



AMORfosis

Sanación del Niño Interior



Introducción

El concepto del **niño interior** representa esa parte de nosotros que conserva las vivencias, emociones y creencias formadas durante nuestra infancia. Es una pieza esencial en nuestra estructura emocional y psicológica, pues las experiencias de los primeros años de vida influyen de manera profunda en nuestras decisiones, relaciones y percepciones como adultos.

Durante la infancia, somos extremadamente receptivos y absorbemos tanto los momentos de amor y seguridad como aquellos de dolor o carencias. Estas vivencias se convierten en patrones que moldean nuestra vida adulta. Por ejemplo, un niño que sintió rechazo puede crecer con una herida de **rechazo**, manifestándose en miedos al abandono o en la necesidad de constante aprobación.

Ahora haz un breve resumen de lo que has aprendido en esta lección:

¿Qué es lo que más te ha impactado o transformado?

Las heridas más comunes del niño interior

1. **Rechazo:** Sentimiento de no ser deseado o aceptado.
2. **Abandono:** Sensación de soledad o desamparo.
3. **Injusticia:** Percepción de haber sido tratado de manera desigual.
4. **Traición:** Ruptura de confianza, especialmente con figuras importantes.
5. **Humillación:** Experiencias de vergüenza o ridiculización.



Reconocer estas heridas es el primer paso hacia la sanación, permitiéndonos abordar nuestras emociones con amor y compasión hacia nuestro niño interior. ¿Reconoces alguna de estas heridas en ti?

La Infancia y los Septenios

La vida humana puede dividirse en ciclos de siete años, conocidos como **septenios**, cada uno con un enfoque particular en el desarrollo físico, emocional y espiritual. Este modelo se basa en antiguas tradiciones y también en estudios modernos de psicología y desarrollo humano.

Primer septenio (0-7 años): La etapa del cuerpo físico

En esta etapa, el niño desarrolla su relación con el mundo físico. Necesita seguridad, cariño y cuidado. Las experiencias en esta etapa dejan huellas profundas en la sensación de pertenencia y confianza en la vida.

- **Necesidades clave:** Afecto, alimento, contacto físico, y un entorno seguro.
- **Impacto en la vida adulta:** Si estas necesidades no se satisfacen, pueden surgir inseguridades básicas y una sensación de desconexión.

Segundo septenio (7-14 años): La etapa de las emociones

El niño empieza a desarrollar su vida emocional y sus primeras relaciones fuera del núcleo familiar. Las experiencias relacionadas con la autoridad, la educación y las figuras paternas/maternas influyen en la autoestima y la percepción del mundo.

- **Necesidades clave:** Validación emocional, exploración creativa, y comprensión.
- **Impacto en la vida adulta:** Pueden surgir problemas de autoestima o dificultad para manejar las emociones si estas necesidades no son atendidas.

Tercer septenio (14-21 años): La etapa del yo individual

Este es el momento de definir la identidad. El joven busca independencia, pero también necesita validación. Las heridas o carencias de los septenios previos suelen aflorar con más intensidad.



- **Necesidades clave:** Espacio para la autoexpresión, guía amorosa, y un sentido de dirección.
- **Impacto en la vida adulta:** Una identidad poco definida o conflictos internos pueden manifestarse si estas necesidades no son satisfechas.

Cuarto septenio (21-28 años): La construcción del mundo exterior

En este periodo, la persona busca establecerse en el mundo a través de una carrera, relaciones significativas y logros personales.

- **Necesidades clave:** Sentido de propósito, estabilidad emocional, y conexiones significativas.
- **Impacto en la vida adulta:** Si hay inseguridades, pueden surgir problemas para tomar decisiones o comprometerse en relaciones y proyectos.

Quinto septenio (28-35 años): El equilibrio entre el mundo interior y exterior

Este septenio se caracteriza por una introspección profunda y el cuestionamiento de lo que se ha construido hasta ahora.

- **Necesidades clave:** Reflexión sobre el propio ser, crecimiento espiritual, y equilibrio.
- **Impacto en la vida adulta:** Puede aparecer la "crisis de los 30" si no hay claridad en los objetivos de vida.

Sexto septenio (35-42 años): La madurez y la realización

La persona busca consolidar lo aprendido, transmitir sabiduría y alcanzar una mayor autorrealización.

- **Necesidades clave:** Propósito trascendente, conexiones profundas, y una visión clara de la vida.
- **Impacto en la vida adulta:** Este es un momento clave para reevaluar el legado personal y profesional.

Séptimo septenio (42-49 años): La plenitud interior

En este septenio, se da un giro hacia lo interno. La persona comienza a desprenderse de lo superfluo y busca mayor significado en la vida.

- **Necesidades clave:** Sabiduría interior, aceptación y serenidad.
- **Impacto en la vida adulta:** Si no se atiende esta búsqueda, pueden aparecer sentimientos de vacío o desorientación.

Octavo septenio (49-56 años): La integración de la sabiduría

Este periodo está marcado por la transmisión de experiencias y la consolidación de la sabiduría adquirida.

La Realidad es Neutra: El Poder de la Vacuidad y la Impermanencia

La forma en que interpretamos nuestra infancia y sus heridas se basa en las narrativas que construimos. Sin embargo, es crucial recordar que **la realidad es neutra**: los eventos son, en esencia, ni buenos ni malos. Somos nosotros quienes les asignamos significado.

La vacuidad

En filosofías como el budismo, la vacuidad se refiere a la ausencia de una esencia fija en las cosas. Esto implica que los eventos de nuestra infancia no tienen un significado intrínseco más allá del que les damos. Al comprender esto, podemos reescribir las narrativas que nos limitan.

La impermanencia

Todo en la vida está en constante cambio, incluidas nuestras emociones y patrones. Las heridas del niño interior no son permanentes; podemos transformarlas mediante el trabajo consciente, el amor y la compasión.

Adoptar estas perspectivas nos libera del sufrimiento innecesario y nos abre a la posibilidad de sanar y crecer.

¿Crees que has malinterpretado alguna circunstancia de tu infancia?





2. Identifica tus heridas

- Reflexiona sobre los siguientes temas y escribe tus respuestas:
 - ¿Cuándo me he sentido rechazado?

- ¿Cuándo he experimentado abandono?

- ¿Cuándo he sentido que algo fue injusto?

- ¿Cuándo he perdido la confianza en alguien?



- ¿Cuándo me he sentido humillado?

3. Ejercicio de Reparenting

- Visualiza a tu niño interior y hazle estas afirmaciones:
 - "Te amo tal y como eres."
 - "Siempre estaré aquí para protegerte."
 - "Eres suficiente y mereces todo lo bueno."

¿Cómo te has sentido? ¿Te ha costado hacer el ejercicio?

4. Meditación Guiada

Practica regularmente la meditación para sanar al Niño Interior que acompaña este cuadernillo. Usa el viaje al bosque y la casa de tu infancia como un puente para conectar con tu subconsciente.

¿Cómo te has sentido?
