



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

Educadores al borde de un ataque de nervios

Eduardo Granados
e.granados@uptoyoueducacion.com

La Fundación UpToYou—presente en España, México, Brasil y Camerún—promueve la renovación de la educación partiendo de las emociones para el autoconocimiento y la mejora de las relaciones interpersonales. El punto de partida de esta renovación es el curso para educadores.



Imagínate a una madre que ve cómo su hija se está aislando y no sale de su cuarto. La madre se acerca preocupada a la joven y le pregunta qué pasa. Y su hija le comienza a hablar en voz alta nerviosa: «Déjame en paz. Tú no sabes nada de lo que siento. Vas a tu aire, eres una egoísta». Y otras cosas más. La madre se queda muy herida y bloqueada. Tras este episodio la hija se empieza a acostar sin cenar en una actitud depresiva. Y la madre cada día está más nerviosa y se siente al borde de un ataque de nervios.



Muchas veces, ante situaciones parecidas a esta, los primeros consejos que aparecen son recomendaciones para controlar la situación, del tipo «cuenta hasta diez antes de dejarte llevar por los nervios», «muérdete la lengua para no hacer daño a tu alrededor», «mejor contrólate y ayuda a tu hija a que se controle», etc.

En definitiva, cuando los nervios salen a flor de piel, la mayoría de las soluciones que se plantean recurren al autocontrol.

Sin embargo, no es difícil percibir lo limitado de esta propuesta. Si creemos que controlar a los demás no ayuda a su crecimiento ¿por qué controlarnos a nosotros mismos va a ayudar a nuestro crecimiento?

Utilizar los nervios para crecer en el encuentro

Sabemos que lo que se controlan son las cosas, pero no a las personas. En las personas confiamos y a las cosas las controlamos. Intuimos que hacerlo al revés, confiar en cosas y controlar a las personas (controlarse a uno mismo) es deshumanizador.

Entonces, ¿cómo atender a esta situación de nervios de una forma humana?

En UpToYou proponemos usar los nervios para conocernos mejor en nuestra complejidad y mejorar nuestras relaciones interpersonales. Creemos que no hay que vivir tratando de evitar los ataques de nervios, ni de controlarlos, ni de vivir a pesar de ellos, sino utilizarlos para crecer en el encuentro.

«Un ataque de nervios no se explica porque los nervios nos estén atacando. Los nervios están desquiciados sí. Pero también están desquiciadas la razón, la voluntad, las creencias, etcétera. La realidad humana se ha degradado. Y en este contexto, las emociones no son culpables de nada. Simplemente nos informan del desorden que vive la persona al focalizarse en un solo aspecto de la realidad y no ver toda su complejidad» (cf. José Víctor Orón, *Conoce lo que sientes*, p. 67).

Los nervios nos hablan de nosotros mismos y creemos que conviene escucharlos. Por eso la pregunta no es ¿cómo controlarme y regular esos nervios? sino ¿de qué me hablan esos nervios y cómo me pueden ayudar a conocerme y a tomar decisiones para mejorar las relaciones a mi alrededor?

En UpToYou proponemos una respuesta en dos pasos: primero, partiendo de la realidad vivida, la aprovechamos para crecer en el conocimiento de uno mismo. Y en un segundo momento planteamos una toma de decisiones que promueva el encuentro.

A esa madre que está al borde del ataque de nervios (o que los ha perdido ya), le proponemos acercarse a lo que han vivido con una mirada interior: ¿Qué ha pasado? ¿Por qué me siento nerviosa? ¿Qué dicen de mí esos nervios? ¿Qué dicen de mi historia personal? ¿Qué otros sentimientos surgen junto con los nervios? Y también puede hacerse preguntas por su hija: ¿Cómo



está la relación con mi hija? ¿Por qué me duele cualquier discusión con ella? ¿Cómo estoy viviendo los cambios y retos a los que ella se enfrenta? ¿Por qué los vivo así?

Estas preguntas y muchas más pueden ir ayudando a la persona a entrar en su interioridad. Y allí pueden comenzar a brillar aspectos que hablan de lo humano que esos nervios esconden. Detrás de esos nervios, por ejemplo, la madre puede descubrir que quiere estar cerca de lo que su hija vive, que quiere saber acompañarla en sus retos, que su hija le importa mucho, que quiere encontrarse con ella y ayudarla. Estos descubrimientos interiores son perlas preciosas que no se deben perder. Es conveniente tratarlos bien y ponerlos en primer plano.

Desde este asombro al encontrar estos tesoros escondidos en situaciones complicadas, en UpToYou planteamos, en un segundo momento, la toma de decisiones. Se abren nuevas preguntas: ¿Quién me gustaría ser en relación con mi hija? ¿Cómo esta situación vivida se puede convertir en palanca para mejorar la relación con mi hija? ¿Qué puedo hacer para «usar» la realidad vivida para crecer en el encuentro? ¿Cómo podemos ayudarnos a crecer? La madre se puede plantear muchas preguntas. Y desde este punto se puede plantear muchas acciones.

Podría llamar a la puerta de su hija interesándose por su situación. También podría dejar pasar un tiempo, pero sabiendo que cuando pase un rato, buscará el encuentro con ella. Podría comentarle lo nerviosa y frustrada que se ha sentido. Podría, desde el diálogo con su hija, intentar abrir el foco y percibir lo que les pasa con una amplitud mayor. También podría pedirle perdón, podría también pedir ayuda a su hija, abrirle su corazón de madre. Se pueden hacer muchas cosas para promover el encuentro.

En UpToYou sabemos que este camino de «usar» la realidad vivida y no «sobrevolarla» es justamente lo que puede disparar nuestro crecimiento personal y abrir nuevos espacios de encuentro interpersonal. Pero este camino puede ser doloroso y largo.

Volviendo a la situación de la madre y la hija, puede que al principio la adolescente rechace los intentos de la madre por acercarse a ella. Incluso puede que vuelvan a aparecer situaciones donde los nervios desquicien aparentemente la relación. El reencuentro con la hija y el acercamiento a lo que vive puede ser complicado.

¿Qué proponemos hacer con los nervios que vuelven a tensar una relación? La propuesta sigue siendo la misma. Usar esos nervios para lo que sirven: para conocerme mejor y para promover espacios nuevos de encuentro. Y de nuevo vendrán las preguntas y la búsqueda de lo bueno que esconde la situación y la toma de decisiones desde la interioridad. Y de nuevo volver a empezar.

¿Qué estamos buscando? ¿Simplemente queremos vivir en nuestra propia isla de tranquilidad emocional? ¿Simplemente queremos pasar una vida sin nervios?

Benditos nervios, si esos nervios te sirven para acercarte más al otro. Benditos nervios, si te ayudan a conocerte mejor y a acoger tu historia real. Ni jóvenes ni adultos buscamos simplemente estar tranquilos, lo que queremos es convertir nuestra vida real, nuestros nervios reales, en un lugar de encuentro.

Queremos convertir nuestra vida real, nuestros nervios reales, en un lugar de encuentro

Pueden comenzar a brillar aspectos que hablan de lo humano que esos nervios esconden

