

DAVID BIBLIOTECA
FISCHMAN

DAVID

BIBLIOTECA

FISCHMAN

y Marisol Bellatin



SANA TU NIÑO INTERIOR

Una guía para tu desarrollo emocional

Sana tu niño interior

© 2023, David Fischman

© 2023, Marisol Bellatin

Corrección de estilo: Frida Béjar

Diseño de portada e interiores: Departamento de Diseño
de Editorial Planeta Perú

Derechos reservados

© 2023, Editorial Planeta Perú S. A.

Av. Juan de Aliaga N.º 425, of. 704,

Magdalena del Mar

Lima-Perú

www.planetadelibros.com.pe

Biblioteca David Fischman

Primera edición: julio 2023

Tiraje: 5000 ejemplares

ISBN: 978-612-319-832-9

Hecho en el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional
del Perú N.º 2023-04189

Impreso en Industria Gráfica Cimagraf SAC

Pasaje Santa Rosa 140, Ate-Vitarte

Lima 3, Perú

Lima-Perú, julio 2023

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 216 y siguientes del Código Penal).

La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

Comentarios a la obra

David y Marisol nos invitan a abrazar a nuestro Niño Interior y con coraje emprender un viaje de sanación de nuestros traumas. Con ejercicios de reflexión, visualización y evidencia científica nos van llevando de la mano a reconocer nuestras heridas y comprender sus efectos negativos en nuestras vidas. Ponernos en contacto con el Niño Interior en una narrativa amorosa viene con sus cuotas de dolor. Me conmueve la valentía y el amor con que los autores y participantes de los talleres comparten duras experiencias con sus propias «colas» inconscientes para inspirarnos a confiar en este necesario viaje de crecimiento emocional y espiritual. En mi caso, me siento identificada con el «crítico negativo interior» con el que todavía convivo, pero también con la «autocompasión» que desarrollé, logrando bajarle el volumen o apagarlo por completo. Cada viaje es único, pero a todos los valientes lectores les espera un hermoso despertar de la consciencia y la posibilidad de una integración a una vida adulta más auténtica, plena y feliz.

Mariana Rodríguez

Todos tenemos heridas de infancia que hemos aprendido a callar, a esconder o a minimizar. Cuando tapamos el síntoma, pero no curamos realmente la herida, esta encuentra otras formas de manifestarse. Por eso, con el tiempo, el dolor de la herida a menudo sigue causando estragos en nosotros mismos y en los demás. David Fischman y Marisol Bellatin explican de manera muy didáctica, con historias, analogías, testimonios, investigaciones y ejemplos, qué son esas heridas y cómo se producen. Pero, sobre todo, ofrecen ejercicios muy prácticos para que cada uno pueda emprender, por sí mismo, apoyado por otros y cuando esté listo, el viaje del autoconocimiento. Ellos lo han hecho y comparten sus aprendizajes, experiencias y reflexiones con coraje y amor. El viaje que David y Marisol nos proponen puede ser una aventura desafiante y maravillosa que nos ayude a curar heridas y que nos impulse a ser mejores seres humanos.

**Jonathan Golergant,
rector de la Universidad Tecnológica
del Perú**

Sana tu niño interior es un libro ambicioso, muy bien integrado y lleno de información y enseñanzas. Se puede abordar quizás como una novela o serie de cuentos —con brillantes ilustraciones que atenúan lo dramático del contenido—. Los testimonios expuestos permiten entender cómo nuestros sufrimientos actuales se relacionan con traumas tempranos. Se puede leer también como libro de texto. ¿Cómo así? Los conceptos psicoanalíticos de varios autores y las explicaciones neurofisiológicas a los fenómenos expuestos se manejan e integran con solvencia, llevados por el hilo conductor del Niño Interior y el proceso de sanar. La referencia bibliográfica es abundante, pertinente y actualizada, algo que a veces se extraña en otros libros.

