

Artículo del blog "¿Dónde está nuestro Niño Interior?"



Según el proceso de comunicación no violenta introducido en los últimos años por Marshall Rosenberg, y maravillosamente enseñado por Isabelle Padovani en Suiza y Francia, hay varias partes de nuestro ser dentro de nosotros, o varias "voces pequeñas", una de las cuales está en el corazón de nuestra vida, nuestra vitalidad, es el impulso de la vivancia que existe cuando llegamos a la Tierra en el cuerpo de un bebé. Este es nuestro Niño Interior.

Para muchas culturas, la infancia significa inocencia, alegría, diversión, ingenuidad. Pero también irresponsabilidad, desorden, emociones incontroladas. Si llevamos el concepto más lejos, para algunas personas estas últimas palabras pueden asustar o desestabilizar porque se acercan a los movimientos de la anarquía, la pérdida de control, la rebelión y excediendo los límites.

¡Oh, el demasiado difícil para nuestra cultura en Francia! ¡Oh, Aïe! Porque es equivalente a cualquier cosa que no encaje en el molde social!! - ¡y lo que es un molde! ¡Nunca encontré un lugar para mí 😊
A medida que crecemos, integramos límites, razón, control de las emociones. Este es el "Palacio de oportunidades" al que Dawson Church se refiere en su libro "El genio en tus genes". Este palacio de todas las posibilidades en las que el niño quiere experimentar todo, donde el adulto poco a poco pone particiones, puertas, prohibiciones, etc...

Y por cierto, con estas reglas, hay una enorme amalgama en mi opinión: la de perder la chispa de la vida, el impulso creativo, escuchar nuestros sentimientos y nuestros propios límites vitales, y la posibilidad de una acción justa, según estos. En pocas palabras, perdemos de vista a nuestro Niño Interior. Sin embargo todavía existe, a lo largo de nuestras vidas.

Y esto es lo que pasa, entonces...

Tomemos un ejemplo: Cuando un niño canta o se ríe a la mesa a la hora de comer, a menudo es recortado y/o castigado. ¡Es una tontería terrible! Para el niño que aún no ha integrado las reglas sociales (que, digo, para él, no tienen sentido), sigue escuchando su cuerpo y si se mueve a la mesa, es simplemente porque el cuerpo lo necesita en ese momento.

Las reglas de Calma, Buen Vestido y Silencio en la mesa tienen virtudes interesantes cuando se aplican en plena conciencia, pero estas reglas no son tomadas en cuenta en la naturaleza por el cuerpo. El cuerpo actúa de acuerdo con una necesidad inmediata, y natural, interior en acción justa. También sabemos que los niños a veces necesitan moverse para aprender sus lecciones. Esto no se hizo en absoluto antes, poco a poco entrando en las más. ¿No se dice que memorizamos mejor cantando? Bueno, en la mesa, es lo mismo. Limitar las reacciones naturales en los niños es lo mismo que pedirle a un recién nacido que deje que pare sus reflejos arcaicos : ¡Ciencia ficción!

Anne Claude, una dietista epicúrea en Francia, habla de eso maravillosamente en su libro "Feeding Her Inner Child", evocando el vínculo entre la acción de la alimentación y nuestro estado interior.

Bueno, dígame a sí mismo que este niño todavía existe dentro de usted, bajo la máscara que usted se ha aplicado cuidadosamente para trabajar para convertirse en un adulto.



¿Son útiles todas las reglas?

Así que, por siempre, nos vemos obligados a hacer reglas. ¿Pero quién decidió eso ? Quiero decir ¿en primer lugar? ¡Hace 5000 años!

¿Y sigue siendo válido hoy en día ? (con todo el conocimiento que tenemos, no, francamente, seamos honestos, ¡No somos más Cromañón!)

No es extraño si la humanidad está al revés, tratando de poner un melón a un agujero de ratón.

Demos cuenta de que lo que hemos aprendido, en comportamientos y valores, no es nuestro, es historia antigua. Me dirán: "Pero si nuestros padres y educadores han dicho que esta es la manera de hacerlo, es lo mejor."

¿Realmente? ¿Crees que la humanidad está en su mejor momento, verdad?

Como la mayoría de la gente, he pasado casi 30 años de mi vida despertando por la mañana para cumplir con las obligaciones de la sociedad. 7:30 a.m. durante mi infancia, 6 horas en la escuela intermedia, 5:45 en la escuela secundaria, etc... ¿Quería eso? ¿Tuve que levantarme tan temprano solo un día ?? No. en absoluto. nunca. Mi cuerpo, mi ser, manejó este ritmo que no me convenía en absoluto, por obligación. Resultados después de 30 años: años de fatiga intensa y crónica. Felizmente he aprovechado la oportunidad para hacer los cambios necesarios en mi vida y permitirme dormir todas las mañanas hasta que mi cuerpo decida que está listo para despertar, gracias por esta oportunidad. 😊 😊

Corresponde a todos ordenar, en conciencia y dejar de hacer lo que no es bueno para uno mismo, que ya no resuena con nuestras necesidades e impulsos vitales. Las reglas están hechas para evolucionar, para ser transformadas, de lo contrario se vuelven tóxicas.

