hayamos tenido, aunque todos tenemos anhelos y carencias que no tenemos por qué llevar como una condena".

"Si liberamos el dolor que se ha quedado bloqueado en el niño interior herido conectaremos con el niño interior auténtico y podremos desarrollar todo el potencial que llevamos dentro y no llevaremos las circunstancias del pasado como un lastre al presente", ha concluido.

Leer más: <http://www.lavanguardia.com/salud/20130415/54371228149/estres-destapa-nino-interior-herido-que-todos-llevamos-dentro.html#ixzz2jgQ8bYf0>

Síguenos en: <https://twitter.com/@LaVanguardia> | <http://facebook.com/LaVanguardia>