Además, sin excluir lo anterior, podríamos ver a este libro de otra manera, como un libro de autoayuda. Nos ofrece una recopilación de las diferentes herramientas de la psiquiatría, psicoterapia y la llamada «medicina alternativa» para acompañar el proceso de autodescubrimiento, y además otras herramientas que podemos usar nosotros mismos para nuestro bienestar, como la meditación, ejercicios diversos, escritura, cuestionarios de autoevaluación, etc.

Quizás algunos piensen que este es un libro que nos va a curar rápidamente. No es así. Los autores han tenido un largo proceso previo de terapia y sanación, y a cada momento nos advierten sobre la importancia de los profesionales de la salud mental y las terapias individuales, tanto a los lectores como a los participantes de sus talleres. Aprecio también que, en esta época tan polarizada y llena de fanatismos, Sana tu niño interior acoja con respeto a todos los enfoques y disciplinas, y advierta al lector que no se lo tome como la «verdad pura».

Finalmente, como médico psiquiatra con más de cuarenta años de experiencia, y psicoanalista por más de veinte años, veo a este libro como un aliado: hace el problema de la salud mental más visible al público, acercando a muchas personas a la terapia o medicación, como bien dicen los autores, «invitando a los que no se sienten bien a buscar ayuda».

Adolfo de la Cuba, psiquiatra y psicoanalista

En su obra, Bellatin y Fischman nos invitan a explorar aspectos desconectados de nosotros mismos. Este libro trasciende las divisiones sectarias al brindar aportes interdisciplinarios y una visión no binaria del ser humano. Los autores comparten tanto sus propias experiencias como testimonios de personas con las que han trabajado, lo que permite al lector convertir la sólida base teórica que ofrece la lectura en una experiencia práctica que se puede aplicar en la vida cotidiana. El libro nos guía en un proceso que se inicia al detectar elementos importantes como nuestras «colas invisibles», los impactos de las experiencias de la infancia, los «gatilladores» y el papel de la vergüenza, y continúa al brindar propuestas para sobrellevar y convertir las experiencias tóxicas en aprendizajes positivos.

Este libro es una obra única y valiosa para aquellos interesados en el crecimiento personal y el desarrollo humano. Con su combinación de teoría y práctica, puede tener un impacto significativo en la vida de los lectores y ser una guía para quienes buscan un mayor entendimiento de sí mismos y de su lugar en el mundo.

**Marie Saba,
psicóloga, MA. presidenta de IARPP Perú
y miembro del board de Psychoanalytic Dialogues**

Índice

Comentarios a la obra	7
Agradecimientos.	13
Introducción	17
1. Detectando la «cola» de mi Niño Interior	37
2. La infancia y su impacto en nuestra vida	49
3. ¿Quiénes te criaron?, ¿tus padres o sus niños interiores?	71
4. Experiencias adversas de la niñez	85
5. El trauma, el cerebro y los mecanismos de defensa	103
6. La historia de mi NI.	113
7. La meditación: poderosa herramienta de <i>sanación</i>	133
8. Conectándonos y comunicándonos con nuestro NI	145
9. Los gatilladores y las regresiones	167
10. La ley del espejo y la actitud de víctima.	185
11. ¿Tomé algún rol para sobrevivir?	201
12. Poniendo límites	217
13. Nuestro crítico interior y exterior.	233
14. La vergüenza tóxica	257
15. Procesando lo aprendido	269
16. Reconectando con nuestro NI sano	283
17. El apego y su impacto en las relaciones	295
18. Las relaciones de pareja	313
19. Nuestro propósito y una mirada espiritual	335
20. Testimonios	345

Anexo. Otras estrategias de <i>sanación</i>	371
Epílogo	393
Apéndice.	395
Referencias	397

Agradecimientos

Queremos agradecer a todos los participantes de los talleres, quienes han sido nuestra principal motivación e inspiración, y que de forma tan generosa nos han compartido sus testimonios; a nuestras familias, por todo su amor y apoyo; a todos quienes trabajan con nosotros y nos ayudan constantemente.

