

Suplemento Eduterapia 21

Octubre 2009

Soy Inquieto

Carlos G. Wernicke



Fundación Holismo de Educación, Salud y Acción Social

desde 1990 en Buenos Aires, Argentina

Estudio, investigación, difusión y docencia de la visión global en educación, salud y acción social

Registro Inspección General de Justicia n° C 1.520.371 - Entidad de Bien Público sin Fines de Lucro Decreto 6708 MVL

Registro Institutos de Perfeccionamiento Docente Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires DGEGP n° C-172

Tel. / Fax 0054-11-4791-2905 - www.holismo.org.ar - info@holismo.org.ar

SUPLEMENTO EDUTERAPIA es una serie constituida por artículos únicos publicada por Fundación Holismo de Educación, Salud y Acción Social, con el fin de presentar sus desarrollos a lo largo del tiempo en relación con lo más central de su misión, a saber, investigar las aplicaciones prácticas del paradigma holístico en pedagogía, medicina, psicología y acción social.

SUPLEMENTO EDUTERAPIA es una serie monográfica publicada por Fundación Holismo de Educación, Salud y Acción Social, San Vicente 735, V. López, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Tel. / Fax (011) 4791-2905; www.holismo.org.ar - info@holismo.org.ar
Directora: Mabel Fernández. Registro de Propiedad Intelectual DNDA 457.501. Eduterapia es nombre registrado n° 1.886.125. ISSN 1669-9203
La reproducción parcial o total por cualquier método **no** está permitida, salvo confirmación por Fundación Holismo de Educación, Salud y Acción Social de solicitud previa por escrito.

Soy inquieto

Carlos G. Wernicke

1. Los seres vivos cumplen con dos características imprescindibles: constantemente se desarrollan e intercambian información con su contexto.

Los seres humanos nos parecemos a las uvas: Así como ellas penden de troncos que dan lugar a pedúnculos ramificados, nosotros colgamos de tradiciones familiares que dan lugar a nuestros padres. Esta forma de ver lineal, sin embargo, es anticuada. Es la manera de pensar positivista, objetiva, científicoide: a una causa, una consecuencia. En verdad, la uva y yo dependemos para nuestro desarrollo de todo el contexto. Ella y yo llegamos al día de hoy porque hemos recibido estímulos (buenos y de los otros) también de las uvas que nos rodean, de los pájaros, de la lluvia, de la luz; de los parientes, amigos, educadores, televisor...

Mi personalidad de hoy, como la de la uva, no es simplemente analizable como la personalidad de cualquiera. Pertenezco a un contexto familiar-cultural, tal como la uva pertenece a un racimo. El análisis sólo es útil para una determinada síntesis. Yo soy yo y mi circunstancia.

Éste es el pensamiento sistémico. Los seres humanos somos sistemas cambiantes, dinámicos, dentro de contextos que a la vez son sistemas que a la vez son sistemas que a la vez son sistemas. Y al interior de cada ser humano hay sistemas, todos analizables en su contexto. Este corazón (tanto la bomba mecánica como la emoción) es el mío, dentro de mí.

2. Soy, existo. Me ves como un objeto, un sistema de objetos analizables. Soy, en el espacio-tiempo, una configuración única, una gestalt. Soy una única configuración atómico-molecular, el cuerpo físico; un sistema de células, tejidos, órganos, el cuerpo biológico; un racimo de emociones que producen emociones que producen emociones, un cuerpo emocional; un racimo de pensamientos, un árbol de ideas, un cuerpo cognitivo; un sistema de vibraciones, un cuerpo espiritual. Y estoy ligado siempre, desde

la concepción y para siempre con otros todos y con el Todo.

