





Límites en una cultura de respeto

Javier Herrero

ojo de agua - ambiente educativo

 Partida Racó de Pastor s/n, 03790 ORBA (Alicante)

 965.583.213 - 649.901.562

ojodeagua@telefonica.net

Límites en una cultura de respeto

Javier Herrero

Fruto de nuestras últimas conversaciones surge la necesidad de definir nuestra visión sobre el papel de los límites en una cultura de respeto y cómo este asunto de los límites está conectado con aspectos emocionales.

Todo ello porque parece que el proceso de desarrollar relaciones de respeto con nuestros hijos, buscando el ideal de respetarlos, nos perdemos en el bosque y acabamos por no discriminar el respeto por nosotros mismos. Cuando los papás declaran que “no pueden con sus hijos”, podemos atisbar el deterioro de las relaciones. Pero son precisamente las relaciones lo que más hay que cuidar porque son un factor necesario, aunque no suficiente, para alcanzar algún tipo de felicidad.

Como no podía ser de otra forma, armonizar las relaciones ya sea en casa o en el ambiente o donde se quiera, requiere dedicación. “Dedicación” en la frase anterior significa “tiempo”: despegarte de la pantalla del ordenador y acudir al lugar del conflicto para mantener la integridad física de las personas y las cosas en vez de pegar un par de gritos mientras continuas corrigiendo pruebas. Por eso, no es de extrañar que los adultos del ambiente dediquemos a estos asuntos una buena parte de nuestro tiempo y nuestros pensamientos, ya sea cuando estamos presentes en el ambiente, cuando nos reunimos formalmente o cuando, simplemente, charlamos. Eso significa al mismo tiempo que estamos en constante búsqueda, entre otras razones, porque siempre están surgiendo nuevas e inesperadas situaciones a las que tenemos que encontrar nuevas e inesperadas soluciones.

Lo que es un hecho es que la existencia de límites en la vida parece obvia: “Si intento traspasar la pared, me golpeó.” “Mi corazón dejará de latir.” “No puedo volar.” En nuestra convivencia, por tanto, también ha de haber límites. Los límites (las reglas) son el resultado de procesos de vivencia, convivencia, definición y decisión de las personas que comparten el ambiente, quienes se ponen de acuerdo sobre que límites hay que definir para que la convivencia sea confortable. Desde otra perspectiva, podríamos decir que el asunto de los límites es, en el ambiente, una cuestión de sentido común y, por eso, la asamblea posee la capacidad para decidir -de forma común- qué actividades es necesario limitar y cómo.

Un aspecto interesante a destacar es que los límites que regulan el ambiente son límites funcionales, son limitaciones para facilitar la convivencia, para preservar una cultura de respeto (en realidad, para seguir construyéndola). Para poder estar relajados, hemos acordado límites “de cajón”, de puro obvios: no pegar, no insultar, no dañar los materiales, no correr ni gritar dentro de la casa... Todos ellos aprobados por la asamblea. Hasta ahí, todo va bien. La cuestión espinosa surge cuando hay que dar el siguiente paso, que es: llevarlo a la práctica. Esto significa que en el ambiente existan esos límites.

En este punto me parece interesante mencionar que en una inmensa mayoría estamos condicionados por una vivencia de límites derivada del autoritarismo

que vivimos cuando niños y asociamos límites con injusticia, arbitrariedad y, más importante, con nuestro propio dolor. Y es que el asunto de los límites tiene que ver con dolores internos, dolores emocionales grabados en nuestras células como resultado de vivencias que no han respetado las necesidades del bebé o del niño. Con frecuencia, nuestra propia vivencia de límites nos produce temor al creer, por ejemplo, que cuando un niño llora porque no puede hacer todo lo que quiere, puede que dar traumatizado emocionalmente. Tenemos que aceptar el hecho de que hay reglas que no nos gustan, pero con las que tienes que convivir. Desde nuestra perspectiva, en un ambiente respetuoso en el que los niños pueden satisfacer una infinidad de sus necesidades de actividad y desarrollo, la vivencia de límites no sólo no es traumática, sino que es sana. "No entiendo cómo lo podéis hacer aquí", declaraba una mamá al comentar su desesperación porque su hijo de cuatro años lo deja siempre todo esparcido por el suelo después de cualquier actividad en la casa. Para nosotros siempre estuvo claro, devolver los materiales al lugar donde se pueden volver a encontrar era una necesidad primaria para que el ambiente "funcionase"; por ello, dedicamos el tiempo necesario a recordar la regla de que al acabar de usar un material hay que guardarlo en el sitio. Con el tiempo y mucha paciencia, la inmensa mayoría de los niños acaban por incorporar la regla. Así es con todas las reglas. Muchas de ellas, pulidas y refinadas en más de una conversación. Quizá sería una buena oportunidad de charlas sobre cómo manejarnos con los límites en la vida cotidiana de nuestras familias.