Además, de manera personal, quiero dar gracias a Anita Arrieta, Glenda Furszyfer, Alex Fischman, Lennia Matos, Pilar Ortiz de Zevallos, Marie Saba, Lupe Jara, Adolfo Weinstein, Adolfo de la Cuba, Mariana Rodríguez, Jonathan Golergant, Mechain Doroteo, María Fernanda Castillo, Ricardo Cisneros, Oscar Chamo, Isabella y Daniella.

Finalmente, a todos aquellos maestros que nos ayudaron, ayudan y ayudarán a aprender, reflexionar, sentir, valorar, cuestionar, crecer, madurar, temer, odiar, perdonar, superar, soltar... , en otras palabras, **a evolucionar.**

*A quienes se atreven a mirarse,
a quienes se atreven a cambiar,
a quienes buscan ser mejores seres humanos,
a quienes se cuestionan y conectan con sus emociones,
a quienes necesitan sanar,
a todos aquellos valientes que se atreven a despertar.*

Introducción

*Si tú no escuchas a tu niño interior,
tu niño interior se hará escuchar.*

Carl Jung

Cuentan que había un niño llamado Enrique, a quien sus padres empujaban constantemente. No entendía por qué le hacían eso, sentía que era su culpa, que algo estaba haciendo mal. Creía que a sus padres no les gustaba cómo era él. Por otro lado, ellos pensaban que los empujones eran la mejor manera de educarlo y de volverlo fuerte, para que así pudiera adaptarse al mundo.

De tanto caer al piso por los empujones, a Enrique le creció una cola. Esta era una cola invisible que le permitía defenderse y mantener el equilibrio, y, por lo tanto, no caerse. Poco a poco, cuando sus padres lo empujaban, él ya no se caía. La cola invisible lo protegía. Había logrado adaptarse a su entorno y desarrollar un mecanismo de defensa con el que podía sobrevivir.

Con el tiempo, Enrique creció y se olvidó de su cola. Se volvió un adulto, se casó, tuvo hijos y comenzó a trabajar como ejecutivo en una gran empresa. Nunca se había cuestionado sobre su cola invisible. No era consciente de lo que

significaba ni de las consecuencias que traía. Sin embargo, sin que él se diera cuenta, esta le había empezado a ocasionar grandes problemas.

Por ejemplo, cada vez que se volteaba con fuerza, sin percatarse, le tiraba un doloroso coletazo a su esposa. Ella se quejaba de lo poco cuidadoso que era Enrique con sus movimientos. Él, en cambio, no entendía nada, aunque ella le mostrase los moretones en el cuerpo. No comprendía cómo esto podía suceder, pues sentía que la trataba con mucho respeto y cariño. Al poco tiempo, sus hijos también comenzaron a quejarse de que recibían golpes y que se caían al piso cuando estaban cerca de él.

¡Enrique no tenía idea de lo que pasaba! No creía que pudiera ser él, ya que amaba mucho a su familia. Le indignaba lo que le decían: él mismo había sufrido toda su niñez aquellos empujones y juró nunca hacer lo mismo con sus hijos.

La cola de Enrique no solo afectaba su relación con su familia. En la oficina, era considerado un peligro; todos se escapaban cuando él se acercaba. A su paso, las computadoras salían volando y se destrozaban los escritorios. Nadie sabía por qué pasaba esto, pero era claro que tenía que ver con Enrique.

Uno de los peores incidentes ocurrió un día cuando él y su jefe estaban realizando una presentación a un importante cliente. En plena exposición, Enrique se dio la vuelta y su cola hizo volar a su jefe por los aires. Al terminar la reunión, lo despidieron. Cuando Enrique reclamó que él no había hecho nada, su jefe le dijo:

—No sé cómo lo hiciste, pero me empujaste y me tumbasto al piso. Lo siento, pero ya estamos cansados de los problemas que ocasionas.

