

# APRENDE A CUIDAR DE TU NIÑO INTERIOR

Cómo cicatrizar las heridas de la infancia para alcanzar una vida adulta plena

JORDI GIL MARTÍN



Nuestra manera de estar en el mundo está muchas veces condicionada por las secuelas que nos dejaron las heridas infantiles. Cómo somos, qué pensamos, qué sentimos y cómo actuamos en nuestras relaciones viene en gran parte determinado por ese periodo crucial de nuestra vida. El psicólogo y psicoterapeuta Jordi Gil Martín nos propone sanar las heridas latentes que vienen de la infancia y nos afectan en la edad adulta. Esta es nuestra misión vital si queremos dejar de reaccionar desde el pasado y tomar las riendas de nuestra vida.

En este libro descubriremos la importancia de sanar, proteger, cobijar y cuidar a nuestro niño interior y la necesidad de reconectar con nuestra magia infantil para conquistar nuestra fortaleza interna. Prestar atención a nuestras heridas infantiles significa acabar con un daño crónico que nos entorpece, nos atasca y nos frena en el camino a la felicidad.

**Podemos recuperarnos de las heridas infantiles, mejorar nuestras relaciones y vivir con mayor armonía y conciencia para desarrollar todo nuestro potencial.**

«Los padres son los primeros referentes de cómo se gestiona la vida, de cómo debe tratarse la experiencia humana, la propia y la de los demás. De ellos se extraen las primeras leyes de cómo funcionan la vida y el mundo, de lo que debe ser valorado o evitado: “Mi padre despreciaba a los débiles”, “Mi madre nunca se permitió enfadarse”, “Mi padre odiaba equivocarse”...

Estos mensajes cumplen una función ordenadora de la realidad, ponen límite y afecto a lo que vivimos. Son una primera referencia para caminar en el territorio humano».

## JORDI GIL MARTÍN

Jordi Gil Martín nació en Badalona en 1975. Es psicólogo, psicoterapeuta, terapeuta Gestalt y constelador familiar, especializado en terapia individual y psicología del trauma. Desde 2005 dirige el centro Gestalt Salut Psicoteràpia ([www.gestaltsalut.com](http://www.gestaltsalut.com)) de Barcelona junto a la también psicóloga y terapeuta Marta Grimalt.

## SUMARIO

Prólogo: El niño es el padre del hombre, por Francesc Miralles

Introducción: Una misión vital

1. La actuación del guía
2. El niño herido condiciona al adulto
3. El camino hacia el autoconocimiento
4. Reconocer las secuelas
5. El proceso de curación
6. Las piedras del camino en la gran misión
7. El adulto como guía de su antiguo niño interior
8. El necesario trabajo de conciencia de los padres

Conclusión

## EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN: UNA MISIÓN VITAL

«Tal vez te preguntes por qué he escrito este libro. En mi trabajo como terapeuta, veo muy a menudo las secuelas de heridas infantiles que condicionan la felicidad de los adultos. Mi propia infancia marcó mi vida durante años y solo a través de la toma de conciencia y del apoyo de distintos aliados he podido transformar mi dolor infantil en una riqueza personal que me permite disfrutar de la vida, además de ayudar a mis clientes.

Esta transformación es la que quiero transmitir a los lectores de este libro.

Para ello vamos a trabajar, entre otros temas, cómo sanar, proteger, cobijar y cuidar a nuestro niño interior. Reconectar con la magia infantil antes de la herida. Conquistar un lugar de fortaleza interna más allá de nuestros padres originales; recuperar nuestra libertad más allá del pasado infantil. Hacer de la crianza un trabajo de conciencia, lo cual implica un trabajo de los padres con su niño interior para no transmitir sus secuelas traumáticas a sus hijos.

La propuesta fundamental es dejar de ser niños heridos adultos para vivir nuestra existencia con plenitud.

Toda vida puede ser experimentada como un camino del héroe.

En la aventura existencial de toda persona, los obstáculos que se nos presentan deben ser transformados para que nos fortalezcan. Se trata de dotar de sentido las dificultades y los conflictos para nuestro crecimiento.

Este debería ser nuestro compromiso con la propia vida y con nuestro niño interior para que su sufrimiento no haya sido en vano.

Todo trauma, que en griego significa “herida”, tiene un doble potencial: puede ser creativo si encontramos su riqueza y lo transformamos, o puede resultar crónicamente dañino si nos quedamos fijados y condicionados por él.

El resultado dependerá de la voluntad y la motivación de cada persona en su sanación y de nuestra capacidad para reconocer y sentir lo que nos dolió y de otorgar un sentido nutritivo a los obstáculos, golpes, piedras y dificultades de nuestro camino vital traumático.

