



**José
Maroto
Mingo**

El Niño interior

como puerta a la dimensión Transpersonal del Ser humano



*“Les aseguro que si no cambian y se hacen como los niños
no entrarán en el Reino de los Cielos” -Mateo 18, 8-*

ATENCIÓN, PRESENCIA Y AMOR INCONDICIONAL

He llegado a la conclusión de que la aceptación total de uno mismo es el final de todo proceso de crecimiento psicológico y salud global. Y dentro de uno mismo ¡hay tanto! Si te amas a ti mismo incondicionalmente, es decir, si amas todos tus pensamientos, todas tus conductas, todas tus sensaciones, todos tus sentimientos, todas tus emociones, entonces estarás amándote incondicionalmente, tal como ama una madre a su bebé, aunque éste llore, ría, se enfade o la rechace.

Ese amor representado por el arquetipo materno, es el amor incondicional que todos necesitamos vivir hacia nosotros mismos, y desde esa vivencia interna podremos amar a todos y a todo en nuestra vida. A partir de ahí la expansión del Amor grande que va iluminando el Ser interno facilita su expresión, pues el Ser es ese Amor Grande. Coartar la expresión de nuestro propio cuerpo es una forma de prohibirnos ser nosotros mismos, rechazando nuestra naturaleza tal y como es. El cuerpo es una expresión más de toda la naturaleza, quizá la más evolucionada manifestación de la naturaleza material del Ser. Sin embargo, nos vamos volviendo ciegos, sordos y mudos ante sus expresiones, rechazamos y callamos sus sensaciones, los sentimientos y emociones por miedo al juicio, o a no tener la aprobación de los otros, por miedo a perder el amor y ser rechazados o abandonados. Así que antes de perder el amor de otros optamos por castigar al “Niño Interior” que se expresa a través de nuestro cuerpo, silenciándolo o peor aún, maltratándolo. Castigamos al “Niño Interior” por el miedo que tenemos a sentir o pensar ciertas cosas, cuando es precisamente el amor incondicional a todo lo que se manifiesta, o todo lo que ES en nosotros, el puente entre lo humano y lo divino, y lo que nos sirve de puerta hacia la transcendencia del ego y la llegada al Ser. El yo o ego, está formado por emociones y pensamientos, a menudo, no observados. Si logramos relacionarnos con nuestro ego desde la presencia atenta, ecuánime y sostenida estaremos abriendo esa puerta de acceso al



José Maroto Mingo
Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal
www.descubretuverdad.es

Ser esencial que en todos vive, que todo lo interpenetra y a todo insufla vida. Estaremos entrando en el mundo que los santos y místicos han experimentado y descrito como vivencias sublimes de contacto con la divinidad. La presencia despierta, la atención plena, el testigo consciente y la observación Ecuánime, sin avidez por lo agradable, ni aversión a lo desagradable, representan las señales del camino hacia el despertar espiritual, la apertura al Ser que Somos. ¿Y qué mejor herramienta y más accesible que nuestro propio *templo* físico?

Tras una década de investigación, estudio y práctica terapéutica siento que es el momento oportuno de hacer un balance de lo integrado; unir el principio y el final de este ciclo me parece que puede ayudar a entender por qué. Comencé mi crecimiento personal viviendo en mis propias carnes el descubrimiento de aspectos de mí absolutamente ignorados, no por desconocidos, sino por olvidados. En aquel intenso despertar terapéutico, fui comprendiendo rápida e vivamente lo fundamental de la escucha a uno mismo para poder quedarse en paz con los fantasmas que continuamente y sin darse uno cuenta, le van impidiendo vivir su vida en libertad, o dicho de otra forma, cómo uno mismo está ciego para ver qué es él quién “se pone la zancadilla”; evidentemente no es consciente, si no, estaríamos hablando de otro asunto.