Ilustración 1



Enrique estaba destrozado, había perdido su trabajo. Realmente le costaba entender cuando alguien le decía que lo había tumbado al piso o golpeado. Toda su vida estuvo luchando contra el dolor que sus padres le habían ocasionado, y no soportaba que lo acusaran de lo mismo. No tenía trabajo, y su esposa y sus hijos le tenían miedo. Sentía que su vida era un desastre.

Un día, camino a su casa, sintiéndose impotente y frustrado con su vida, se percató de un letrero muy luminoso que no había visto antes. El aviso decía: «Ven, te acompañamos a sanar tus males». Enrique, dejándose guiar por su intuición, se detuvo, se acercó al local y tímidamente se asomó por la ventana. Entró al extraño y oscuro lugar, y ya estaba por irse cuando de pronto escuchó una voz:

—El problema es tu cola.

Enrique se quedó congelado. Sin entender por qué, esas palabras le transmitieron un enorme deseo e ilusión de poder solucionar su vida.

—¿A qué te refieres con mi cola? —le contestó, aproximándose lentamente.

—¿No la ves? Yo puedo ver que tienes una cola. No se nota a simple vista, pero está allí y es la que te causa problemas. Seguro de niño necesitabas esa cola y por alguna razón la desarrollaste, probablemente para defenderte o cuidarte.

—No entiendo, ¿dices que tengo una cola invisible? ¿Esto es una broma? —dijo, aunque tenía una fuerte intuición de que esa voz podía estar en lo cierto.

—¿Por qué necesitaste tener una cola? ¿De qué te estabas protegiendo? ¿Qué es lo que te pasaba? —le preguntó varias veces la misteriosa voz.

Enrique de pronto sintió un profundo dolor que tomó todo su cuerpo. Vinieron a su mente millones de memorias dolorosas de cómo sus padres lo empujaban, de todas las caídas y del dolor emocional que sentía. Empezó a llorar y respondió con tristeza:

—Mis padres siempre me empujaban y me hacían caer, pero con el tiempo aprendí a mantenerme de pie.

—¡Eso es! —dijo la voz con mucha seguridad—. Desarrollaste una cola invisible que te ayudó a suavizar el dolor, a cuidarte y a tolerar el abuso de tus padres y el sufrimiento. Fue tu mecanismo de defensa que te permitió sobrevivir y adaptarte. Pero ahora esa misma cola te está causando problemas porque daña a quienes te rodean.

—¿Y cómo me la quito?!

—Con mucha paciencia. No es fácil, pero es posible. Lo más importante ya lo lograste, que es saber que la tienes. Ahora te toca hacerla visible para ti, aceptarla y reconocerla. Así, podrás manejarla y, poco a poco, *sanarla*. Es una cola que ha crecido por dolor; por lo tanto, solo con amor podrás curarla.

—Pero ¿cómo hago para verla? ¡No la veo, no veo nada!
—gritaba Enrique.

—Cada vez que tu cola te afecte a ti o a otra persona, toma conciencia de lo que ha sucedido. Solo de esta manera podrás verla. Será mágico. Pero ten en cuenta que, una vez que deje de ser invisible, empezará a dolerte. Te explico: cuando no la ves, no te duele a ti, sino a los demás; en cambio, cuando seas tú quien la vea, te dolerá a ti. Al principio sentirás como si te fueras a morir, pero una vez que la veas completa, sin ninguna parte invisible, vas a iniciar la *sana-ción*. Dejarás de hacer daño sin querer y se acabarán los malos tratos. Entonces, la cola se irá volviendo cada vez más débil, más tierna, y dejará de ser peligrosa. Solo depende de ti.

Enrique siguió las instrucciones al pie de la letra. La voz tenía razón: era mágico. Cada vez que su cola golpeaba algo, él tomaba conciencia de ella y esta se hacía visible, aunque le doliera hasta las entrañas. Así, finalmente, logró ver toda la cola.

