




Nadie lo puede hacer por ti

Javier Herrero

ojo de agua – ambiente educativo

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

 965.583.213 – 649.901.562

www.ojodeagua.es - info@ojodeagua.es

Nadie lo puede hacer por ti

*"Mi hallazgo más importante, desde luego, por encima y más allá de todo, es que lo que más importa para el logro de los niños es que sean amados y apoyados. Esta conclusión intuitiva está respaldada por la investigación (...) ya que, después de tener en cuenta todos los demás factores, es la dedicación de los padres el factor más importante en los logros académicos de los hijos."*¹

Esta afirmación de la psicóloga evolutiva Paula Rothermel nos coloca como padres en el lugar de más responsabilidad en relación con la educación de nuestros hijos. Esto significa que para cumplir con este papel tan crítico hemos de estar muy conscientes de nosotros mismos, del papel que jugamos y del poder de que disponemos. A mi modo de ver esta consciencia consiste básicamente en darse cuenta. Darse cuenta de quiénes somos, darse cuenta de cuáles son nuestros condicionamientos, darse cuenta de nuestras palabras, darse cuenta de nuestras expectativas, darse cuenta de nuestros patrones automáticos de relación...

Es posible que llevados por el ideal de ofrecer a nuestros hijos la mejor opción disponible a nuestro alcance (y esto puede llegar a significar un traslado familiar de varios cientos de kilómetros o vivir inmersos día a día en un entorno familiar inmediato fuertemente hostil), quizá podemos pensar que con esos tremendos esfuerzos personales para encontrar una manera adecuada de relacionarnos respetuosamente con nuestros hijos y satisfacer sus auténticas necesidades, ya hemos cumplido nuestra misión como padres. Sin embargo, en mi experiencia, eso sólo es el principio de un nuevo camino.

De misma manera que elegir un parto natural o uno medicalizado es una opción crítica para las madres y sus hijos por nacer, eso no es obstáculo para que a partir de ese mismo instante, comience un nuevo sendero de relación, de consciencia personal, de vivencia de situaciones en las que afloran nuestras propias potencialidades y limitaciones. Donde el cerebro nos decía que nuestro hijo debía nacer sin violencia, nuestro cuerpo no nos permite más que una cesárea; donde la cabeza nos decía que debíamos amamantar, los pezones se nos agrietaban; donde la razón nos animaba a ser comprensivos y serenos, el hijo mayor nos saca de nuestras casillas y acabamos perdiendo los estribos; donde el ideal nos marcaba que nuestro hijo se interesaría por esto o aquello, nuestras expectativas se derrumban y acabamos por pensar que nada aprenderá... Cuando ya creíamos que lo sabíamos todo, la vida –una vez más– nos retira el pedestal bajo los pies y caemos estrepitosamente para tener que recomenzar a escucharnos, a sentirnos, a mirarnos, a cuestionarnos...

El camino de abrirse a la vida aceptando las incertidumbres que, por definición, la vida conlleva, nos obliga a enfrentarnos a distintas crisis personales que, básicamente, derivan del desajuste entre razón y emoción; entre el ser y el deber ser; entre la realidad y las ideologías o los prejuicios.

Todo ello se manifiesta con frecuencia en nuestro cuerpo, a través de los movimientos y los gestos, y en nuestro lenguaje, a través de las palabras y las metáforas que utilizamos. Con el cuerpo y el lenguaje comunicamos nuestra percepción del mundo y esa comunicación tiene efectos sobre los otros alrededor y, muy especialmente, sobre los hijos. La intención tiene poder sobre la realidad. Esta es la evidencia que muestra el trabajo de Masaru Emoto² con cristales de agua congelada. Este investigador japonés se dedicó a fotografiar cristales de agua de diferentes lugares y llegó a sorprendentes resultados. El agua de manantiales puros cristalizaba con hermosas formas hexagonales; el agua sucia de las ciudades, presentaba siluetas amorfas, sin forma.



Lago Biwako Lake, el más grande lago en el centro de Japón que recoge el agua de la región Kinki. La contaminación empeora día a día.



Río Shimanto, posiblemente la última agua corriente limpia de Japón

Cuando Emoto expuso el agua a fotografías o palabras escritas, los cristales de agua expuestos a significados como "amor" u "odio" mostraban diferencias evidentes.



