

LÍMITES Y LIMITACIONES

Begoña González

Necesito respirar. El baile interno me reclama escucha. En un nivel noto la calma, la satisfacción de haber respondido a lo que la situación requería y el resultado me confirma.

En otro nivel a lo largo del día van apareciendo algunas voces que temen, juzgan, cuestionan, dudan, o reafirman...y me incomodan.

-Has hecho una intervención dura, hay madres cerca, creo que además son madres recién llegadas, no esperarán esto de la fundadora de la escuela, de la coordinadora pedagógica, que se supone ha de ser un modelo.

-Es lo necesario, este niño estaba muy perdido, descolocado, retando y despreciando al adulto, situándose por encima, y quedándose solo, desprotegido. Ahora está en su lugar, más relajado.

-¿Realmente no había otra manera de poner ese límite, eso era lo adecuado?, ¿no tienes más recursos?

-Estás muy tensa últimamente con esos asuntos tan importantes para la escuela, para la cooperativa, para ti...sería mejor no estar con los niños en ese estado.

-Los niños tienen capacidad para eso y mucho más en un entorno en el que todo está tan cuidado. Es más, los niños necesitan vivir también el aspecto áspero de la vida y en nuestro entorno hay algo demasiado blando, ambiguo, protector, temeroso, contenido. Estamos favoreciendo que los niños se conviertan en seres débiles y egocéntricos.

-Salgamos del corsé de las formas “respetuosas” y abramonos a la vida, al instinto, a la intuición, a la sabiduría natural que tenemos para cuidar a los niños.

-Pero siendo nosotros mismos, con cuidado de que eso no se convierta en otro corsé. Las capas que nos alejan de esa sabiduría son reales, densas, profundas.

-Enfadarse es legítimo. Enfadarse es expresar lo que no ha sido escuchado ni comprendido dentro de mí...o fuera. Esa voz dice: hay algo importante para mí que no he tenido en cuenta, que el otro no ha tenido en cuenta.

Si renuncio a esa escucha, reprimo, me cargo de tensiones, la bola crece, la alarma suena y el enfado se torna color rabia.

La necesidad es persistente, no cesa en su empeño de ser vista, nunca lo hará.

Todas estas voces también piden ser escuchadas como aspectos de mí misma, que en un momento u otro han desarrollado un mensaje, una idea, han tenido su sentido y mientras hablen lo siguen teniendo.

Es un coro en un principio disonante, incoherente, que conviene ir organizando poco a poco. Inevitablemente tienen más fuerza unas voces que otras, con unas me identifico más, a veces hasta me he obsesionado con ellas o las he convertido en “verdades”, otras incluso se repiten como ecos de tiempos pasados con los que ya no me identifico en absoluto a un nivel, pero que algo de aire reciben para seguir estando.

Organizar ese coro supone para mí escuchar a cada una con el volumen que tiene, ni más ni menos, y salir de la exigencia de elegir una de ellas como solista. Permitir que su misma expresión las vaya calmando, las vaya situando en su lugar.

La duda es útil si me abre búsquedas, si me protege del inmovilismo, si atiende a mis emociones. Es inútil si me aturde y me nubla la vista, si me lleva a pensamientos repetitivos e inquietantes, si me recrimina, me culpa o me exige. Pero la escucha de esas voces diversas y a menudo contradictorias no es lo que busco ni lo que proponemos en El Roure. Es encontrar que, más allá de ellas, hay una percepción que no es mental, sino, por así decirlo, directa, global, simple, clara, sensible, que señala el camino. Aquella comprensión de lo que sucede y de lo que es necesario hacer (o no hacer).

Por eso cuando hablamos de límites en El Roure, inevitablemente hablamos de nuestra capacidad de sentir a través del cuerpo, de la percepción energética y del corazón. Y de la exploración personal de lo que nos vela ese sentir: nuestros miedos, auto-juicios, nuestras creencias y defensas.

