

**“CÓMO CUIDARSE PARA CUIDAR A
LA INFANCIA”**

“Artículo de Francis Elizalde
elaborado antes y después de las I
Jornadas Nacionales De Práctica
Psicomotriz PEI-EIP Nov 2011”



*“Yo creo en el niño. Yo creo en la forma de original de ser del niño. Yo creo en el educador que respeta esa originalidad y que favorece su evolución.”
(Bernard Aucouturier)*

“Para ayudar, es requisito ver. Pero para ver hay que querer ver, hay que saber ver y hay que saber dar sentido a lo que se ve”. M. Chokler: “La formación indispensable para la comprensión de la criatura de 0 a 3 años”

“Esa actitud de observar con sensibilidad las producciones de los niños supone un proceso de formación personal-actitudinal del educador que situaré en dos direcciones: Una primera que conlleva un recorrido de reflexión sobre sí mismo; una progresión en tener una mirada autónoma sobre su persona. Ello derivará en una segunda que contribuirá en tener una comprensión de los procesos de maduración del niño. Ahí deben surgir resortes tales como intuición, empatía, emoción y conocimientos que facilitarán estrategias de intervención en dicha maduración. “Sistema de actitudes del educador en práctica psicomotriz”, M. A. Dominguez Sevilano.

NOCIONES DE AUTOCONOCIMIENTO

La experiencia nos dice que nuestro conocimiento de nosotros mismos deja bastante que desear. De cuando en cuando, alguien de nuestro entorno entra en crisis vital. Entonces, solemos comentar con los conocidos: *“no es de extrañar: si nunca dice “no”...”* *“claro, con esa vida de pareja que lleva, que nunca están juntos...”* *“si te fijas bien, no tiene a nadie, todo el día poniendo esa cara de disgusto...”* *“¿enferma, dices? ¡lo que tiene es un tema con su madre...!”* Vemos, en fin, con cierta claridad la relación entre esa crisis y el comportamiento cotidiano de nuestro prójimo. Pero eso que a nosotros se nos hace casi evidente, la persona no lo ha visto venir. No se lo esperaba, no ahora. Los demás vemos su estilo, su carácter, los claros y oscuros de su sello personal, **pero ella, él, no ven nada de eso.** Aquello era tan cotidiano que no les parecía importante; ellos son así, aquello debía “estar superado”... Ellos, lo que sí que ven es a nosotros, a quienes estamos frente a ellos, y ven esa forma tan escorada de llevar nuestras vidas...y ven que el día menos pensado, nos vamos a dar el tortazo que nosotros ni siquiera imaginamos.

Pues bien, a la pregunta de **¿cómo cuidarte para poder cuidar a la infancia?**, ¿qué contestación podríamos dar personas con un conocimiento precario de nosotros mismos?

Podríamos sin duda contestar muchas cosas sabias. Por ejemplo, recomendar el ser **modestos en nuestras expectativas.** O practicar algo de **ejercicio físico** a lo largo de la semana, para estar a tono y soltar tensiones. **Cuidarnos de tomar un tiempo personal** de expansión. Podríamos tal vez sugerir el expresar **más asertivamente**



nuestras emociones, no prestar atención a los pensamientos negativos, cuidar la dieta, practicar la meditación... Hay numerosos y excelentes **tratados de autoayuda** que demuestran la utilidad de estos planteamientos.

Pero, como sabemos por los hechos, cuando llega la crisis es porque **no hemos sabido acertar con los cuidados concretos que nosotros**, concretamente nosotros, estábamos necesitando. Porque, ¿qué bien puede reportarle a un individuo de carácter sumiso el procurar ser más dulce, autosacrificado y santo; o a otro, agresivo, el crecer en ser fuerte, ganador, y siempre reconocido; o a uno tercero introvertido el desarrollar su independencia, su tendencia perfeccionista ... Ahora bien, ese crecer en fuerza que al agresivo no haría sino intoxicarle, le vendría de perlas al sumiso, y el ser dulce podría actuar de antídoto para las tendencias aislacionistas del introvertido mientras que hundiría todavía más en su sumisión al primero. **Así que hay que andarse con ojo a la hora de escoger el antídoto que cada uno necesita.**

Pero, ¿es posible que las personas calibremos mal aquellas cosas que verdaderamente necesitamos? La psicología nos replica que sí.

EMOCIONES Y NECESIDADES

Como organismos autónomos, nos dice, disponemos desde el primer momento de **apetitos** que nos impulsan en la dirección de la autoconservación –respirar, comer, protección . Este sistema básico, radical, se enriquece y madura, construyendo el **aparato de intercambio** (instintos, necesidades, deseos, motivaciones) con el medio que sustenta nuestra presencia en el mundo.