Pasó el tiempo y la cola de Enrique se achicó en gran medida; también disminuyeron los problemas: ya no había golpes, desastres ni personas tumbadas. Si bien todavía le quedaba un poco de cola, ya toda era visible y había aprendido a manejarla. Enrique era libre de vivir su vida como quisiera y en paz; pero había una consecuencia negativa de esta nueva libertad: ahora, si alguien lo empujaba, al no tener su cola protuberante, ya no tenía el mismo equilibrio y se terminaba cayendo. Sin embargo, sentía que su vida era más *sana* y real.

Aunque esta historia de una «cola invisible» parezca extraída de un libro mágico de cuentos, es tristemente la analogía de una situación real que vivimos la mayoría de las personas.

Todos —sea de una manera más o menos dolorosa— vivimos traumas en la niñez. Estos traumas generan «colas invisibles», como la de Enrique. Todos tenemos una, pero, claro, distintas entre sí. Algunas colas están enfermas; otras, dañadas; algunas son grandes; otras, pequeñas y suaves; pero al final todos tenemos una. Además, estas pueden ir variando: en algunos momentos son más evidentes, y en otros, más sutiles; incluso aparecen y desaparecen.

Las desarrollamos como defensa, pues nos sirven para adaptarnos al entorno y la realidad que nos tocó vivir. Nos acompañan siempre. Podemos evitar mirarlas y tenerlas invisibles siempre, o hacernos cargo de ellas y conocerlas para poder *sanarlas*. Si no las vemos, pueden afectar nuestra vida y complicar nuestras relaciones interpersonales, así como nuestro bienestar emocional.

Estas «colas», que nos ayudaron a sobrevivir y adaptarnos durante la infancia, de adultos se convierten en una carga. Son invisibles; como en la historia, golpean a otras personas sin que nosotros nos demos cuenta. Nos alejan de los demás, pero, sobre todo, de nosotros mismos, ya que representan un lado nuestro que no conocemos o evitamos ver.

Durante la vida se presentan distintas oportunidades para despertar y poder mirar nuestra cola, para notar aquello que cargamos. Muchas veces, por no mirarla, la vida nos lleva a situaciones extremas, como crisis matrimoniales, despidos en el trabajo, problemas de salud, entre otras. Aun así, hay personas que nunca despiertan y cargan con su «cola invisible» durante toda su vida.

Por ejemplo, una persona que en su infancia fue abusada emocionalmente con gritos y maltratos podría desarrollar una «cola» que la lleve a ser condescendiente, sometida u orientada a satisfacer las necesidades de los demás. Esa «cola» quizás le salvó la vida en su niñez, porque con esa actitud evitó más maltratos y abusos, pero es probable que hoy le esté quitando la posibilidad de decir lo que piensa o de poner límites, y esto podría afectar su bienestar.

Para despertar y descubrir que tienes una «cola», es necesario tomar conciencia de cómo se manifiestan tus traumas de niñez en

tu vida cotidiana. Tal como hizo Enrique en la historia, a medida que era consciente de cómo su cola afectaba su vida, esta se fue haciendo visible.

Como dijimos, el origen de esta «cola» son nuestros traumas o dolores de la niñez, que se reflejan en conductas disfuncionales en nuestra vida adulta. Para *sanar* tenemos que ser conscientes de esto, y así la veremos. Es probable que, para lograrlo, tengamos que volver a conectar con nuestros dolores y conocer nuestro lado vulnerable y el más oscuro.

Este proceso, como en la historia, puede ser doloroso, y requiere tiempo y valentía; pero es la única forma de curarse. Ahora, tal vez no sea posible desaparecer la «cola», pero sí podemos aspirar a que tenga un tamaño moderado y que nos permita tener relaciones interpersonales saludables para sentirnos bien con nosotros mismos. Este es un trabajo de toda la vida: es la manera de vivir despiertos y conectados con todas nuestras partes, hasta las más profundas y vulnerables.