Por otro lado, cuando alguien encuentra que una regla no es adecuada, siempre tiene la opción de proponer cambiarla. Hasta ahora nunca nadie ha propuesto cambiar reglas del tipo: no pegar, no molestar, no insultar. Otras, en cambio, el número de días de préstamos de los libros de la biblioteca, por ejemplo, pueden sufrir un largo proceso de refinamiento atendiendo a la funcionalidad y a las necesidades de los interesados.

Desde otro ángulo, afrontar este tipo de situaciones requiere de adultos en un proceso de toma de conciencia de sí mismos. Tal como le explicaba a una madre, un criterio para saber cuándo limitar con tranquilidad a su hijo era si sentía que su volcán interior comenzaba a encenderse. Para entonces, ya comienza a ser tarde; pero no importa, porque en ese momento uno puede mirarse a sí mismo y sentirse. Y esa atención, esa toma de conciencia, prestada a sí mismo, al estado del propio cuerpo: la tensión muscular, el ritmo cardiaco, el calor en las mejillas, todo ese conjunto de calidades físicas, bioquímicas, que conforma la emoción; esa atención a nuestro propio estado corporal entra a formar parte de nuestra conciencia y pudiera ayudar a encarar la situación con calma o, quizá, a que nos resulte más sencillo de distinguir e identificar un patrón corporal y, por eso, emocional, similar en una ocasión posterior. Pero de nada sirve en este asunto mirar en pozo ajeno, pues cada uno tenemos el nuestro propio. Con más que mucha frecuencia es necesario recurrir a la firmeza en el asunto de los límites, sin que ello tenga que significar recurrir a la violencia. La pared no se va a apartar para dejarte pasar por un sitio distinto de la puerta. Con la calma que a cada uno le proporcione haberse mirado a sí mismo, podremos afirmar el límite con la terca e insoslayable firmeza de la

pared, si es necesario: "Ahora ya no montas en bici." Creo no equivocarme si afirmo que los adultos que acompañamos a los niños en el ambiente estamos de acuerdo en que es decisivo estar en un constante proceso de búsqueda de equilibrio personal para lograr que el ambiente transcurra relajadamente. Ese desafío a nuestro desarrollo personal es un elemento que caracteriza la complejidad de nuestro trabajo y del cual somos conscientes.

Hablamos de definir límites en una cultura de respeto, ¿cómo es esto posible? ¿Podemos poner límites sin faltar al amor del otro?, ¿sin perderle el respeto? Mi respuesta es sí. Es necesario un ambiente libre de presión externa y de expectativa. Para que cada ser humano tenga la oportunidad de interactuar con el entorno respondiendo a su propia necesidad después de haberse escuchado a sí mismo, un ambiente en el que los niños sientan y puedan declarar "me siento feliz, pero no tengo ningún motivo". A partir de las iniciativas individuales en un entorno de relación humana surge la necesidad de definir límites a las actividades. Para ello, usamos del más común de los sentidos: el sentido común. Y nos reunimos para ponernos de acuerdo en hasta donde deben llegar nuestras interacciones porque el ambiente deja de estar relajado o porque pone en peligro nuestra cultura de respeto. La segunda condición es, pues, el acuerdo sobre las reglas de convivencia en el ambiente. La tercera es encarar estas situaciones "al límite" con amor. Definiendo amor como "aceptar al otro sin imponerle mis ideas". Si ante un límite, por ejemplo, no puedes montar en bici porque chocas con otros, el niño lloriquea y se chupa el dedo, no entro a valorar o interpretar sus respuestas. Ése es un momento de alta carga emocional y trato de no enviar mensajes racionales al neocórtex. Intento el contacto ocular y físico y procuro adaptarme a sus tensiones corporales. En caso de rechazo al contacto ocular o físico, acepto el rechazo y me retiro hasta la que calculo que es la distancia mínima a la que tolera mi presencia. Entiendo su llanto y su deseo que "no volver nunca más", pero "ahora no dejo que montes en bici porque es una regla en el ambiente".