Abraham Maslow reservó el nombre de “**necesidades**” para aquellos **apetitos que no se pueden ignorar ni posponer a riesgo de desencadenar desequilibrios y enfermedades**. Y dejó el de “**deseos**” para **pulsiones a las que se puede, eventualmente, desatender, sin daños estructurales**. Para entendernos: beber es una necesidad y beberse ahora una cerveza fresca, un deseo.

Somos esencialmente **organismos en continuo intercambio con nuestro medio** –en su muchas instancias: lo somático, lo interpersonal, lo trascendente...- Tenemos también comunicación con nosotros a través de nuestra propiocepción y así percibimos nuestros impulsos instintivos, nuestros deseos y nuestras necesidades. **Atendiendo los sucesivos avisos de las necesidades y los deseos mantenemos nuestro organismo está en equilibrio, en salud.**

Ahora bien, el **psiquismo humano tiene ciertas peculiaridades**. Una muy importante es la de que muy bien puede lograr echar a perder la salud y el sano equilibrio de sus necesidades. A base de un sistema de premios y castigos, a costa del equilibrio tónico entre tensión y relajación y mediante la autosugestión, es posible, en las fases tempranas del desarrollo personal, lograr que el organismo abandone su intrínseco



equilibrio y niegue, hipertrofie o intercambie arbitrariamente sus necesidades: “La necesidad de afecto y aprobación se neurotiza entonces convirtiéndose en una necesidad indiscriminada de complacer a los demás y de ser querido. La necesidad sexual, en la idea de que el amor de la pareja resolverá todos nuestros problemas. La necesidad de seguridad se convierte en una rígida tendencia a restringir nuestra vida. La necesidad de poder en la búsqueda desesperada por el dominio y control de los demás. La necesidad de autonomía se transforma en rechazar toda ayuda...y así sucesivamente”, que decía Karen Horney .

Tenemos en nosotros **herramientas eficaces para desconectar de nuestras necesidades reales**. Pero como, por muy desatendidas que estén, siguen enviando señales de alerta que necesitan ser satisfechas, **para no sentir la carencia, echamos mano de los deseos y al saciarlos sentimos una sensación de satisfacción**. Tal vez uno, por ejemplo, se prohíba enfadarse, pero no el irse de compras; o no sabe descansar lo necesario, pero se da permiso para fumar...

Cuando el bloqueo de una necesidad (enfadarse, reposar) se vuelve crónico, los deseos sustitutivos (comprar, fumar) a su vez se cronifican, se vuelven compulsivos; es decir, que se fuma siempre que se quiere descansar... **Son características de estos deseos neuróticos el aparecer ante el sujeto como si fuesen necesidades reales**; el ser compulsivos, es decir, que exigen ser saciados sin retardo, y el ser insaciables. Si uno va de compras no para adquirir algo necesario sino para compensar su ira reprimida, ni se alivia en su enojo ni gana con la compra... y sigue comprando, cada vez más irritado. En general, podemos asegurar -lo que no es poco- **que cada conducta compulsiva nuestra se asienta siempre sobre necesidades básicas desatendidas**.

DEBERIAS, EXIGENCIAS Y ESPEJITOS MÁGICOS

Además del sistema de sustituir necesidades por deseos, disponemos de otros sistemas que arrojan los mismos resultados. El sueño individual de ser personas ideales está detrás de formas de autodiálogos en las que, interminablemente, nos decimos cómo deberíamos ser nosotros y las cosas que hacemos. Deberíamos trabajar siempre bien, descansar siempre bien, arriesgarnos y al mismo tiempo ser prudentes. Deberíamos poder captar la atención de cualquiera, ser brillantes, encontrar siempre de inmediato respuestas interesantes ante lo que estamos escuchando. Deberíamos probarlo todo, aprobarlo todo, perdonarlo todo, confiar en todos, gustar a todos; pero al mismo tiempo deberíamos tener nuestro estilo singular, ser inflexibles, ser más espabilados que el prójimo, estar por encima de lo que piensen los demás de nosotros. Tendríamos que



vivir pendientes de todo sin jamás agobiarnos por nada. Tendríamos que haber hecho en un día cosas que llevan semanas el ser hechas. En definitiva: cada vez que emprendemos algo, nos decimos que deberíamos haberlo hecho mejor y que deberíamos no haberlo hecho jamás en absoluto.