Los traumas, los dolores y las heridas que vivimos en la niñez forman nuestro Niño Interior (NI), la raíz de nuestra «cola». Todos tenemos guardado un Niño Interior con dolor, con miedo, con vergüenza, con rabia, entre otras emociones embotelladas durante décadas. Hacemos todo lo posible para no verlo e ignorarlo (como Enrique intentó hacerlo con su cola), pero el NI no desaparece. Se manifiesta en nuestra vida con la esperanza de que en algún momento le demos voz, lo miremos y lo integremos como parte de lo que somos.

Sin embargo, solemos hacer todo lo contrario; es decir, hacemos todo lo que podemos para distraernos, o nos enfocamos hacia afuera para compensar el vacío de amor que lleva nuestro NI. Incluso, otras veces encontramos alguna adicción que le permite «escapar» del sufrimiento; pero, por más que lo intentamos, el NI no se va y, a medida que envejecemos, se manifiesta con más fuerza en nuestras vidas.

Recordemos que el NI no es tener una «subpersonalidad» con vida propia. Este concepto se ha desarrollado para poder explicar las

experiencias que vivimos durante la niñez —algunos más conscientes que otros— y que replicamos en la vida adulta. ¿Acaso nunca te ha pasado que has sobrerreaccionado ante una situación que no lo ameritaba?, ¿o, al contrario, no enfrentaste un conflicto por miedo o actuaste pasivamente ante una situación donde debiste defenderte? Estos son ejemplos de cómo nuestro NI se refleja en nuestra vida.

Cuenta una historia budista que había un terreno muy amplio donde se sembraron semillas de flores de todo tipo. El jardín fue muy cuidado, abonado, regado, y pronto nacieron hermosas flores que generaron un bello paisaje. Sin embargo, en una parte del jardín, donde también se habían sembrado las mismas semillas, la gente empezó a botar basura. Si bien esa parte tenía las semillas adecuadas, debido a la basura que se acumulaba, no creció ninguna flor. Un día, limpiaron todos los desechos, regaron y abonaron la tierra, y al poco tiempo empezaron a crecer flores hermosas. El potencial de las semillas siempre estuvo allí, solo que la basura no dejaba que creciera nada.

Algo parecido nos puede haber pasado a muchos de nosotros, que de niños recibimos «basura» de distintas formas, o que no recibimos el amor incondicional que necesitábamos o la atención que requerimos, o que quizás nos sentimos abandonados o maltratados, o tratados injustamente. Estas situaciones arrojaron «basura» de dolor, miedo, rabia y demás emociones negativas en el jardín de nuestro interior, lo que impidió que una parte de nosotros madurara y floreciera. Este pedazo de jardín, más bien, se quedó congelado en el tiempo, y allí se desarrolló esa parte dañada de nuestro NI.

Para ir explicando mejor el concepto del NI, compartimos una historia real:

Jimena fue una bebé muy esperada. Cuando nació no había persona que no se parara a admirarla: era muy bella. Su madre siempre la cuidaba y conectaba con ella amorosamente; esto ayudó a que desarrollara una fuerte sensación de amor propio y una alta estima. Sin embargo, su padre no estaba presente, trabajaba todo el día; y cuando estaba en casa, no se vinculaba con ella. Jimena fue creciendo sin el cariño de su padre. Cuando tuvo dos años, nació su hermana.

Si antes era el centro de atención de su madre, ahora tenía que compartir esa atención y cariño con su hermana. Debido a esto, extrañaba más que nunca a su padre. Necesitaba su cariño y su amor incondicional, pero este no se los daba. Por el contrario, Jimena creía que nada de lo que pudiera hacer era suficiente para él. Su padre era un hombre muy controlador, castrante, obstinado, de ideas muy fijas y extremadamente exigente. Ella sentía un profundo vacío de amor; por un lado, le dolía el abandono de su padre, y por el otro, veía a su madre dedicada por completo a su pequeña hermana. Vivía con dolor y rabia porque no le daban el cariño que necesitaba. Además, sentía vergüenza y se culpaba por que su padre no la quisiera. Se veía defectuosa, inadecuada y fallada, y pensaba que por eso no la querían. Se instaló en ella de manera inconsciente una sensación de abandono e insuficiencia.