Quienes tienen interés en definir las reglas van a la asamblea; quienes no, pequeños y no tan pequeños, se encuentran con límites y, con frecuencia, límites significa oportunidades para expresar malestar y llanto. En otras ocasiones se trata simplemente de poner a prueba los límites, de ir más rápido, de probar, de medir fuerzas: "¿Y si me escapo?", pregunta el niño. "No creas. Él es más rápido que tú", contesta el compañero de aventura.

Desde nuestra perspectiva, tal como las ciencias ya han puesto de manifiesto, el llanto y la risa son mecanismos naturales de alivio de tensiones físicas y emocionales que se traducen a nivel corporal en la liberación de sustancias químicas en los torrentes fluidos de nuestro cuerpo. Hay a quienes la tensión les desemboca en risa, otros ríen por no llorar y también están los que no saben si reír o llorar. El conjunto de patrones de movimiento de los grupos musculares implicados en la risa y el llanto desencadenan patrones de flujos de sustancias químicas en nuestros torrentes fluidos que desembocan en la evocación de ese contenido mental que llamamos sentimientos y que están grabados en las células de nuestro cuerpo. Una vivencia: Una niña de ocho años al caerse de las aspas y raspase cerca del codo, llora de manera tal que

las amigas se acercaban a interesarse y preguntar qué le había sucedido y, alguien comenta con sorpresa: "llora como si la estuvieran matando." La ley de la gravedad también nos aporta límites insoslayables que nos conectan emocionalmente. Sin embargo, nuestra cultura nos empuja a acallar el llanto como cuando la mamá que le dice a su hijo que no puede ir a comer a casa del amiguito y el hijo se enfada y llora y la mamá, mientras le consuela, le dice: "pero deja ya de llorar, ¿no ves que no así no vas a conseguir nada?"

Puesto que ya resulta obvia la necesidad de límites, nuestra propuesta entiende que las tensiones emocionales que se desencadenan a consecuencia de afirmar un límite son tratadas con respeto si pueden expresarse de forma tal que no dañen a las personas ni a los materiales. Sin entrar a valorar las hipotéticas causas. En este sentido no es extraño que los niños expresen comportamientos extraños. Nosotros acompañamos la expresión emocional, ahora sí, con total presencia. Total presencia quiere decir para mí con atención exclusiva, con presencia completa. Con mi cuerpo y toda mi atención. Comprendiendo el dolor, sintiéndolo yo también. Cuerpo, emoción y razón presentes en ese momento. Es humanamente imposible una presencia tal de forma constante. Este auténtico contacto humano que te acompaña en momentos tan críticos es amor. Un amor que no impone clichés como "estás cansada, cariño; un amor que no silencia el malestar, sino que permite que la herida supure, con la sabiduría con la que sabe hacerlo nuestro cuerpo; un amor que no teme al llanto ni a la expresión del malestar porque sólo expresando el malestar es posible librarse de él; un amor que respeta porque no define al otro sino que le acepta tal como es, tal y como se expresa. Un contraejemplo puede ser si la mamá ya le ha dicho desde cinco metros de distancia por dos veces al hijo de dos años y medio que no lance piedras sobre la vertical de su propia cabeza; a la cuarta, ya le dice, "bueno, ya aprenderás tú solo." O si el hijo, tendido en el suelo, bloquea el paso a varias personas en un lugar público en un momento concurrido mientras la mamá le habla, le habla y le habla sin tocarle para que no coja un berrinche.

No obstante, es necesario ser muy cuidadosos en este asunto del llanto, pues tomado como técnica puede conducir a situaciones tal como ese terapeuta que decidía por sí mismo cuándo alguna de sus hijas tenía necesidad de descarga emocional para, entonces, cogerla en brazos y llevarla a la habitación de llorar. Es por eso, entre otros motivos, que nosotros no definimos lo que el otro necesita o siente, simplemente procuramos mantener el ambiente relajado, libre de presión y de expectativas para crear las condiciones en las que cada persona que participa del ambiente pueda disfrutar al máximo de todas sus posibilidades.

Sería ingenuo por mi parte creer que en este breve espacio de tiempo pudiera agotarse el hilo de los límites en una cultura de respeto, por eso creo que seguiremos conversando...

Autodidacta, número 17, primavera 2006