Pero no soy una suma de dimensiones. No soy cinco cuerpos simultáneos. Soy un sistema único, Yo. Como la uva, pertenezco al racimo, pero también a este jardín y a esta época. Soy un sistema en sistemas. Es el otro, el observador, el que elige qué (quiere, puede, sabe) observar. Éste dirá que soy inquieto por una modificación molecular, otro que por una modificación biológica, o emocional, o cognitiva, o espiritual. Pero soy todo yo el inquieto, en todas esas dimensiones. Aunque tu ojo no lo vea. No puedo dejar de ser, siquiera un instante de mi vida, algo de todo eso.

No hay una sola característica mía (tampoco un solo síntoma, que es una característica que el observador de esta cultura decidió que es negativa) que no sea de todas las dimensiones al mismo tiempo. Duermo y como, tengo dolor de cabeza y resfrío, en todas mis dimensiones. ¿Podría ser de otra manera?

Soy unidimensional, de hecho. Tu observación debería entonces ser transdimensional, tomarme en cuenta en todas las dimensiones, sabiendo que lo que se da en una, inexorablemente también se da en las otras.

3. Estoy vivo y por eso estoy activo. Mi actividad no me es conocida en su totalidad, en su mayor parte no me es consciente. El observador observa trozos de mi actividad, a su elección; y con esos fragmentos -no con todos, no con todo interactuando- diagnóstica: es inquieto porque... Si observó neurotransmisores, tendré un problema dopamínico; si observó emociones, tendré un problema psicológico; si observó pensamientos, un problema cognitivo; si sólo pudo observar la superficie, el efecto final, tendré un problema de conducta.

Pero la actividad no surge porque sí. Es producto de mis pensamientos, las más de las veces inconscientes. Cadenas de cogniciones, de lógicas, que a la velocidad del rayo me indican cómo actuar ante papá o la maestra, cómo rascarme, como reír. Estas cadenas de pensamientos se van formando según mis experiencias, obtenidas queriendo y sin querer, con los estímulos ambientales que casualmente me rozaron. Recibo los estímulos las más de las veces de modo inconsciente, y me son dados por otros, las más de las veces para ellos también de modo inconsciente.

Con mi mismo bagaje al llegar al mundo, mis potencialidades (o dicho en términos solamente biológicos, mis genes), de haber estado expuestas a otras experiencias, habrían hecho que mis lógicas hubiesen sido otras: En otro ambiente, yo hubiese sido -y podría ser desde hoy- otro.

En cada situación de mi vida, una vez fue la primera vez. Un primer paquete de estímulos me impactó lindo o feo y generó el primer eslabón de una cadena lógica. Ese primer impacto se denomina emoción. Las experiencias subsiguientes en situaciones parecidas son confrontadas a la primera, a la primera modificada por la segunda, y así. Se forma una serie lógica, una cognición, un pensamiento. La emoción, por tanto, siempre está en la base de los pensamientos. Este análisis para esta síntesis, estos

pensamientos para esta emoción.

Llegué al mundo con potencialidades. Dicho en términos psicológicos, con necesidades primordiales a satisfacer por el contexto. Busco desde entonces determinados estímulos, desde que fui una única célula: sodio, o afecto, o vibración. Y fui encontrando estímulos, y sentí satisfacción, placer. O no: a veces he sentido insatisfacción, displacer. O a veces ha llegado la satisfacción, pero después de tiempo, o en cuentagotas. Así me formé.

Las necesidades primordiales

I. de Completamiento	II. de Desarrollo
1. Pertenencia	8. Expresión
2. Seguridad	9. Autodefensa
3. Afecto	10. Autoafirmación
4. Compañía	11. Maduración
5. Aceptación	12. Expansión
6. Valoración	
7. Conocimiento	

En ocasiones, mis educadores (padres, maestros) me han dado mucho, sólo que no era lo que yo necesitaba: juguetes, conocimientos, ropa abrigada, cuando lo que yo buscaba era afecto, o pertenencia, o seguridad. Es la sobreprotección, que da mucho y demasiado, pero subprotege lo necesario para el otro.

