

Nuestro Niño Interior

Por la Lic. Cristina Carolo

Mucho se habla de este tema, alabando e incluso idolatrando a ese niño que todos tenemos dentro, pero no siempre es tan sencillo como parece.

¿Quién o qué es ese "niño interior"?

A los fines didácticos, podemos dividir, desde el punto de vista transaccional, a la personalidad en tres esferas: el padre, el adulto y el niño. Estos tres aspectos de nuestra personalidad se presentan a veces de manera positiva, y a veces de manera negativa. Por ejemplo, un padre positivo protege sin ahogar, alimenta, educa, etc., mientras que un padre negativo, en cambio, humilla, sobreprotege sin dar lugar a la libertad del otro, actúa de acuerdo a estructuras rígidas y cerradas, etc. Un adulto positivo es aquel que estudia, trabaja, y toma decisiones con la información correcta, mientras que uno negativo toma las decisiones con información errónea, o directamente sin ella.

Pasemos entonces al niño interior. Este también se puede presentar de manera positiva o negativa. En nuestro niño reside el afecto y la alegría, pero también el miedo, la tristeza y la bronca. Cuando su estado es positivo, ese niño se divierte, siente placer, disfruta, ama y ríe. Cuando aflora el estado negativo, da rienda suelta a sus instintos (sin medir consecuencias), actúa con egoísmo, es egocéntrico, desconsiderado, no piensa en los demás.

Entonces, son dos las cuestiones "a resolver" en cuanto a nuestro niño: por un lado, los sentimientos de miedo, tristeza y bronca, y por el otro, las actitudes cuando se presenta el estado negativo.

Los sentimientos de miedo, tristeza y bronca pueden estar plenamente justificados, como por ejemplo: miedo a los ladrones luego de haber sufrido un robo, tristeza por la muerte de un ser querido, o bronca ante una injusticia. En estos casos, las emociones, con el correr del tiempo irán disminuyendo en intensidad, hasta desaparecer. Pero puede ocurrir que esas emociones negativas se cristalicen, y perduren mucho más tiempo del lapso lógico, o que aparezcan sin causa que las justifique.

En estos casos, podemos recurrir a las Flores de Bach.

Respecto a los miedos:

- Mímulus si el temor es de origen o causa conocida, como miedo a los ladrones, a la muerte, a la enfermedad, a la pobreza, etc.
- Cherry Plum si el miedo es a hacer cosas terribles, a explotar, a enloquecer.
- Aspen cuando el miedo es de origen desconocido, miedo al más allá, o paraliza.



En cuanto a la tristeza, el tema es más complejo, por lo que se hace necesario ahondar en las causas (que pueden ser muy variadas) de la emoción desequilibrada.

Diremos, a manera de ejemplo, que podemos utilizar:

- Larch si el origen de la tristeza es un sentimiento de inferioridad.
- Sweet Chestnut si hay desesperación profunda.
- Star of Bethlehem si el origen fue una situación traumática.
- Crab Apple, si la tristeza en realidad encubre un sentimiento de vergüenza.
- Heather, para el sentimiento de carencia afectiva.

Cuando sentimos bronca más allá de lo razonable:

- Willow, si va acompañada de resentimiento y rencor.
- Verbain si el origen es que no tolera ninguna injusticia.
- Vine si la bronca es provocada porque no le permiten dominar a las demás personas de manera inflexible.
- Beech si la emoción tiene su origen en la intolerancia.

Por supuesto, son muchísimas más las situaciones que pueden dar origen a estas tres emociones. Estos son sólo algunos ejemplos.

Y pasemos ahora al segundo tema que habíamos propuesto: el niño negativo. Por supuesto, hay algunas flores que pueden ayudar a convertir a ese niño negativo en positivo, pero en este caso, mucho más importante es recordar las enseñanzas del Dr. Edward Bach.

La crueldad y el egoísmo son dos de los defectos del ser humano marcados por Bach como origen de enfermedad. Y estos dos defectos se encuentran, generalmente, en ese niño negativo. La propuesta del Dr. Bach es muy simple: polarizar los defectos hacia las virtudes opuestas. Es decir, si mi niño negativo es terriblemente egoísta, no debo luchar contra el egoísmo, sino que debo comenzar a practicar la generosidad. A medida que el platillo de la generosidad pese más, el egoísmo irá disminuyendo.

Recordemos que nuestro niño interior es un tesoro al que debemos cuidar. Pero respetando, en primer término, el camino del alma trazado para cada uno de nosotros. Y en ese camino no hay lugar para el egoísmo ni para la crueldad.

Permitamos que nuestro niño disfrute, ría y sea feliz, y que nuestro padre interno lo proteja y cuide. Pero también permitamos que nuestro adulto dé la voz de alarma cuando nuestro niño cae en algunos de los errores fundamentales del ser humano.

Por último: nuestro niño, como todo niño, es susceptible de ser engañado y manipulado. Que nuestro adulto no lo permita.