Se trata de distinguir una y otra vez mis necesidades de las de las niñas y niños o adolescentes, mis emociones de las suyas, reconquistar en cada escena mi territorio adulto y mi rol cuidador ante ellos.

¿A qué dedico más atención, a construir y renovar permanentemente una estructura normativa sobre los límites concretos en la escuela, en casa o a ejercitar mi percepción de lo que realmente está sucediendo en mí, en los niños y niñas o adolescentes para sentir lo que la situación reclama?

Esa sensibilización progresiva es una dirección sin expectativas de alcanzar la meta en cada situación. Lo que para mí es obvio desde ese intento de percepción en un momento, años más tarde puedo verlo como un auténtico disparate, lo que para mí es una intervención clara y adecuada en una situación determinada, para el otro puede no serlo, incluso ser totalmente injustificable.

¿Qué tenemos entonces? Solo el Norte, la atención puesta en cada paso y el compartir pareceres.

A menudo surgen preguntas entre las familias sobre la autonomía y los límites: Cuesta que se laven los dientes, que colaboren en las tareas de casa, que se vistan para ir a la escuela... ¿dejamos que lo hagan a su ritmo y manera o ponemos límites?

Una vez más no hay fórmulas. Depende, siempre depende... de la edad, del grado de necesidad que se está expresando, del momento emocional nuestro y del niño, de la importancia que para nosotros tiene cada asunto, etc.

Y de nuevo las voces internas comienzan a sonar... y las de la pareja o el compañero de equipo, todas incluyen lo que leí y me inspiró, lo que dijo alguien a quien admiro o reconozco, lo que creo haber hecho mío...

A veces nos confunden las formas. Una expresión agresiva o rotunda nos asusta. Y ponemos un límite. Aprendimos en la primera infancia que la buena

educación consistía en hablar suave y amablemente, en sonreír, en pedir lo que queríamos por favor, en dar las gracias por lo obtenido. Las “buenas maneras” han sido y son una herramienta de gestión emocional necesaria en buena medida para una convivencia pacífica, pero también han sido y son una herramienta de represión de nuestras necesidades emocionales. “Así no, me lo dices de otra manera” continuamos diciendo. Ponemos un límite a la expresión y con ello obligamos a la represión y a la desconexión con las insatisfacciones que piden ser tenidas en cuenta.

Bajo el propósito del respeto al niño, moderamos nuestro tono de voz, elaboramos expresiones verbales que utilizan las preguntas como comodín y evitan los imperativos como si de veneno se tratara. Si todo eso es un fruto de nuestra madurez como adultos, bienvenido sea, pero me temo que la mayoría de las veces es el resultado de una buena intención que deja de lado nuestras formas naturales y espontáneas, también nuestras propias emociones y el reclamo de autenticidad que una comunicación consciente pide.

Desde mi experiencia hay situaciones que se resuelven con una mirada límite o un simple, claro y tranquilo límite “canalizador”. Otras reclaman a gritos un límite “gruñido”, ese que las leonas dan a sus cachorros cuando molestan demasiado. Las menos precisan agarrar al cachorro, inmovilizarlo en un movimiento rápido y eficaz que le salva del peligro. Cualquiera de ellos puede ir seguido de un “lametón” cariñoso, que recuerda el vínculo de amor desde el que surgen todos ellos.

Todos los límites fiables implican un buen nivel de presencia. Presencia energética, silenciosa, receptiva. Y también la conexión con nuestro instinto de animales humanos, porque solemos necesitar volver al punto de partida más simple y básico para no perdernos entre las marañas de nuestra querida y neurótica mente.

En este asunto de los límites, me siento limitada y esa es mi realidad más evidente. A veces tengo la clara impresión de acertar, otras puedo reconocer claramente que mi energía personal y mi atención distan mucho de ser las que la situación pedía (a la vista de los resultados o de lo que posteriormente he podido ver). Así es que me decido por la benevolencia, que no por la auto complacencia, y practico el no menor arte de ponerle el límite a la exigencia y cuidarme. Mis limitaciones también son legítimas y piden ser escuchadas.