Así fue como a través del “trabajo emocional” y sin que hubiera (aparentemente) ningún problema en mi vida que me impulsara a hacer una psicoterapia, me zambullí en las profundidades mi “Niño Interior”. Por entonces, no tenía ni idea de dónde me estaba metiendo, pero en poco tiempo pude comprobar que había algunos “ajustes” que hacer en mi sistema de creencias, en la peculiar manera que tenía de percibir el mundo, y en las reacciones que tenía frente a lo que la vida presentaba. El sistema funcionaba, era joven y tenía aún mucha energía para sostener toda la maquinaria, pero con un nivel de consumo demasiado elevado. Aquello no podía durar demasiado. Afortunadamente empecé antes de que



el sistema fallara. No por eso la crisis no se dio, más bien esta investigación la facilitó, pero sin duda mereció la pena. Descubrí enseguida la importancia que tienen las sensaciones físicas, las emociones básicas (amor y miedo, alegría y tristeza, poder y rabia), los pensamientos y las conductas como indicadores de con qué herramientas llegamos al momento presente. Pues todo lo que tienes ahora, es el resultado de lo sentido, pensado y hecho en el pasado. Y el Ahora, tu momento presente, te sientas bien o mal, lo estás manejando con estas herramientas, así que sería lógico pensar que si te fijas en qué estado están tus herramientas podrás obtener una conclusión bastante certera de en qué estado estás tú. Me refiero a un estado transitorio, a cómo estás, no a lo que eres, y a las herramientas que tienes y que están a tu servicio, porque lo que tú eres no se explica con lo que sientes, lo que piensas o con tus comportamientos. El ego es finito, nace y muere, como toda manifestación física, y del mismo modo sucede con sus expresiones.

Y aquí es donde entra la visión Transpersonal. Esas herramientas forman parte de tu yo, de tu personalidad, de tu ego. Lo estructuran y lo hacen funcionar, pero no eres tú. Tú eres mucho más que eso. Tú eres una esencia sin forma, eterna y pura, un Ser transpersonal (más allá de tu persona). Tú eres el Testigo, la Consciencia, el Observador de ese personaje que es tu ego. Como dijo Teilhard de Chardín, “no eres una criatura humana en una aventura espiritual, sino una criatura espiritual en una aventura humana”.

En este punto es donde se completa este ciclo de aprendizaje. En la integración de la perspectiva transpersonal con el enfoque psicoterapéutico humanista, en la unión de lo psicológico y lo espiritual (que no religioso). Y para explicar esta emocionante integración voy a utilizar la metáfora del “Niño Interior”.



*“Tú mismo eres la herramienta de trabajo, no tienes ninguna otra herramienta.
No hay ninguna vía más simple ni más fácil”
- Nisargadatta -*

¿QUÉ ES EL NIÑO INTERIOR?

A quién lo describe como un sexto sentido, otros se refieren a ello “localizándolo” en las tripas, también se dice que está presente cuando nos dejamos guiar por el corazón. Me parece que todas esas definiciones hablan de lo mismo. A esa “parte” de nosotros que no se puede concretar, dónde residen nuestras sensaciones, sentimientos y emociones más puras, y digo puras, porque no están teñidas con la interpretación de la mente racional. Allí es dónde vive la intuición, aquel lugar que no está en ningún sitio y ocupa tanto. Es una representación abstracta y simbólica, hilada con retazos de memorias inconscientes de nosotros mismos cuando fuimos niños, del lenguaje del cuerpo que habla por medio de mensajes sensoriales y los vínculos afectivos que creamos con personas, experiencias, situaciones, lugares y cosas. Esa parte de nuestra mente que percibe el mundo a través del filtro sensorial y afectivo. Eso que expresa sus impresiones sin palabras, sin pensar, sin calcular ni calibrar las consecuencias de lo sentido, ni juzgar si es bueno o malo, sin evaluar si es mucho o poco, sencillamente Es. Así es el “Niño Interior”, no interpreta, ni nombra, todo eso lo hace la mente pensante, otra herramienta valiosísima, que cuando la ponemos a disposición del “Niño Interior” y no al revés, podemos experimentar un poder personal inusitado. Corazón y razón unificados y trabajando coordinados, convierten a la persona en un ser humano completo, poderoso, amoroso, armónico, dichoso y en paz.