Por todo esto, con el tiempo, Jimena fue desarrollando una «cola» para poder protegerse del dolor, que la llevó a convertirse en una adulta extremadamente perfeccionista y

autoexigente. Sentía una necesidad de ser la mejor en todo lo que emprendía, pues pensaba que, si lo hacía, su papá la iba a «aceptar» y a querer. Tenía una Niña Interior que solo pedía ser cuidada y amada.

Jimena vivía frustrada con su esposo y sus hijos, que eran «imperfectos». En su centro de labores, competía para ser la mejor ejecutiva; pero no trabajaba en equipo, más bien, quería destacar a toda costa. Cuando las cosas no salían como quería, tenía exabruptos emocionales. Si bien era valorada por su capacidad de trabajo, no la ascendían porque le faltaban habilidades socioemocionales para manejar a su equipo.

En su familia, era dominante como lo era su padre, y quería que sus hijos fueran perfectos, que sacaran las mejores notas, que tuvieran sus cuartos ordenados a un nivel supremo y que destacaran en todos los deportes. Su competitividad y su búsqueda de perfeccionismo le trajeron muchos problemas con su pareja, quien solo quería que sus hijos fueran felices, no necesariamente los mejores en todo. Su matrimonio andaba mal y vivían en constantes peleas.

En el caso de Jimena, su NI herida, por no sentir la presencia y el cariño incondicional de su padre, dominaba su vida sin que ella fuera consciente. Su NI necesitaba recibir mucho amor, el cual buscaba a través de la perfección y la competencia. Sin embargo, aun si lograba ser «perfecta» (lo que incluía a sus hijos), no se sentía amada o admirada por su padre. Por eso, nuevamente creía que nada era suficiente.

Con el tiempo, Jimena empezó un camino de desarrollo y crecimiento emocional que la ayudó a darse cuenta de la persona en la que se había convertido. Inició un proceso con el que pudo conectarse a esos dolores y heridas primarios. Fue consciente de su necesidad constante de buscar amor

y aprobación. Descubrió que la única forma de *sanar* y mejorar era enfrentando y procesando la vergüenza, el dolor, la rabia y el miedo que sentía, dándole voz a la niña que llevaba décadas sin poder expresarse.

Este libro lo hemos escrito en conjunto David Fischman y Marisol Bellatin, quienes compartimos la misma pasión por lograr mayor sensibilización en la humanidad. David lleva más de treinta años en este proceso de *sanar* su Niño Interior, y Marisol, más de veinte.

Con este libro, queremos compartir nuestros propios aprendizajes, pero, además, muchas investigaciones que existen en torno al tema del Niño Interior, ya que no es un concepto que hayamos inventado nosotros. Hemos escrito estas páginas con mucho amor, con entrega y con un profundo deseo de sensibilizar a nuestros lectores y de contribuir de alguna manera con su desarrollo personal.

¿Qué es el Niño Interior (NI)?

Es obvio que no tenemos realmente un niño físico dentro de nosotros, y tampoco que estemos divididos en un adulto y un niño. **Somos un todo.** Solo nos referimos al NI como un «otro» para poder identificar mejor este fenómeno.

El término NI se ha usado mucho en psicología y psiquiatría con distintas definiciones, nomenclaturas o terminologías. Aquí nos referimos al NI como el conjunto de emociones primarias que generalmente guardamos desde la infancia de manera inconsciente, pero que mantenemos dentro y, por lo tanto, influye en nosotros durante toda nuestra vida. Es una parte de nuestra psique que representa a nuestra niñez. No solemos darnos cuenta del impacto que tiene nuestro Niño Interior ni lo relacionamos con cómo somos hoy. Whitfield (2010) lo describe de la siguiente manera:

El concepto de NI ha sido parte de nuestra cultura desde hace años. Carl Jung lo llamaba «el niño divino», Emmet Fox lo llamaba «el niño maravilloso». Los psicoterapeutas Alice Miller y Donald Winnicott se referían al «verdadero *self*». Muchos, en el campo del alcoholismo y otras adicciones, lo llamaban «niño interior». El Niño Interior se refiere a esa parte de cada uno de nosotros que, en última instancia —vivo, enérgico, creativo y realizado—, es nuestro Ser Real, lo que realmente somos. (p. 22)

Por practicidad, hablaremos en el libro de «el Niño Interior» (NI). Es muy importante recalcar que en esta terminología estamos incluyendo a todos los seres humanos sin importar su orientación sexual, género, raza, cultura, religión y demás aspectos. Asimismo, utilizaremos la sigla NI para que pueda ser leída como más te acomode (niño interior, niña interior, etc.).

A continuación, compartimos algunos puntos que consideramos relevantes sobre el Niño Interior:

- **Sanar:** cuando hablamos de *sanar*, no nos estamos refiriendo al hecho de «curar», como si se tratara de una enfermedad o patología; más bien, a evolucionar, mejorar, transformar, sentirse mejor. Es importante tener estos conceptos presentes, pues utilizamos frecuentemente la palabra «sanar». Te pedimos que, cuando la leas, consideres este significado más amplio.
- **Inclusión:** por términos de practicidad, en algunos momentos hablaremos de «los», «ellos», «niño interior», «todos», entre otros conceptos. Recuerda que estas expresiones incluyen a cualquier género, raza, religión, etc. **No excluimos a nadie.**
- **Confidencialidad:** a lo largo del libro compartiremos distintos testimonios e historias de algunos de los participantes de nuestros talleres de Sanando a tu Niño Interior. Hemos solicitado su consentimiento para compartirlos, pero igualmente hemos cambiado todos los nombres, salvo en nuestros testimonios.

- **Especialistas:** este no es un libro de psicología ni dirigido a psicólogos o especialistas en salud mental. Tampoco pretendemos sustituir algún tipo de tratamiento emocional. Te sugerimos buscar un especialista en salud mental si lo consideras necesario. (Nosotros somos partidarios de los procesos psicoterapéuticos).
- **Objetivos:** muchas motivaciones y objetivos nos llevaron a desarrollar este libro. Entre estos está un gran deseo de compartir, sensibilizar y contribuir con el autoconocimiento y el crecimiento emocional y espiritual, además de fomentar una discusión abierta y sincera sobre temas que todavía, en muchos casos, están rodeados por miedos o tabúes. Queremos darles voz a las emociones, acompañar a aquellos que quizás sufren en silencio, invitar a quienes no se sientan seguros de buscar ayuda, y que nadie se sienta solo o «raro». Aquí compartiremos emociones, traumas, testimonios, así como estrategias que puedan, de alguna manera, ayudar en el proceso de evolución y *sanación* de tu NI. Queremos contribuir a que todos vivamos en un mundo más sensible y emocionalmente sano.
- **Redacción:** está escrito en palabras sencillas, sin mucha terminología científica, y utilizamos metáforas para intentar representar conceptos complejos de una manera más accesible.
- **Madre:** cuando hablamos de «la madre», nos referimos al cuidador principal, que puede ser o no la madre biológica, es decir, quien ha asumido el rol de la crianza y con quien pasamos más tiempo durante la infancia. Se incluye a padres, abuelos, parientes, padres adoptivos u otras personas que hayan asumido este rol.
- **Metodología:** la metodología que planteamos en este libro ha sido recopilada de diferentes libros e investigaciones sobre este tema, y procesada para que cualquiera que esté interesado en *sanar* a su NI pueda aplicar los ejercicios y empezar a vivir una vida más libre, feliz y en paz. No obstante, esta no es la única metodología que existe: hay una gran variedad de terapias, estrategias, talleres, libros y cursos que puedes escoger para llevar a cabo tu proceso de *sanación*. Esta decisión es personal. En lo que sí creemos es en la importancia de