De modo que: Así como han sido satisfechas mis necesidades primordiales, así se instalarán mis emociones básicas, así formaré mis ideas y así actuaré. O: no hay actividad sin cognición y no hay cognición sin emoción, y todo depende de los estímulos que van llegando.

4. Cuando no estaban los estímulos que yo buscaba pasó lo que era obvio: me puse a buscar con mayor alerta, presté más atención a lo más básico, así que tensé mis músculos para estar preparado para el salto. En cuanto pase el satisfactor, lo atrapo.

Como era pequeñito, no sabía aún tensar mis músculos en diferentes partes del cuerpo, así que me tensé todo. O sea: tensión muscular y tensión emocional (o ansiedad) es una misma cosa. Con la lupa biológica, tensión muscular; con la lupa psicológica, ansiedad. Con el satisfactor me hubiese distendido, generando emociones

de satisfacción y relajando mis músculos.

Y como era pequeñito y no podía controlar tanta tensión muscular, los músculos hicieron su trabajo: se movieron. No por partes, sino todo el cuerpo. Y los observadores dijeron: ¡Es un niño inquieto!

Los observadores diagnosticaron de acuerdo con su mejor saber lo que lograban observar: que es neurológico, que es psicopedagógico, que es psicológico. Pero yo soy uno, todo a la vez.

Como nadie sabía observar los interiores de los humanos, pasaron siglos antes de que alguien se enterara de qué me pasaba dentro de mí. Lo primero que se intentó -y se sigue intentando- fue controlar el efecto final. Se mueve, hay que frenarlo. Palizas, penitencias, admoniciones, sugerencias morales, premios a la quietud, de todo se intentó. Si la teoría es lineal - biológica - positivista, entonces hay una causa y un efecto. Procedamos sobre el efecto, porque la causa sólo es supuesta. Hasta que a algunos les pareció que se trataba de un desorden de los neurotransmisores y quisieron controlar la causa que veían. A medicar, entonces.

Me dieron un medicamento, y hete aquí que a veces hasta funcionaba. Yo, insatisfecho primordial, con emociones de insatisfacción, alerta en busca de satisfacción, no atendía en la escuela porque atendía a esta urgencia. Para esos observadores, yo tenía un déficit de atención, de atención a lo que se debe atender en las escuelas y las casas.

Yo me dis-traía, porque me a-traían otros temas: mi pertenencia a un contexto, mi requerimiento de afecto, mi inseguridad...

El problema es mío, debe decirse. No del medicamento. El medicamento, todo el mundo lo tiene claro, es para modificar la conducta. No las cogniciones, ni las emociones, ni las insatisfacciones de necesidades primordiales. Si el medicamento actúa, mis seres queridos contentos. Quedo más apegado a lo que dice la maestra, me muevo menos.

Pero no sé si quienes me recetaron y quienes me dieron el medicamento lo usarían en ellos mismos. No es una medicación fácil. Sólo que yo lo tomo y ellos se tranquilizan. Ésa es su mayor ventaja.

Otros dijeron, profundizando un poco, que el problema no sólo es conductual, sino también cognitivo. Así que generemos una terapia cognitivo-conductual. Y ahí fueron a querer que yo reaccione a los estímulos de manera diferente, y me ejercitaron para ello, y hasta aprendí a responder como querían. Diga como lo diga, la terapia cognitivo-conductual no terapiza emociones ni necesidades, está claro también.

Tengo que agregar que ante tanta preocupación (y muchas veces enojo) de mis padres y maestros he tratado de controlarme yo solito. Un poco por orgullo personal, otro poco por envidia y amor propio (tu hermanita puede, ¿vos por qué no?), y en muchas ocasiones directamente por miedo (desde temor hasta terror) de que mi falta de autocontrol produjera consecuencias todavía peores: castigos, penitencias, amenazas,

enajos de aquellos a quienes yo jamás hubiese querido enojar. Yo intenté, pero como la mala relación de los otros hacia mí producía una insatisfacción de mis necesidades aún mayor, me era casi imposible. Es un círculo vicioso. No me puedo controlar, me dan miedo para lograr que me controle, así solamente puedo controlarme menos. Y además de miedo también me da bronca; desde un fastidio del que nadie se percata hasta ira y furia, todo el cuerpo mostrando agresión.

