

La Fuerza del niño arquetípico

1. Me sitúo aquí y ahora...

Busco el lugar adecuado y la postura corporal más cómoda para practicar una pequeña relajación. Me siento con la espalda derecha... Respiro profundo pero sin forzar, lentamente, y siento cómo mi vientre se hincha, al llegar el aire hasta bien abajo en mis pulmones.... Expiro con fuerza por la boca, liberando tensiones.... Si alguna parte del cuerpo está tensa vuelvo a hacer este ejercicio, imaginando que llevo el aire a esa zona del cuerpo, para relajarla y ablandarla...

Luego, realizo el sencillo ejercicio que venimos haciendo: inhalo y exhalo por la nariz.... Inhalo en 4 tiempos, llevando el aire a la zona abdominal; retengo en 6; deajo ir en 8 tiempos.... Hasta completar 4 rondas.

2. Una breve reflexión

En la hojita de la semana pasada, compartíamos un ejercicio sencillo y profundo a la vez: ir al rescate del niño herido. Partimos, lógicamente, de una enorme actitud de honestidad y transparencia personal. Puede hacer ese ejercicio quien está en contacto con sus emociones, y las acepta... En realidad, es bastante común que arrastremos dolores sin llorar, enojos sin expresar, vacíos o abandonos no suficientemente elaborados, inclusive alguna forma de abuso no reconocida o no sanada: de poder, emocional, físico, sexual...

La mayoría de las personas pasamos por momentos duros en la infancia, independientemente de lo bienintencionados que hayan sido nuestros padres. Es normal. Nuestra vulnerabilidad se debía, principalmente, al hecho de que éramos niños, y lógicamente las situaciones nos afectaban.

También hay que reconocer que muchas y muchos educadores crecimos en tiempos en que las emociones no tenían muy buena prensa, o bien nuestros padres no sabían muy bien cómo gestionarlas. Entonces, lógicamente, muchas heridas emocionales quedaron ahí, congeladas, escondidas.... En algunos casos podemos recordarlas perfectamente, aunque no nos hayamos atrevido a hablar de ellas. En otros, no tenemos la idea clara de qué



sucedió, pero sí la percepción de una tristeza que aparece cada tanto, de un vacío que se nos apodera del alma, de una sensación de abandono recurrente.... Bien, como decíamos, reconocer y aceptar eso, en una atmósfera de AMOR INCONDICIONAL, de NO JUICIO, es el primer paso para, desde allí, VIAJAR HACIA NUESTRO NIÑO/A HERIDO/A, escucharlo/a, abrazarlo/a.

El ser capaces de cuidar, desde la adultez de hoy, al propio niño/a interior, es lo que nos deja las manos limpias y la energía a tope para poder cuidar con todo el amor, la ternura y la firmeza necesaria a los niños y niñas que están a nuestro cargo. Por el contrario, si desoímos el clamor de nuestro niño/a interior herido/a, sin darnos cuenta se nos escapan muchos de los clamores, lágrimas o necesidades de nuestros chicos. O no sabremos leer la voz del alma que se revela en algunos de sus "síntomas".

El compromiso de abrazar nuestro niño/a interior es, por lo tanto, un compromiso con nuestra propia salud y felicidad, pero también una exigencia de nuestra misión.

Pero hay un regalo esperando allí, en lo profundo. Cuando estamos atentos al dolor de nuestro niño interior, cuando le damos su espacio necesario de sanación, la herida va drenando... ¡Pero queda el niño!

¿Qué significa esto? Que queda lo que Jüing llamaba *el niño arquetípico*; el niño como *personaje del alma*. O sea, esa maravillosa capacidad humana de *ser como niños*, que nos permite, como decía Jesús, entrar en el Reino de los Cielos.

¿Recuerdan las primeras escenas de las Crónicas de Narnia? Donde los adultos veían sólo un armario viejo y lleno de ropa apolillada, los niños veían la puerta de entrada a un mundo de aventuras...

Pareciera que algo de eso quiso decir Jesús: el Reino de Dios YA ESTÁ, pero sólo quienes tienen corazón de niños lo pueden experimentar.