“Las emociones nos ayudan a conocernos mejor, ¿para qué evitarlas si son los mejores maestros? Nos obstinamos en matar al mensajero. Esta represión de las emociones “negativas” son la mejor manera de crear un ser humano inconsciente de si mismo, que cuando alcanza la madurez se



José Maroto Mingo
Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal
www.descubretuverdad.es

encontrará perdido sin saber que quiere para su vida [...] Paradójicamente y aunque nos pueda resultar absurdo e increíble, el amor es la emoción más prohibida en muchos de nosotros. El miedo a entregarnos tal y como somos, sin censuras, ni juicios, mostrarnos con libertad y autenticidad nos resulta tan inalcanzable como anhelado. Esto demuestra el colosal tabú que transmitimos de padres a hijos y que asfixia el amor incondicional hacia nosotros mismos, y que por supuesto practicamos con los demás en forma de juicios y censuras.” (Extracto de la tesis “El despertar de la sombra en la relación de pareja. Autor: José Maroto. descubretuverdad.es).

“La intensidad del sufrimiento depende del grado de resistencia al momento presente” Eckhart Tolle

LA JAULA DE ORO

Allí está el “Niño Interior” de muchísimas personas, en una preciosa y fatal jaula de oro, creyendo su propia mentira de comodidad, victimismo y falsa seguridad por una necesidad obsoleta de supervivencia, alimentándose de su propio miedo a ser libre; apegado al miedo a sentir, impidiéndose estar realmente libre de las emociones, conteniéndolas en lugar de dejar que atraviesen el cuerpo. A no ser que nos permitamos la vivencia plena de las emociones no podremos desapegarnos de ellas, estaremos a su merced, porque no estaremos utilizándolas en nuestro propio beneficio.

Es por inconsciencia que sufrimos con las dificultades de la vida. Si arrojamos luz y comprensión y añadimos nuevos puntos de vista ampliando la perspectiva de visión, la situación automáticamente cambia. A menudo en cualquiera de estas tres direcciones: aceptando la situación tal y como es, si es que no es posible cambiarla, como la muerte de un ser querido, o tomando las decisiones oportunas para alejarnos de ella, por ejemplo, en



José Maroto Mingo
Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal
www.descubretuverdad.es

una relación destructiva, o bien interviniendo activamente en su modificación, superando miedos que bloquean la acción.

Aquí abogo por la variedad de fórmulas de las que dispone el ser humano para modificar su forma de ver el mundo para llegar al mismo lugar de bienestar y autoconocimiento. Como apunta el dicho: “todos los radios llevan al mismo centro”, éste actualizador paradigma lo aporta la visión transpersonal. Considero que es igualmente peligroso utilizar la psicología desde la exageración racionalista, centrándose en técnicas de reestructuración cognitiva basadas en ignorar las emociones y pensamientos negativos, como freno a la experiencia emocional enfocándose en logros del futuro y metas ideales, así como adictivo puede ser obstinarse en un tratamiento terapéutico que sustituya a la vida cotidiana. Forma parte del mismo miedo estar aferrado a los pensamientos impidiéndonos conectar con las emociones, como estar apegados a la expresión emocional como la panacea a la solución de todos conflictos que se dan en las relaciones personales. Es probable que estemos entrando en el mismo juego del ego, identificándonos con las emociones o con los pensamientos y creyéndonos que es nuestro ser real. La psicología occidental se queda corta por mucha profundidad que pueda alcanzar en la investigación de la psique, pues sólo puede intervenir en el nivel de la mente. Más allá las respuestas no son pensamientos, ni emociones, ni conductas.

También puede ser alienante utilizar la espiritualidad para reforzar resistencias y mecanismos neuróticos de defensa. John Welwood en su libro *Psicología del despertar*, advierte acerca de los riesgos de lo que llama la tendencia al “bypass espiritual”, esto es, la tendencia a utilizar las ideas y prácticas espirituales para eludir las cuestiones personales y emocionales inconclusas. Utilizar la espiritualidad para tratar de compensar conflictos no resueltos, duelos no elaborados, polaridades internas disociadas, etc., puede ser parte del camino de apuntalar un ego inseguro,



la grandiosidad, la inflación, la falta de discriminación, y caer por un tiempo, en cierto "fanatismo".

