

CUANDO NIÑOS

Esta vez voy a citar íntegramente un párrafo del libro de Jorge Bucay y Silvia Salinas: Seguir sin ti. Difícilmente se podría explicar de otra manera tan ilustrativa lo que podemos intentar en consulta los que creemos en lo que abajo nos cuentan. Claro esta, hay que entender que la mayor parte de la terapia empieza cuando nos vamos de la consulta...

"Alguna vez, especialmente cuando éramos niños, hemos podido entrar en contacto con aquello que realmente nos gustaba. Contábamos con nuestra ingenuidad, confianza, optimismo, nuestra sensación de ser únicos, amorosos, valiosos. Pero a medida que recibimos **"educación"** vamos centrando nuestro esfuerzo en ser **lógicos**, serios, coherentes, en no hacer locuras, como una manera de acercarnos a **lo que corresponde**, y solemos ir perdiendo de vista lo que realmente nos gusta, lo que realmente nos hace bien.

Es así que muchas veces obtenemos lo que supuestamente queríamos, podemos exhibir nuestros logros y, sin embargo, en lo más profundo de nuestro interior asoma cierta desazón: las metas alcanzadas no nos traen todo el bienestar interno que esperábamos. Algo se nos perdió en el camino.

Y si queremos sentirnos plenos, entonces necesitamos recuperar lo perdido, mirar hacia adentro y volver a ponernos en contacto con la sabiduría de ese niño espontáneo que sabía tener en cuenta todos sus deseos y emociones, que sabía darle cabida a sus partes más **locas**, que van quedando sepultadas cuando nos empeñamos en buscar aprobación.

Desde niños buscamos la aceptación de quienes nos rodean. En un principio la buscamos en nuestros padres. Ellos son nuestro espejo. Nos guiamos por la imagen que nos devuelven de quienes somos. Buscamos ser aprobados. Vamos aprendiendo, sin darnos cuenta, a escrutar cada gesto, cada mirada, cada actitud, para percibir **qué está bien y qué está mal**.

Está bien llevarse bien con todo el mundo; está mal, por supuesto, enfadarse, tener un berrinche o alzar la voz. Descubrimos tempranamente **lo bueno** de reprimir nuestra ira dejando de escuchar la voz de nuestra frustración. Hemos aprendido que **lo que corresponde es ser agradables, simpáticos, y lo malo es ser espontáneos** cuando eso nos aleje de la cortesía y el don de gentes, es decir: **siempre**.

Este juicio se instala en nosotros como una **verdad** y vamos perdiendo la capacidad de escuchar nuestra queja, nuestro fastidio, nuestro enojo, hasta que quizá algún día, apreciados por todos, no tengamos disponible el enojo, ni siquiera cuando nos corresponde enojarnos.

No se trata de emprender un juicio universal contra nuestros padres (ellos también son producto de la formación que recibieron y no pueden dar lo que no tienen), se trata de comenzar a cuestionar las verdades absolutas que nos vienen desde afuera y que nos van indicando el supuesto camino del **éxito**.

Luego, la sociedad en su conjunto nos sigue instruyendo acerca de **verdades y caminos** para llegar a la felicidad.

No nos damos cuenta de que estamos totalmente condicionados por ideas de **lo que debe ser** y a las que damos categoría de verdad. Se trata de imposiciones que fueron desplazando a aquellas sensaciones y necesidades de aquel niño espontáneo que las encapsuló, las congeló por **malas o locas** y hoy estamos pagando el precio, porque aún siendo auténticas necesidades insatisfechas. Hay voces, síntomas, sensaciones corporales que pugnan por expresarse, pero no tenemos entrenamiento para escucharlos, o quizá nos dé miedo hacerlo.

Es muy bonito escuchar este planteamiento, pero ¿cómo rescatar nuestras auténticas necesidades insatisfechas? ¿Cómo escuchar esa bonita voz interna? ¿Cómo dar lugar a las sensaciones?

En nuestro interior anidan dos voces. Por un lado, la de lo aprendido, la de **los deberías**, la del razonamiento y la lógica y, por otro lado, la voz de las sensaciones, la que surge de nuestras entrañas, que se expresa sutil, pero contundentemente, en especial a través del **cuerpo**: Un nudo en el estómago, en el pecho o en la garganta, tensión en la espalda, opresión, ahogo... Es habitual escuchar en consulta personas **exitosas** que dicen: " He logrado todo lo que quería y sin embargo no soy feliz". Esto que parece un lugar común se convierte en dolor cuando a cada cual le toca experimentarlo en carne propia.

Es difícil, y a veces doloroso o costoso, escuchar esa voz sutil, por eso la acallamos. No tenemos una educación que valide las sensaciones, porque no siempre disponemos de una explicación para lo que sentimos; y si no existe explicación lógica, entonces no nos permitimos sentir lo que sentimos. Estamos tan entrenados en no sentir que cuando, por ejemplo, le pregunto a un paciente qué está sintiendo en el momento, me contesta: "Normal, nada". Es un lenguaje desconocido, cuesta muchísimo conectar aunque sólo sea con la elemental sensación de una pierna apoyada sobre la otra. Es curioso que, en el tsunami del sudeste asiático, no hubiera apenas animales muertos. Justamente su instinto, sus sensaciones, los alejaron del peligro. Por eso se hace necesario reaprender lo que alguna vez fue natural, lo que como niños hacíamos espontáneamente: percibir el lenguaje de las sensaciones en nuestro cuerpo."

Un fuerte abrazo

José Ángel Sierra Lascorz. Policlínico Salud 4 Huesca. 974 239055/3

Psicólogo. Nº col: A-1660

www.psicologíaisba.com