Me das asco

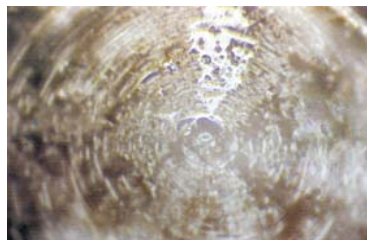


Amor y comprensión

Yendo un paso más allá, Emoto sometió al agua a la música y fotografió después sus cristales. Esas fotografías muestran el efecto de la vibración de las ondas musicales sobre la forma en que cristaliza el agua.



Danzas y cantos rituales Kawachi



Después de la audición de heavy metal, el agua destilada no encuentra el camino para cristalizar en formas hexagonales

Profundizando en esa línea de investigación Emoto planteó un experimento aún más osado. Convocó a un grupo de personas en un lago y tomó una

muestra de agua, las personas allí convocadas cada una a su manera centro su conciencia en el agua del lago: unos, rezando; otros meditando; otros, simplemente agradeciendo al agua de ese lago su presencia y su valor para la vida. Después, de tal ceremonia, se tomó otra muestra de agua del mismo lago. Esta modalidad se practicó también a distancia. Las formas de los cristales de la toma anterior y posterior a ese acto, muestran diferencias que a cualquiera sorprenden.



La osadía es plantear la hipótesis de que la simple intención, que tan sólo el pensamiento, puede tener efectos directos sobre la materia. La verificación de dicha hipótesis es, sin duda, una revolución.

Ahora sólo tenemos que pararnos a pensar en un dato. El 70% de nuestro cuerpo está compuesto por moléculas de agua. Esto significa que de los 80 Kg., de peso de una persona adulta, 56 kg. son billones de moléculas de agua.

Quizá ahora podamos tener una idea más apropiada del efecto en los otros, ya no sólo de las agresiones físicas, sino también de las agresiones verbales e, incluso, de nuestros más íntimos pensamientos.

Nuestra manera de sentir el mundo, de expresarlo y comunicarlo, pues, tiene efecto físico directo en nuestro entorno alrededor y muy especialmente en los hijos.

Posiblemente, el más grande reto que tenemos no sólo como padres, en relación a los hijos; sino también como seres humanos, en relación a la humanidad y al conjunto de la vida sobre el planeta sea, tal como afirma, el científico Ervin Laszlo³, la manera en que nos relacionamos entre nosotros, con el entorno y el cosmos.

También es cierto que nosotros somos hijos de nuestros propios condicionamientos personales a través de patrones familiares, ya sean físicos o emocionales, pues ambos están profundamente interconectados. Es sobradamente conocido que los hijos reaccionan al autoritarismo de los padres haciendo exactamente lo contrario a lo que sus padres pretendían de ellos. Un caso proverbial es el de ese "camisa azul", falangista de primera generación, cuyo hijo acabó siendo secretario de organización de un partido comunista. Exactamente lo contrario. El nexo común era que ambos —tanto el padre fascista como el hijo comunista— estaban "cortados por el mismo patrón" de



autoritarismo, intolerancia y prepotencia. Es a esto a lo que me refiero cuando hablo de patrones familiares. A la manera en que miramos cuando la ira nos invade, a la manera en que ironizamos o vejamos al otro cuando sentimos dolor u odio o cuando nos sorprendemos a nosotros mismos hablando con idénticas expresiones o el mismo tono que nuestra madre o nuestro padre nos hablaba. Somos presa de dichos condicionamientos, no hay duda. No es menos cierto que la empresa es ardua y difícil. Diferente personas buscan diferente vías para iniciar esa andadura: unos, a través de la terapia; otros, a través de la meditación; otros más, a través de la consciencia corporal... Posiblemente, todos esos caminos son válidos; posiblemente, también, son todos falsos en la medida en que nada humano puede abarcarlo todo. Al final, quizá, lo más importante sea, simplemente, iniciar ese camino de consciencia personal. El camino del "darse cuenta."