Gracias a estos y otros mecanismos, **muchos de los impulsos que atendemos como si fuesen necesidades no son más que deseos cronificados. Otros son ecos amplificadas de nuestro sistema de “deberías”. Y hay necesidades esenciales cuyas llamadas, con gran pericia logramos no escuchar jamás.**

Al proceso de **desajustar el equilibrio original, aprender a ignorar las propias necesidades y aferrarse a conductas compulsivas e insatisfactorias lo llamaremos “educación”**. El sujeto que ha aprovechado satisfactoriamente tal proceso educativo es una “persona normal”. El sistema social constituido por tales “personas normales” se denomina “civilización”.

Para que todo esto se sostenga se necesita de la segunda gran peculiaridad del psiquismo humano: se escucha a sí mismo y **“se da la razón”**. “Espejito, espejito”, nos preguntamos a cada instante, “habrá otro tan ecuánime, tan prudente, tan guapo, tan feo, tan castigado por la vida, tan generoso, tan taimado y que tenga tanta razón como yo?” Y el espejito nos contesta siempre lo mismo “no, no lo hay, Tú eres, los demás solo están ahí”. Pruebe en sí, lector, la verdad o falsedad de este aserto y a ver qué pasa.

Si no reconozco acertadamente lo que siento, **si tengo estropeado el aparato de percibir lo que me sobra y lo que necesito; y si además me doy la razón en mi muy subjetiva visión de mí y del mundo, ¿cómo sabré cuidarme? Y, ¿cómo sabré que sé cómo cuidarme?**

TRANSFORMANDO LO DEFORMADO

Mi propia práctica profesional es la psicoterapia y la formación de psicoterapeutas en Terapia Gestalt. Es por lo tanto desde ahí desde donde lanzo estas reflexiones. Desde ahí respondo **“mediante la praxis de trabajos de autoconocimiento, de trabajo personal”**.

¿Cómo se tiene que cuidar un psicoterapeuta para poder cuidar a sus clientes, que es de lo que yo puedo hablar? Para mí que el entrenamiento y la formación en su filosofía y técnica son, esencialmente, eso que llamamos trabajo personal. El psicoterapeuta es una persona normal, y por lo tanto, un neurótico, inhabilitado por su educación y su civilización para establecer con su realidad circundante una relación mínimamente objetiva, que actuará su peculiar forma neurótica de ser ante sus pacientes una y otra vez, como lo hará ante sus colegas y ante sus compañeros de vida. Aun si quererlo, estará regido por un sistema de valores, fobias y filias arbitrario. Aprobará o



desaprobará lo que vea mecánicamente, siguiendo un sistema de valores que, al mismo tiempo, le securiza, le dota de identidad, y por otra parte le rigidifica, le incapacita para la imprescindible ecuanimidad. Por eso su praxis profesional le exige un trabajo de autoconocimiento que le capacite para quitarse de en medio y escuchar verdaderamente al otro.

Solo cuando uno se pone en duda, cuando uno se percata de que está extraviado y comienza un proceso voluntario de discernir en donde está desequilibrándose, en pos de descubrir su ser original, **puede empezar a procurar una escucha fresca, desprejuiciada, de lo que está viendo y escuchando en los otros**. Cuando a la pregunta de cómo cuidarse uno responde “pues... a la vista de los resultados que obtengo, parece que no sé cómo cuidarme; pero necesito saberlo”, entonces está iniciando un trabajo de autoconocimiento verdadero. Solo quien se conoce puede aplicar con acierto y éxito el antídoto que necesita.

Este proceso de autoformación se puede llamar autoconocimiento, crecimiento personal, compromiso, responsabilización, autorrealización... No es un invento de última hora, y hay muchas vías para andarlo; “108 caminos, uno para cada estilo de ser extraviado”, dicen por ejemplo las milenarias escuelas de los yogas. De entre esos 108 vehículos, la psicoterapia es, seguramente, el último en llegar, y tiene frente a las grandes vías tradicionales (el compromiso religioso, el compromiso social, las escuelas del espíritu, el cultivo de las artes) la desventaja de su bisoñez; pero tiene la frescura de lo que se está reinventando y reformulando continuamente; y procura confluir con las herramientas científicas; y bulle de practicantes entusiastas.

La práctica del autoconocimiento nada tiene que ver con “aprender” ciertas habilidades, ciertas actitudes. **Nada tiene que ver con aprender a hacer algo bien**. La cosa va de ponerse en juego y ser al mismo tiempo testigo consciente de ello. A menudo uno puede pensar que está perdiendo el tiempo, o tomando demasiado tiempo para sí, **pero solo en el intento de conocernos a nosotros mismos vamos adquiriendo entrenamiento real y, a su tiempo, pericia**. Tal vez llegue a despertar en nosotros algo que merezca el **nombre de empatía**, la verdadera empatía que dice que “nada de lo humano me es ajeno”, y que se desarrolla únicamente transitando experiencia tras experiencia .

