



Inés Cadena Garaizar

Módulo 3: El origen de todos mis males

*Cuida a tu niña interna, ella te necesita más que nadie.
Mímla, abrázala cada día, ella es una gran sanación...*

Inés Cadena



Inés Cadena Garraiza

Los conflictos que las personas pueden tener en el presente tienen habitualmente su base en la historia personal a lo largo de nuestras vidas. Aquellos patrones que hemos ido adquiriendo y hemos utilizado tienen respuesta en las distintas experiencias que hemos vivido.

Niñas y niños moldean su personalidad a medida que van creciendo y adaptándose a las circunstancias que les rodean. **Si hubiéramos nacido en un entorno distinto seguramente tendríamos unas actitudes, comportamientos, patrones muy distintos a los que tenemos.** Las circunstancias por las que atravesamos en edades tempranas nos modifican y definitivamente nos hace adaptarnos.

En una persona pueden existir muchos tipos de heridas emocionales pero en este curso vamos a tratar las referentes a **la niña interior**. En la mayoría de las ocasiones las personas no somos conscientes de muchas de las situaciones que sucedieron en la primera infancia. Creemos que tenemos una forma de ser que conforma nuestra personalidad para siempre. De hecho llegamos a afirmar que somos de un modo u otro de manera natural sin darle mayor explicación, cuando **lo que realmente sucede es que nos hemos ido conformando de acuerdo a las distintas vivencias que hemos tenido desde nuestro nacimiento** (e incluso previamente a este).

Cuando vivenciamos de niñas cualquier situación, nos encontramos con que carecemos de las herramientas y recursos para resolver lo que está ocurriendo. Entonces, si la niña no lo hace, ¿quién? Lo hace el propio organismo. El cuerpo acude a ayudar a esa niña en esa vivencia dolorosa para ella, para su supervivencia, es una de las funciones principales del cerebro primitivo.



Inés Cadena Garza

La experiencia, muchas veces traumática, no solo queda anclada en el inconsciente del individuo sino también en sus células, y la niña queda allí como congelada en su dolor. **Esa niña interior herida se encuentra sola y regresa casi a diario, con la intención de ser vista, escuchada sin juzgar y abrazada por su propio adulta de amor, quien será su referente y el encargada de cubrir aquella necesidad pendiente.**

La protagonista de la transformación es la “adulta de amor”, que llega con su síntoma, molestia, malestar o conflicto de cualquier tipo: cotidiano, de repetición, físico, comportamental, filosófico existencial, etc. En todos ellos se encuentra la niña interior sola con su herida, esperando a ser rescatada. **Esa herida “a curar, sanar, simbolizar, vaciar, hacer consciente, etc.” se manifiesta a diario. Lo hace de muchas y variadas maneras, intentando mostrar su herida y su necesidad, lo que le duele y lo que le pide a su adulta. Busca una solución, y lo hace demandando cubrir eso que le faltó.**

¿Y qué fue lo que le faltó?

En cada una de nosotras reside una carencia concreta y cada niña es parte de nuestro interior: la niña con herida de abandono, la niña con herida de amor, la niña con herida de falta de información, falta de identidad, de la pérdida, la herida del rechazo, herida de la injusticia, herida de agresión, herida de falta de contacto, herida de falta de comunicación, herida de miedo, herida de abusos, herida de falta de referentes, herida de carencia de alegría, alimento real y/o emocional.

Para comenzar con nuestra “sanación” es importante que seamos conscientes de que **estamos frente a una niña lastimada y que debemos hacernos amiga de ella para que pueda confiar en nosotras.** Se trata de que la adulta pueda mirar la herida y hacerlo evitando cualquier juicio, desde la confianza en que dispone de recursos para trascenderlo. Con el tiempo podemos llegar a total aceptación de lo que ocurrió y se puede llegar a incorporar como vivencias necesarias que conforman nuestra biografía personal.



Inés Cadena Garraizar

Si por ejemplo la herida se debe a que tus padres no eran cariñosos contigo, trata a la niña con todo el cuidado y amor del mundo. Si es por haber sido ignorada, no escuchada, demuestra que es lo más importante y dale tiempo y otórgale prioridad. Poco a poco la niña confiará en ti... Es una gran oportunidad para sanar!!

Háblale a tu niña con paciencia, dile que sientes mucho su sufrimiento y sobre todo, que deseas ayudarle.

Pregúntale cómo está, de qué manera puedes ayudarle y hacerle más feliz, si está dispuesta a hacer el esfuerzo para que ambas logréis el objetivo.

Sanar nuestra niña interior herida es importante por muchos motivos, os cuento algunos:

- **Es un camino de autodescubrimiento que te ayudará regresar a tu edad temprana y descubrir cuáles han sido esas situaciones negativas que aún no has podido superar** desde el punto de vista emocional y que no te permiten liberarte del pasado. Cuando vamos liberando el dolor ayudamos a nuestra niña interior a mirar al futuro.
- **Ayuda a sanar la herida interior que arrastramos desde la infancia a futuras generaciones.**
- **Si no sanamos esta herida, es imposible vivir desde la adulta madura y libre,** ya que lo haremos desde el niña herida, que saltará en múltiples situaciones. Así cualquier circunstancia que origine una emoción aunque sea solo parecida a la emoción que generó la herida, la viviremos desde la niña que fui.
- **Trascender nuestros miedos,** la mayoría de los miedos por no decir todos, son de la niña que no ha sanado ni madurado. Miedos que nos ponen en contacto con la carencia, impotencia y falta de herramientas personales
- **Ser capaces de llevar adelante nuevos planes personales o mantener relaciones personales más satisfactorias.** También llevar a cabo esos proyectos con los que nos sentimos limitadas debido a nuestra niña interior herida .



Inés Cadena Garza

Cuando finalmente se activa y se abraza a la niña interior, automáticamente te posicionas en la identidad de la adulta, que toma su propia responsabilidad y es capaz de superar inseguridades originadas en el pasado.

Cuando en la niña interior colocamos los atributos tóxicos que padecemos como adultas, ayuda a colocarte en una identidad más deseada y equilibrada.

Eres tu propia sanadora interior.



Inés Cadena Garaizar

PREGUNTAS PARA “DARTE CUENTA”

Tienes recuerdos de tu infancia, desde qué edad recuerdas aproximadamente? Podrías recordar momentos donde hubo carencia, confusión, inseguridad, desamor...?

Cuál era el principal dolor: abandono, rechazo, desconfianza, injusticia, humillación,... tienes imágenes claras?

Qué es lo más relevante de tu infancia y de tu principal dolor?

EJERCICIO

Te invito a buscar un lugar de la casa para crear un altar de ti misma.

Necesitas una foto de tu niñez donde aparezcas tu sola, tu niña interior, si todas las fotos son con más personas recórtalas.

Decora el lugar con objetos, flores, plumas, inciensos... Sería bonito que tengas los 4 elementos: agua, tierra, fuego, aire (plumas, inciensos...)

Visita a tu niña interna siempre que puedas, medita, háblale, escúchale... dedícale tiempo a estar con ella.

Escríbele un poema, sé creativa y deja que aparezcan cuidados mutuos. Es una forma más de sanar a tu niña herida!

Disfrútala.