Hay un aspecto de esa expresión "darse cuenta" que es especialmente relevante. El verbo es reflexivo. Un verbo reflexivo expresa una acción cuyo agente y cuyo paciente son el mismo sujeto: "yo a mí mismo." No es una acción para o hacia otro, sino una acción para o hacia sí mismo. La ciencia que está explorando la naturaleza de la conciencia (quizá una de las más importantes fronteras de la ciencia actual) la define como un bucle que se cierra sobre sí mismo.⁴ Todo lo que está fuera está dentro. Transformar nuestro interior, a nosotros mismos, es la mas eficiente manera de transformar nuestro entorno. La última conferencia del naturalista Joaquín Araujo de la que he tenido noticia la titulaba "Cambio personal ante el cambio climático" en una variante del clásico aforismo que, en versión libre, suena: "sólo los estúpidos piensan en cambiarlo todo, sin cambiarse a sí mismos". Dentro de nosotros está la mayor oportunidad. ¿Deseamos concedérsola?

Aunque con frecuencia se menciona que el desarrollo evolutivo del cerebro está relacionado con el uso de instrumentos y el desarrollo de la habilidad manual en su fabricación, el biólogo del conocimiento Humberto Maturana sostiene, sin embargo, que está relacionado con el lenguaje y su ligazón con las emociones. De ahí se deriva que el lenguaje es pieza clave en el proceso de hominización, en el proceso de convertirnos en seres humanos, un proceso que está lejos de concluir, tal como sugiere el antropólogo Eudald Carbonell en su obra "Aún no somos humanos". Maturana define el tipo de lenguaje que utilizamos como "lenguaje semisocializado" y que aún estamos lejos de un verdadero "lenguaje socializado" que sería aquel que "se funda en la aceptación del otro como legítimo otro en la convivencia" Maturana llega a afirmar que "la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia es una condición necesaria para el desarrollo físico, conductual, psíquico, social y espiritual normal del niño, así como para la conservación de la salud física, conductual, psíquica, social y espiritual del adulto."⁵

El lenguaje, pues, se revela como una herramienta muy útil para la transformación personal y de nuestras propias relaciones.⁶

Probemos a imaginar que una persona que respetamos nos habla y de la misma manera que nosotros hablamos a los niños: preguntas, consejos,

órdenes, instrucciones. Con el mismo tono. Con idénticas palabras. A continuación, preguntémosnos si nos sentiríamos amados y respetados por esta persona... ¡Con qué facilidad, sin querer —esto es, inconscientemente, sin atención— nos expresamos con falta de afecto y exceso de jerarquía! La manera más usual de comunicarnos es poderosamente destructiva con los niños. Es lo que denominamos “mensajes tú” y expresan la no-aceptación basada en el definir, valorar y juzgar al otro. Ejemplos de “mensajes tú” son: “Eso está muy mal”, “No seas cínico”, “Seguro que tu amiga sabe plantar árboles mejor que tú” (en la comparación, decía Khrisnamurti, está la semilla de la violencia, pues niega el “ser” en aras del “deber ser”), “No sabes nada”, “el pobrecito Jordi”, ¿pero, qué ganas con esta rabieta, Carlos?... Con mucha frecuencia, cuando los padres hablan con sus hijos dicen algo “sobre” sus hijos aportando así una nueva piedra en la forma de relación que han construido entre los dos. Todo mensaje que le enviamos a un niño le comunica algo sobre cuál es la imagen que tú tienes de él y poco a poco se irá forjando una imagen de sí mismo basada en esa imagen que el padre o la madre tienen de él. Pero los “mensajes tú” no son utilizados con la intención de dañar al otro, sino simplemente por que no nos damos cuenta o simplemente ignoramos el poder de la comunicación sobre el autoconcepto. Siguiendo a Thomas Gordon, podemos clasificar los “mensajes tú” en las siguientes categorías:

1. Dar órdenes, disponer, mandar.
2. Advertir, avisar, impeler.
3. Explicar, moralizar, predicar.
4. Aconsejar, dar soluciones o hacer propuestas.
5. Hacer reproches, adoctrinar, aducir argumentos lógicos.
6. Juzgar, criticar, contradecir, culpar.
7. Alabar, aprobar.
8. Ridiculizar, hacer burla, avergonzar.
9. Interpretar, analizar, diagnosticar.
10. Calmar, compadecer, consolar, apoyar.
11. Investigar, preguntar averiguar.
12. Corregir, apartar, serenar, destruir.

