

Al rescate del niño interior

1.- Me sitúo aquí y ahora...

Vamos a comenzar dando un buen espacio al ejercicio de conectar con la respiración, luego de sentarnos cómodamente y en forma relajada... Seguiremos con el que iniciamos la ficha anterior:

- Inspiro por la nariz en 4 tiempos...
- Retengo el aire en 6 tiempos
- Expiro, también por la nariz, en 8 tiempos...
- Y dejo un momento de vacío, hasta que vuelvo a inspirar....
- Así, realizo el ciclo completo cuatro veces.

2.- Una breve reflexión

Sabemos que el corazón de todo acto educativo es el amor. El amor a los niños, el amor a los adolescentes. El amor que apuesta y confía. El amor capaz de encontrar lo que el otro es capaz de ser y hacer, aun cuando su presente sea confuso y hasta despierte rechazo.... Sin amor, no hay acto educativo posible, sencillamente porque no hay vínculo.

También sabemos que, en el vínculo educativo, muchas veces nuestro propio mundo emocional se ve afectado, y no permite el fluir del amor. La ficha anterior hablábamos de la importancia de acoger las emociones tal cual vienen. Incluso cuando puedan despertarnos cierta incomodidad o vergüenza, o nos desestabilicen. Insistíamos en la importancia de crear y cuidar, en forma individual y colectiva, espacios para sentir, espacios para reconocer lo que nos habita... La educación de por sí es una tarea difícil y desgastante, pero sin esos espacios, hoy, en el ritmo que vivimos



y con las demandas sociales que nos atraviesan, se puede convertir en una verdadera tortura, fuente de estrés, depresión y problemas físicos.

Y de eso queremos hablar hoy. De escuchar lo que hay debajo de las emociones, e incluso de los síntomas. Alguien afirmaba que, para los chinos, el máximo grado de sintomatología de la enfermedad es la rigidez, o sea, la incapacidad de sentir. Por lo tanto, es importante escuchar lo que nuestra alma desea decirnos (a veces gritarnos) a través de:

- Ciertos estados de ánimo confusos o dolorosos: como por ejemplo sentirse excluido permanentemente, la invasión de tristezas recurrentes y sin motivo, enojos o celos desproporcionados, la sensación de que siempre alguien se abusa de uno....

-Ciertas reacciones desproporcionadas: enojos, gritos, escenas en las cuales se pierde el control... que nos dejan profundamente avergonzados, hasta sentir que ese no soy yo. Bueno, evidentemente, ese soy yo, hay algo que ahí se está revelando y que, aunque me duela reconocerlo, me pertenece.

- Síntomas físicos: dolores, enfermedades recurrentes, afecciones que rodean siempre las mismas zonas del cuerpo (estómago, pulmones, garganta, espalda...).

Muchas veces estas cosas se despiertan, curiosamente (o no tanto) justamente en el contacto con los niños o adolescentes. ¿Por qué será? Quizá porque la raíz de muchas de esas heridas tiene que ver con nuestra infancia. Con dolores no trabajados, con abandonos o abusos de alguna clase no suficientemente digeridos, con injusticias soportadas, con emociones ligadas al rechazo, al desprecio....

No olvidemos que el cuerpo y el cerebro de una persona son extremadamente sensibles, y no es necesario que haya existido algo objetivamente grave para quedar marcados. Por otra parte, nuestro cuerpo registra emociones de nuestra vida intra-uterina, de nuestro primer año de vida, de nuestra primera infancia, más tooodo el largo camino que hemos recorrido hasta llegar aquí. Entonces no es de extrañar que alguna de esas experiencias pueda haber quedado escondida, olvidada o tapada, conscientemente o no. El mecanismo es simple, y lo conocemos bien: ante un dolor en la niñez elegimos salir adelante haciéndonos fuertes; tal vez lo olvidamos, o rechazamos esa parte de nosotros mismos...

Pero... ¡el niño herido está ahí! Y cuando pasan ciertas cosas, se hace sentir.

Hay una cierta bendición en esto de ser educadores y educadoras: tenemos a flor de piel la posibilidad de encontrarnos con nuestro niño interior, si lo sabemos escuchar. Y si nuestro niño interior tiene algunos dolores no trabajados, nuestra propia tarea nos expone permanentemente a decenas de situaciones en las cuales lo podemos percibir. Y percibir es el paso previo de nombrar, y nombrar el paso previo de sanar.

Te tengo una gran noticia: ¡el niño herido puede sanar! Hay ciertas experiencias traumáticas muy profundas, que necesitan un encuadre terapéutico propicio para resolverse adecuadamente. Pero hay muchas otras que quizá nos estén molestando, y pueden ser sanadas siguiendo un sencillo camino, donde más que nada se necesita sinceridad, calma y fe.

Te propongo el siguiente ejercicio. Debes hacerlo cuando te hagas conscientes de algo que te ha desequilibrado, sea a nivel emocional o actitudinal...

Date cuenta de lo que has sentido o de lo que has hecho. Sin ningún tipo de juicio de valor ni de cuestionamiento sobre vos mismo/a. Con una serena actitud de acogida y comprensión.

Trata de percibir, intensamente, la emoción que late debajo de eso que te ocurre... No tengas miedo a sentirla, porque ese es el modo de drenar....

Respira hondo, y con los ojos cerrados, viaja hacia algún lugar o momento que conectes con esa emoción. No te asustes, tu inconsciente es sabio y te llevará a los recuerdos que puedas manejar hoy, en este encuadre; no te permitirá ir sola/o a aquellos hechos que necesites ir de la mano de un especialista.... Pero ánimo a viajar, y a encontrarte con el niño/adolescente... herido, que está sintiendo, dentro tuyo, esa misma emoción, pero causada por un hecho del pasado. Reconócelo...

Desde ese adulto/a que eres hoy, acércate a ese niño, a ese adolescente... Dile la palabra que necesita escuchar... y dale un beso y un abrazo lleno de amor.

3.- Dejando ser al corazón.

Este ejercicio es de por sí muy potente y liberador. Si además se hace en un clima de oración, invocando al Espíritu Santo Sanador sobre nuestras heridas, verás cómo una paz serena y profunda va, poco a poco, ocupando lugares en los que antes hubo rencor, dolor o soledad.