Abramos nuestros horizontes y háganos las preguntas reales:

¿Qué es lo correcto para mí hoy? ¿Y mi hijo?

Lo que es correcto para mí no es necesariamente correcto para mi hijo, ni para los demás. No somos clones, cada uno de nosotros es un ser maravillosamente único, y sin embargo actuamos como clones...

Lo que funcionó antes ya no funciona. Formas de hacer las cosas, castigar, educar, dejar de funcionar. Los humanos tienen la necesidad de transformar códigos, y eso es lo que la vida nos está empujando a hacer ahora mismo, con todo este lío en el mundo.

Donde algunos ven inevitabilidad decadencia, otros ven una invitación a cambiar, a revisar nuestros sistemas operativos. ¿Qué más puedo hacer? ¿Gimiendo o arremangándose y atreviéndose a mirar lo que se necesita para transformarse?

Echemos un vistazo con la situación actual, están surgiendo dos grandes tendencias: las que se centran en el cambio son radiantes, llenas de ideas, soldadas juntas y a menudo en perfecto estado de salud. Los otros están mucho más solos, aislados, se enferman y se esconden angustiados.

¿Ir en contra de la naturaleza?

Al convertirse en adulto, ¿se necesitan sus necesidades para exceder sus límites vitales, los de su seguridad interna, con el fin de ser aceptados y amados, para complacer y entrar en un molde que no le atrae?

¿Por qué evitar que ocurran reacciones? ¿Para ser publicado? ¿Para no molestar? ¿Para hacer como los demás?

¿Qué sucede si su hijo se mueve y canta cuando necesitas tranquilidad? Este es el reto al que se enfrenta la gente que ha elegido vivir en familia. Encontrar el equilibrio entre las necesidades de unos y otros, sin necesariamente establecer una jerarquía: un líder decide y los demás se callan...

El niño no debe aplastar sus necesidades vitales y reflejos de supervivencia a expensas de las tuyas. ¿Necesitas calma? Enséñale a descargar su energía sin molestar a los demás, pero no le pidas que se calle y se quede quieto mientras su ser necesita algo más, porque la Naturaleza está tomando su curso, y el comportamiento del niño puede volverse aún más incómodo para ti, al plegarse a obligaciones que no son naturales para él.

Hay maneras de escuchar sus tensiones y emociones, sin molestar a los que le rodean, seamos creativos, o busquemos ayuda de los profesionales si es necesario, además, internet está lleno de información sobre el tema.



Nuestro niño interior siempre espera con esperanza



La esperanza es un instinto de supervivencia. Siempre hay esperanza en alguna parte. De lo contrario, la especie humana no existiría durante mucho tiempo.

Y en estos días, a pesar de la crisis, los niños siguen naciendo en gran número en familias francesas. Esto demuestra que la esperanza sigue presente, que la vida es más fuerte que el miedo. Afortunadamente están allí, estos niños, para mostrarnos una nueva manera de hacer. Porque escucharlos, estudiar sus necesidades, sus límites a ellos, es ponernos a nuestro propio escucharnos, es volver a aprender a escuchar nuestras necesidades y respetar nuestros límites vitales.

A menudo leo en libros encogidos que un niño que no escucha las reglas es un niño que está en total confianza con sus seres queridos, y que se siente amado incondicionalmente: de hecho, no tiene miedo de ser rechazado o ya no amado, por lo que se siente libre de expresar quién es realmente, a través de todos estos impulsos y necesidades. Cambiando de visión... ¿No es así?

Los niños de hoy claramente nos invitan a reconectar con nuestro propio Niño Interior, el que está allí en nosotros y que está esperando con esperanza que tomemos su mano, que la aceptemos en todas sus dimensiones. Todo el desafío está ahí. Para conectarnos con nuestra esencia natural, nuestra vida profunda, nuestra alegría y nuestra ligereza nos alejarán de un sistema que se extingue y reanima nuestras acciones hacia una mejor humanidad.

Placer de compartir,
Nathalie-Nell Grand-Duc

Si te ha gustado este artículo, no dudes en dejar un comentario, dar me gusta o compartir libremente en tus redes con personas interesadas.

Ofrezco sesiones en torno a las emociones y el autoconocimiento, con niños (escuelas, bibliotecas, RAM, centros de ocio, comités de empresa): para conocer mis servicios, haga clic aquí: <https://www.nellgrand-duc.com/l-atelier-des-fées>

Obras de referencias:

- Isabelle Padovani - CNV: <https://www.youtube.com/user/kergwenaell11>

- Dawson Church: <https://livre.fnac.com/a6130709/Dawson-Church-Le-Genie-dans-vos-genes-Medecine-epigenetique>

- Anne Claude, dietista: <https://mangeurslibres.fr/>