Algunos de ellos son fácilmente comprensibles (como todos aquellos que humillan al otro). Más difíciles de identificar como una comunicación de no-aceptación, aunque no lo parezcan, son los mensajes que indican y enseñan soluciones. Pero lo más difíciles de reconocer son los que en el fondo muestran una reacción “positiva”. Sin duda, alabar es mejor que castigar. No obstante, las reacciones positivas (¡muy bien!, ¡qué bonito!,...) hacen al niño dependiente y lo mantiene en esa dependencia de criterio y juicio externo, impidiéndoles construir un criterio propio, un sentir y valorar por sí mismo.

¿Cómo comunicarnos, entonces, de una manera constructiva? Mediante “mensajes yo”, es decir, manifestando de manera honesta nuestras propias actitudes en relación a un problema o situación. Ejemplos son: “cuando haces



esto así, me siento mal” en vez de “eso está muy mal”; “cuando dices lo contrario de lo que piensas, siento que no nos entendemos” en vez de “no seas cínico”; “muchas gracias por hacer esto, así ya no tengo que hacerlo” en vez de “qué bien lo has hecho”; “no soy capaz de ver lo que has aprendido” en vez de “tú es que no sabes nada”, etc.

Es importante destacar que el enfado, la cólera, la rabia suelen ser sentimientos secundarios derivados de sentimientos primarios tales como el miedo, la confusión, desconcierto, desencanto, decepción. Es nuestro propio trabajo rastrear las huellas de esos sentimientos primarios en nosotros mismos.

Clave en esta comunicación constructiva es la “escucha activa.” La escucha no es una actitud muy extendida, por cierto. Por “escucha activa” no entendemos el mero hecho de estar en silencio esperando a que nuestro interlocutor acabe mientras seguimos pensando en nuestra réplica. La esencia de la “escucha activa” estriba en mostrar un interés real y auténtico por lo que el niño dice o hace, por su situación y sus sentimientos, aceptándolos tal como son (“estás tan enfadada que tienes ganas de pegarme”).

La comunicación está más allá del mero intercambio de información (“no hagas esto”, “encima de la silla está el jersey rojo”, “lávate los dientes”,...) El intercambio de información es necesario, pero no es la esencia de la comunicación interpersonal. El meollo de la comunicación está en la empatía respecto a los demás, en el intento de averiguar lo que sienten y les preocupa y más con los niños, cuyas vivencias son aún más intensas.

La “escucha activa” consiste, pues, en escuchar con empatía. Es el arte de captar el mensaje del niño, descifrando su código. Podemos acertar o no, pero esto no es importante porque expresando lo que hemos entendido y como hemos entendido, podemos deshacer malentendidos. En la escucha activa el receptor intenta comprender lo que siente el emisor o lo que su mensaje dice. Formula la idea captada con sus propias palabras y se la remite de nuevo al emisor para que la confirme. El receptor no envía un mensaje propio (un juicio, una opinión, un consejo, un argumento, un análisis o una pregunta) sino lo que entendió que el emisor quiso decir.

Además de valorar los afectos y la estima del niño, la “escucha activa” es una herramienta muy útil en la solución de conflictos que contribuye a que los niños puedan encontrar por sí mismos soluciones a sus propios conflictos. Sin embargo, la mayoría de los padres lo que trata es de hacerse ellos mismos cargo de los conflictos de sus hijos (o bien ignorarlos, en muchos otros caso). Por otra parte, es frecuente —al intentar “escuchar de manera activa”— caer en cierta mecanización, lo que nos colocaría nuevamente es una comunicación mecánica, falsa y destructiva. El uso de “mensajes yo” y de la “escucha activa” no significa que los problemas desaparezcan como por arte de magia, posiblemente haya que dedicar más tiempo a la solución de un conflicto que si lo zanjamos decidiendo por nosotros mismos, los adultos, cuál es la mejor solución o induciendo u obligando al niño a “pedir perdón”. Pero no es menos cierto que una forma de comunicación constructiva puede ayudar a que el niño no sienta que “ya que creen que soy malo y estúpido, voy a obrar de acuerdo



con esa idea”, sino que pueda descubrir que “cuando una persona siente que otra la acepta tal cual es, se siente libre de cambiar su anterior mal proceder, pues va convenciéndose de que es capaz de ser aquello que puede ser.”