Cuando sanamos nuestro niño interior, se despierta en nosotros esa *energía original*, propia de los niños. Esa que nos vuelve capaces de abrir los ojos y *descubrir el mundo* (como gustaba llamar mi sobrino al hecho de dar una simple vuelta con el auto); esa que nos abre a cada amor como si fuera la primera vez. Esa que se sorprende de la luz del amanecer, de la tibieza del sol, de la frescura de la lluvia, de la genialidad de chapotear un charco, del sabor de un helado, de la wfiesta de jugar con un perrito....

Sacar el niño interior a pasear es reírse a carcajadas de los chistes más simples, es emocionarse con una frase que nos toca el alma, es sonrojarnos ante un elogio, es contemplar con amor una forma bella, es decir *te quiero* sin vergüenza y *te necesito* sin humillación.

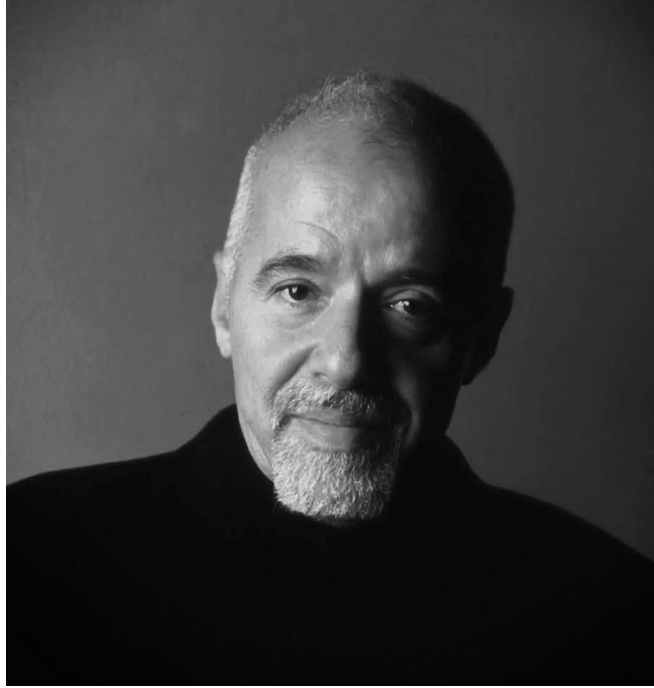
Por eso el *corazón de niños* es la clave más certera para el camino espiritual.

3. Dejando ser al corazón.

El Salmo 131 de la Biblia dice:

Señor, mi corazón no es ambicioso, ni mis ojos altaneros.

No pretendo grandezas que superen mi capacidad; sino que acallo y modero mis deseos como un niño en los brazos de su madre. ¡Espere Israel en el Señor, ahora y por siempre!



Bienaventurados los pequeños, porque de ellos es el Reino de los Cielos.

Si no nacemos de nuevo, si no volvemos a mirar la vida con la inocencia y el entusiasmo de la infancia, no tiene sentido seguir viviendo.

Existen muchas maneras de suicidarse. Los que tratan de matar el cuerpo ofenden la ley de Dios. Los que tratan de matar el alma también ofenden la ley de Dios, aunque su crimen sea menos visible a los ojos del hombre.

Prestemos atención a lo que nos dice el niño que tenemos guardado en el pecho. No nos avergoncemos por causa de él. No dejemos que sufra miedo, porque está solo y casi nunca se le escucha. Permitamos que tome un poco las riendas de nuestra existencia.

Ese niño sabe que un día es diferente a otro. Hagamos que se vuelva a sentir amado. Hagamos que se sienta bien, aunque eso signifique obrar de una manera a la que no estamos acostumbrados, aunque parezca estupidez a los ojos de los demás.

Recuerden que la sabiduría de los hombres es locura ante Dios. Si escuchamos al niño que tenemos en el alma, nuestros ojos volverán a brillar.

Si no perdemos el contacto con ese niño, no perderemos el contacto con la vida...

Paulo Coelho