Nos conviene, no sólo como individuos receptores de ayuda, sino y, sobre todo, como profesionales dadores de esta ayuda, estar muy vigilantes ante la propia identificación que tenemos con las técnicas de trabajo terapéutico, creyéndonos poseedores de La Verdad, pues eso es una continuación de nuestro propio ego.

En este sentido el trabajo psicológico y el desarrollo espiritual, es decir, el crecimiento horizontal y la emergencia vertical; encontrarnos a nosotros mismos y renunciar a nosotros mismos, son los dos aspectos de la dialéctica del proceso de autodescubrimiento.

*“Tu visión devendrá más clara solamente cuando mires dentro de tu corazón.
Aquel que mira afuera, sueña. Quién mira en su interior, despierta”
-Carl G. Jung-*

RE-DESCUBRIENDO-ME

Re-cordar, pasar por el corazón las vivencias del presente nos catapulta al “Niño Interior”. La psicoterapia habitualmente te ayuda a reconectarte con esta parte de ti. Aquí recorro al ejemplo de un hipotético y frecuente proceso terapéutico como apoyo a la explicación. El tratamiento psicoterapéutico suele comenzar con un malestar muy incómodo y no nos queda más remedio que acudir a un profesional en busca de soluciones, hasta ahí lo que todo el mundo sabe. Una vez ya en el proceso se produce en primer lugar una toma de conciencia a través de la verbalización y exposición de los síntomas que impiden el funcionamiento efectivo de la persona en su vida cotidiana. Después a base de hacer las preguntas convenientes podemos ir dirigiendo la atención a las sensaciones que la persona tiene respecto a la situación que le angustia, o a la relación en la



José Maroto Mingo
Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal
www.descubretuverdad.es

que surgen los conflictos. Después podríamos ir profundizando en las emociones implicadas, así como en los pensamientos conscientes y las creencias profundas que sostienen los comportamientos, que de una u otra forma contribuyen a mantener una situación no deseada. Apoyándonos en esta investigación progresiva, podemos inferir que si ampliamos el nivel de consciencia respecto al problema que nos incomoda, contemplando las circunstancias externas que lo describen y las reacciones internas que se nos despiertan, tendremos los elementos necesarios para apoyar una posterior intervención que devenga en cambio positivo para la persona.

Es nuestro grado de consciencia lo que en último término determinará la capacidad, potencia y dirección de nuestro propio camino de cambio y crecimiento. La terapia Gestáltica (enmarcada dentro de la corriente de la psicología humanista), define este fenómeno como el “darse cuenta”, paso ineludible en todo proceso de crecimiento personal y consecución de la salud. Sería comparable a un diagnóstico clínico. Es preciso saber de dónde viene el dolor y qué lo está causando, seguimos para ello las indicaciones de los síntomas, y eso son precisamente las sensaciones, los sentimientos y las emociones, síntomas. Es evidente que los síntomas no son el problema, sino algo parecido a un sistema de alarma, igual que la fiebre es síntoma de infección. La fiebre no será un problema (si una incomodidad), siempre que la infección sea atajada antes de que el sistema de alarma tenga que hacer tanto ruido que resulte insoportable o letal en sí mismo. Lamentablemente caemos a menudo en la trampa de dejarnos distraer por un síntoma muy exagerado dejando de lado el problema real. De la misma forma caemos con frecuencia en el error de ignorar las señales del cuerpo, rechazando con ingrata ignorancia la herramienta que la sabia naturaleza pone a nuestro alcance para guiarnos hacia el bienestar.