En todo ello conviene no perder de vista que respetar a los niños no significa en absoluto, someternos a ellos, ni perdernos el respeto. El respeto o es respeto mutuo o no es. En la convivencia con los hijos hay multitud de situaciones en las que hemos de limitar a nuestros hijos. Es posible respetar a nuestros hijos y, al mismo tiempo, respetarnos a nosotros mismos. Pero para ello, necesitamos un código constructivo y un trabajo de honesto y profundo autoconocimiento.

Hemos visto cómo no sólo nuestros actos, sino nuestras palabras, nuestras intenciones o simplemente nuestras expectativas tiene un efecto en el entorno alrededor, ya sean cristales de agua, ya sean personas. Igualmente, hemos mostrado cómo podemos comunicarnos construyendo junto con el otro en vez de destruyendo al otro, aún sin quererlo (y la ignorancia no lo hace menos dañino). El nexo común de todo ello es la consciencia, el darse cuenta, el estar atento. Una conciencia atenta es el primer paso hacia una relación de respeto. Una conciencia despierta es incompatible con drogas o sustitutos emocionales similares. Podemos embotar nuestra consciencia para no sentir el dolor o el miedo oculto en nuestro interior, ello nos aliviará momentáneamente, pero seguiremos encerrados en esa espiral de dolor y ocultación (si bien esta relación entre sustitutos y dolores emocionales profundos es un asunto para otro momento). Podemos abrirnos a la vida, aceptando nuestro auténtico ser, sus miedos, sus dolores, sus potencialidades, sus limitaciones, sus virtudes, sus miserias, sin escamotearnos a nosotros mismos. Podemos dar los primeros pasos para una establecer relaciones auténticas de respeto para nosotros mismos y para los demás, incluyendo a nuestro hijos. Pero éste es un camino que sólo puede recorrer cada uno. Nadie lo va a hacer por mí. Nadie lo va a hacer por ti.

Post-scriptum

Al poco de terminar de escribir este texto, presencié una situación que merece la pena ser relatada a modo de ejemplo de cómo una actitud respetuosa que no juzga, ni define, ni valora puede contribuir a incrementar la capacidad de solución autónoma de conflictos por parte de los niños.

El adulto caminaba con ligereza, parecía que se dirigía al interior de la casa con algún propósito específico. K., una niña le llama con cierta alarma diciendo. “¡C. ha matado a un animal, C. ha matado a un animal!” El adulto se frena y se dirige hacia la niña, mientras C. huye corriendo hacia el arenero. El adulto le pregunta a K. si le parece bien que le acompañe para hablar con C. y ésta acepta. Al llegar al arenero, K. le recrimina a C. que haya matado a un animal y le explica que no deben matarse animales, pero éste se tapa los oídos con gesto enfadado y huye de nuevo. K. se marcha. El adulto se acerca a C., su rostro refleja tensión. Desde una cierta distancia, el adulto le refleja que K. dice



que ha matado a un animal, a lo que C. contesta que no. Entonces, la persona adulta le propone acercarse a K. para aclarar la situación pues ambos dicen cosas diferentes. C. acepta y se agacha a coger una flor mientras dice: "Se la voy a regalar a K." Al llegar dónde está ésta, subida en lo alto de una escalera, C. le da la flor. El adulto, acto seguido, refleja que C. las dos manifestaciones contradictorias. K. entonces dice que fue B. quien le dijo que C. había matado a un animal. B. está allí al lado y cuando todos la miramos, dice había una abeja y que C. quería matarla. C. contesta que no quería matarla, que sólo la estaba espantando agitando los brazos. Nadie más habla. El adulto los observa los rostros y los cuerpos de los niños. Los ve relajados.

¹ Rothermel, P. (2009) "Aprender de los educadores en casa" en ALE, Educar en casa día a día, Ed. Ob Stare, Tenerife, p. 159

² Emoto, M., (2003), Mensajes del Agua, Los libros de la liebre de marzo, Barcelona.

³ Laszlo, E., (2009), El cambio cuántico, Kairós, Barcelona.

⁴ Hofstadter, D. R. (2008), Yo soy un extraño bucle, Tusquets Metatemas, Barcelona

⁵ Maturana H. (1994) Emociones y lenguaje en educación y política p. 23

⁶ Caiati, M., Delac, S. Y Müller, A. (1986), Juego libre en el jardín de infancia, Ceac, Barcelona