Hay muchas vías, todas compartiendo ciertas características. Todas facilitan recursos para lograr que cuerpo, sentimiento y razón se armonicen. Todas requieren que se aprenda y se practique en presencia de otros; es necesario para contrarrestar esa nuestra herramienta de darnos siempre la razón. Los humanos, decía Fromm, **nos neurotizamos con los otros y nos curamos con los otros**. La presencia de otros,



compañeros y testigos de nuestro decurso, disparará desde luego nuestras respuestas más disfuncionales (comparaciones automáticas, celos repetitivos, seducciones, indiscriminadas, rivalidades identitarias...) **Pero nos dará la ocasión de explorar la interacción en un marco libre de prejuicios**, lo que tal vez nos ayude a disolver los muros de incomunicación y a atender a la hambruna crónica de relaciones reales que padecemos.

Todas **exigen constancia, dedicación, tiempo para uno mismo**. Todas se abren finalmente ante las realidades del mundo. Todas apuntan a que desarrollemos en nosotros dos actitudes aparentemente opuestas pero imprescindibles a la hora de cuidar a otros: el saber hacernos presentes y el saber quitarnos de en medio.

EPILOGO

Así que, a mi modo de ver, para poder cuidar a la infancia, el cuidado que requerimos es el de tomarnos de una vez en serio y echar a andar.

Francis Elizalde . Psicólogo y Terapeuta Gestalt.

EXPERIMENTOS:

1.- *Por parejas, pregunta y responde: “cómo cuidarnos para cuidar a la infancia”. Escuchemos resultados de entre el público. Familias de consejos....(Todos excelentes, pero ¿Para todos, para cualquiera, en cualquier momento, siempre?*

2.- *Escoge una de las prescripciones que has evocado, la que quieras. Medítala con un compañero. Considera a qué tendrías que renunciar para poder dedicarte a desarrollar esa faceta. Percátate de en qué cambiaría tu vida si incluyeses eso que deseas alcanzar para tí.*

3.- *Ahora imagina su opuesto: por ejemplo, si hubiese sido “Estudiar más”, que sea “estudiar menos!” Ahora intenta pensar en esta última como en una prescripción sabia, con la ayuda de tu compañero de ejercicio, y desentraña el mensaje que contiene para ti. Mírate a tí misma enriquecida con este recurso paradójico, el contrario de aquel que habías escogido. ¿A qué tendrías que renunciar para poderlo desarrollar?...:*

3- *Imagina en cada una de tus manos la vivencia de una de esas dos extremidades que acabas de explorar. Nota la distancia que las separa. Entre ambos puntos, busca un punto medio. Entre “estudia más” y “deja de estudiar”. Sitúate en ese lugar. No es un*



punto apático, no es un punto neutro: te mueve el deseo de ayudar a la infancia, y eso te tiene alerta, excitado. Pero indiferente, Punto Cero.

4- Habla desde ahí. Descubre tu mensaje desde ese lugar. Mira cómo te sientes con ello. Explora lo que es la libertad, la posibilidad de escoger en cada momento entre pares de opuestos...

Unas citas de “Mente Zen, mente de principiante”, de (Suzuki Roshi). (en edit. Estaciones)

La "mente original" lo incluye todo en sí misma. Es siempre rica y suficiente por sí misma. No se debe perder esa autosuficiencia del estado mental. Pero esto no significa tener que tener la mente cerrada, sino, en realidad, mantenerla vacía, pronta. Cuando la mente está vacía, se encuentra siempre dispuesta para cualquier cosa, abierta a todo.

A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas.

Cuando uno discrimina demasiado, se limita. Cuando se es demasiado exigente, o demasiado ambicioso, la mente no es rica ni autosuficiente. Cuando la mente original deja de ser autosuficiente, se pierden todos los preceptos. Cuando la mente se torna exigente, cuando se anhela algo, se termina por contravenir los propios preceptos: no mentir, no abusar, no descuidar, no forzar, etc.

En cambio, cuando se mantiene la mente original, los preceptos se mantienen por sí mismos.

En la mente de principiante no surge el pensamiento "he alcanzado algo". Todos los pensamientos basados en el propio yo tienden a limitar la vasta mente. Cuando no se abriga ningún pensamiento de logro, ningún pensamiento del propio yo, es cuando uno llega a ser verdadero principiante. Entonces es cuando se puede aprender algo realmente. La mente de principiante es compasiva. Y cuando la mente es compasiva, es infinita.