Eckhart Tolle, uno de los más brillantes terapeutas y maestros espirituales de nuestro tiempo, describe el ego como el flujo no observado



José Maroto Mingo
Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal
www.descubretuverdad.es

de pensamientos sin consciencia y emociones reactivas. Establece así una diferencia muy clara con respecto a las emociones no egóicas, es decir, las emociones conscientes, y por tanto favorables, y que son aquellas con las que no nos identificamos. No habla de ignorarlas, ni de intelectualizarlas o pensarlas, ni de disimularlas o esconderlas, ni de suprimirlas, ni negarlas, ¡sino de observarlas! Si, si, observarlas, ser un testigo ecuánime de las emociones mientras suceden. Pues es sólo con la observación consciente con lo que rompemos la identificación, tomamos distancia de la emoción y así nos liberamos de la ilusión de que somos esa emoción o ese pensamiento. En la filosofía Zen este proceso se conoce como Atención Plena, o Conciencia Testigo. La emoción es la reacción del cuerpo a la mente pensante. Diferenciando los contenidos de la mente, los pensamientos (cabeza) y las emociones (cuerpo). Con la definición del “cuerpo dolor” como “el campo de energía de emociones viejas, pero aún muy vivas, presente en casi todo ser humano”, Tolle nos indica sin ambages que estamos presos de un pasado, a través del que vivimos nuestro presente, lo cual es dramático, teniendo en cuenta que esas emociones viejas almacenadas en nuestro cuerpo son con frecuencia el resultado de vivencias desagradables. Se hace ineludible para quién pretende vivir con un mínimo de bienestar romper la identificación con el cuerpo dolor. El “cuerpo dolor” no quiere que lo observes directamente y lo veas como es pues es entonces cuando la identificación se rompe la atención consciente sostenida corta el vínculo entre el cuerpo dolor y el proceso de pensamiento y pone en marcha el proceso de transmutación”.

Otro concepto de Tolle que resulta un acompañante de lujo para el “cuerpo dolor” es el de “la sabiduría de la rendición: El único lugar donde puedes experimentar el flujo de la vida es el ahora; por tanto, rendirse es aceptar el momento presente incondicionalmente y sin reservas. Es renunciar a la resistencia interna a lo que es”. Esto por supuesto conlleva, por si no ha quedado claro, la aceptación total, la entrega absoluta a las sensaciones físicas, emociones y pensamientos que emergen dentro de



uno en cada instante. Y por temor a las consecuencias que fantaseamos, o falta de conexión con nuestro “Niño Interior” no nos lo permitimos, y es precisamente esta resistencia lo que nos hace daño realmente. El dolor es algo natural y pasajero, el sufrimiento es la resistencia a ese dolor y nos ancla.

Y aquí es donde entra la terapia emocional a través de la incorporación del trabajo corporal, integrando la terapia bioenergética y la dinámica gestáltica, que favorece observación neutra (sin juicio) y la toma de conciencia apoyándose en el antes mencionado “darse cuenta”. Con el trabajo emocional, nos servimos del cuerpo para tratar directa, consciente y voluntariamente con el “Niño Interior”, al que ya podemos atribuirle otra dimensión más, el “cuerpo dolor”, observarlo, conocerlo, comprenderlo, manifestarlo y liberarlo. Sólo abriéndonos, rindiéndonos, podremos desapegarnos de la carga de un pasado que limita nuestro ahora.

*“Ningún problema puede ser resuelto
en el mismo nivel de consciencia en que se creó”
Albert Einstein*

LO TRANSPERSONAL

¿Y porque el “Niño Interior” puede ser una puerta a lo espiritual? Pues porque únicamente desde la aceptación total, desde esa actitud de amor incondicional que alcanzamos con la observación ecuánime de nuestras vivencias internas entramos en conexión directa con el Amor del Ser que es lo que somos realmente, proyectando tarde o temprano hacia fuera esa misma actitud de observación ecuánime y amorosa al momento presente en cualquier situación de nuestra vida. Tomar contacto y expresar las emociones dormidas desde la vivencia plena y la desidentificación, se puede convertir en el mejor vehículo para trascender la mente egóica y abrirnos al Ser que somos. La Observación ecuánime o Atención Plena, la



José Maroto Mingo
Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal
www.descubretuverdad.es

que ha sido llamada “contemplación mística” por la tradición Vedanta Adwaita es la fuerza que nos ayuda a abrir la puerta hacia nuestro Ser.