En este sentido, nuestros traumas pueden ser nuestros tesoros, como decía Joseph Campbell, mitólogo, escritor y profesor estadounidense.

Esta labor requiere un trabajo de conciencia y un esfuerzo de atención. El presente libro te ofrece las herramientas necesarias para conectar con tu niño maravilloso, para transformar tus heridas en riquezas y acceder así a una vida adulta plena.

Además de explicar los conceptos clave, reúne una serie de ejercicios que facilitan no solo el reencuentro con uno mismo, sino también la sanación de las propias heridas.

### **La aventura más importante de tu existencia**

Sanar y soltar tu pasado es una vía para conquistar tu presente y tu futuro, como la vida del soldado Ryan de la película de Spielberg, que adquiere un nuevo sentido tras su epopeya.

Cuidar a nuestro niño interior equivale a acoger nuestro yo infantil, a escucharlo para conquistar definitivamente de este modo una vida plena.

Al sanar nuestras heridas infantiles desde nuestro yo adulto nos liberamos de los traumas que lastran o condicionan nuestro presente. Las vivencias traumáticas que no han sido elaboradas distorsionan nuestra vida actual. En cambio, si sanamos nuestras heridas, estas se transforman en riquezas y recursos.

Volviendo al film *Salvar al soldado Ryan*, una pregunta legítima que surge es: ¿por qué sacrificar a un grupo de ocho soldados por uno solo? Recurriendo a la analogía, tiene sentido preguntarse: ¿por qué volver a conectar con nuestra guerra infantil una vez que hemos conquistado una madurez más o menos digna?

La respuesta es clara: porque las antiguas heridas no curadas siguen doliendo, de un modo obvio o sutil, y contaminan nuestra vida de adulto; por eso es necesario que volvamos al pasado para sanarlo y soltarlo definitivamente y conseguir así que deje de teñir nuestras relaciones y nuestra forma de ver, ser, hacer y estar en el mundo.

Esta sanación, que es la misión de este libro, nos posibilitará vivir plenamente nuestra vida.

Y señalo otra analogía con la película: la misión de rescate en el enjambre nazi se correspondería con la misión de búsqueda de nuestro niño perdido y la de sacarlo de allí para siempre. Como afirma el capitán John Miller en el film: “Todos tenemos una misión que cumplir y eso está por encima de todo, incluso por delante de nuestras madres”. Así como el soldado Ryan se acaba salvando, tú puedes y debes llevar a cabo esta meta vital.

Nuestra misión como adultos es, pues, ir al rescate de nuestro niño y no dejarlo perdido o abandonado. Dentro de este proceso de maduración, es nuestro adulto, y no nuestros padres, quien debe acoger a nuestro niño interior. Los padres tuvieron ya su vida y su oportunidad. Ahora el adulto se juega su vida, que no es poco. Eso implica reconectar con él y traerlo de nuevo a casa para que juntos (niño y adulto) puedan dejar los traumas atrás y disfrutar de la mejor vida posible.

Entre otros beneficios fundamentales que nos aporta esta tarea, podemos proclamar que nuestro niño fue un campeón y que nuestro adulto lo rescata y lo defiende sin esperar que nadie —por ejemplo, una pareja— lo haga reconectar con nuestro pequeño maravilloso, el que existía antes de ser herido. Nos enraizamos definitivamente en nuestra vida afirmándonos como personas adultas, como capitanes y responsables de nuestro destino. Nuestro niño interior nos está esperando para poder levantar las manos en señal de victoria.

Al margen de cómo se desarrollaron nuestras primeras batallas, la cuestión es que estamos aquí “peleando” por una vida plena y feliz.

Al lograrlo, integraremos nuestro pasado para ser la mejor versión de nosotros mismos. Además, si como adultos hemos sanado nuestras heridas, facilitaremos la vida a un futuro hijo o hija.

Cuidar o sanar al niño interior es afirmar la vida, vivir “con” y no “a pesar de” nuestro pasado, VIVIR en mayúsculas con lo mejor del niño y del adulto.

Como decía el poeta sufí Rumi: “La herida es el lugar por donde entra la luz”. Esta luz significa atender la herida desde la ternura, la responsabilidad y la honestidad para lograr la transformación.

Las heridas son tesoros que te están esperando. Te invito a encontrarlos».

pp. 15-18

#### **Para más información:**

Bibiana Ripol  
93 368 84 66 – 607 71 24 08  
[bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte  
652 40 90 15  
[comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)