Ken Wilber, el más importante pensador de la psicología transpersonal no regala una bella descripción sobre el ego y el Ser: *“Tengo un cuerpo, pero no soy mi cuerpo. Puedo ver y sentir, y lo que se puede ver y sentir no es el auténtico Ser que ve. Mi cuerpo puede estar cansado y excitado, enfermo o sano, sentirse ligero o pesado, y eso no tiene nada que ver con mi yo interior. Tengo un cuerpo y no soy mi cuerpo. Tengo deseos, pero no soy mis deseos. Puedo conocer mis deseos y lo que se puede conocer, no es el auténtico Conocedor. Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia y no afectan a mi yo interior. Tengo deseos y no soy mis deseos. Tengo emociones, pero no soy mis emociones. Puedo percibir y sentir mis emociones y lo que se puede percibir y sentir no es el auténtico Perceptor. Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior. Tengo emociones y no soy mis emociones. Tengo pensamientos, pero no soy mis pensamientos. Puedo conocer e intuir mis pensamientos, y lo que puede ser conocido no es el auténtico Conocedor. Los pensamientos vienen a mí y luego me abandonan, y no afectan a mi yo interior. Tengo pensamientos y no soy mis pensamientos. Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente. Un testigo inmóvil de todos esos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos.”*

El dolor reprimido e inconsciente del “Niño Interior” nos lleva al pasado. Sólo comprendiendo se puede trascender el ego, para no quedarnos enganchados en la emoción. Es preciso soltarlo para estar en el ahora, que es el camino al despertar divino, al Reino de los Cielos que no es otra cosa que el reino del Ser que todos somos y en el que todos vivimos. Será por tanto primordial, desde mi punto de vista, en todo proceso terapéutico, así como para el despertar espiritual, dejarnos guiar por nuestro cuerpo para acceder a nuestro “Niño Interior”, que nos ayuda a contactar con el “cuerpo dolor” acumulado que cargamos, pues allí residen



la respuestas a las preguntas acerca de cómo salir de la cárcel del ego. El secreto estriba en ir más allá de la identificación con la emoción sea positiva o negativa. Se puede pensar que la felicidad es la meta, cuando ser feliz es insignificante en comparación con la vivencia de trascender el ego integrando la sombra con la aceptación de lo reprimido, así nos abrimos al Ser, dónde todo cabe y todo está bien, sea o no agradable. Sólo podemos trascender algo viviéndolo, esto nos lleva a la experiencia de la totalidad como seres, que es el verdadero sentido de la vida.

La meditación frecuente, como práctica consciente de la observación ecuánime, tal y como la describe la tradición Vipassana, y rendirse a las vivencias corporales internas del ahora, son prácticamente requisitos imprescindibles para aquel que se encuentra en la investigación espiritual o en la búsqueda del bienestar psicológico, y por supuesto para el que se dedica al ejercicio de la Psicoterapia Transpersonal.

*“Cuando el corazón llora por lo que ha perdido,
el profundo sonríe por lo que ha encontrado”
-Dicho sufí-*



José Maroto Mingo
Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal
www.descubretuverdad.es

BIBLIOGRAFÍA

Webs

www.descubretuverdad.es

<http://alejandraferreiro.blogspot.com>

Artículos

Maroto Mingo, José. “El despertar de la sombra en la relación de pareja”.

Libros

Albom, Mitch. Martes con mi viejo profesor. Ed. Maeva.

Hart, William. El arte de vivir. Ed. Vipassana Research Institute.

Jäger, Willigis. En busca del sentido de la vida. Ed. Narcea.

Lowen, Alexander. El lenguaje del cuerpo. Ed. Herder.

Martínez Lozano, Enrique. Vivir lo que somos. Ed. Descleé de Brouwer.

Martorell, José Luis. El Guión de Vida. Ed. Descleé de Brouwer.

Miller, Alice. El drama del niño dotado. Ed. Tusquets.

Tolle, Eckhart. Un nuevo mundo ahora. Ed. DeBolsillo.

Tolle, Eckhart. Practicando el poder del ahora. Ed. DeBolsillo.



José Maroto Mingo

Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal

www.descubretuverdad.es