Me noto diferente a otros, movedizo, rechazado por mis padres, mis maestros y hasta mis pares, fracasado en mis intentos por controlarme y actuar y aprender como los demás. No logro "portarme bien". Así va mi autoimagen, cada vez peor. El ambiente me acusa (de malo, de vago, de loco) y finalmente empiezo a pensar que tienen razón. Otro círculo vicioso: Esto aumenta mi tensión muscular y emocional (mi ansiedad) y ahí van en aumento la actividad, la torpeza y los fracasos; una bola de nieve.

Por fin ya no sé expresar mis necesidades y sentimientos. Ni sé si corresponde. Me los reservo para mí, construyo una imagen como la que quieren de mí. No soy feliz así. Que a nadie se le ocurra que soy así porque la humanidad está cambiando para bien y yo soy el representante del cambio, tan inteligente que me inquieta mi inteligencia. Para nada: No soy feliz así. Si me van a poner un diagnóstico, que sea "Déficit de Resistencia a las Exigencias del Ambiente".

Me gustaría que se pregunten por mis necesidades.

Mi hijo, mi alumno, ¿se siente

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. perteneciente al contexto? | 8. expresivo de sí mismo? |
| 2. seguro? | 9. capaz de defenderse por sí mismo? |
| 3. tratado con afecto? | 10. afirmado? |
| 4. acompañado? | 11. madurar según sus ritmos? |
| 5. aceptado? | 12. en expansión de su personalidad? |
| 6. valorado? | |
| 7. informado? | |

Me gustaría tanto que

- Me den tareas acordes a mis posibilidades y motivaciones
- Tengan en cuenta mis maneras de actuar en el mundo (mis inteligencias múltiples, mi temperamento)
- Siempre generen a mi alrededor un ambiente placentero
- No me desvaloricen ni me den miedo
- No apelen a mi voluntad (ya que la voluntad sólo puede trabajarse trabajando los

ritmos y las emociones)

- Me den oportunidad de mostrar lo que siento y pienso y me gusta hacer
- Me valoren mis aspectos positivos (¡que los tengo, seguro!)
- Me hagan vibrar en consonancia con mi contexto, resonar alegremente.

En definitiva, me gustaría una Pedagogía Contextual.

La Pedagogía Contextual siempre tiene en cuenta en cada alumno y en el grupo

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> El contexto sociocultural y familiar |
| <input type="checkbox"/> La etapa del desarrollo |
| <input type="checkbox"/> Las necesidades primordiales |
| <input type="checkbox"/> Los sentimientos |
| <input type="checkbox"/> Las modalidades afectivas y cognitivas de interacción |
| <input type="checkbox"/> Los aspectos personales ventajosos |

Que en la escuela, pero también y sobre todo en casa, se tengan en cuenta las siguientes áreas educativas, todas igualmente importantes:

Pedagogía Contextual: Áreas de la educación

MORAL - PRINCIPIOS - VALORES - ACTITUDES	EMOCIONAL	COGNITIVA
CORPORAL - ACTIVIDAD - NUTRICIÓN	ESTÉTICA - MÚSICA - PLÁSTICA - GRÁFICA	ECOLÓGICA - LOCAL - PLANETARIA
ESPIRITUAL		

Tanto en la escuela como en casa mis educadores podrían seguir un par de consejos útiles:

- Acomode la estimulación externa (las exigencias) a las posibilidades del niño según su edad madurativa. No pida peras al olmo.
- Tienda a la rutina: lo conocido tranquiliza. Ponga orden y organización en el ambiente y en las situaciones. La vida es más tranquila si es previsible.
- Resalte los aspectos positivos de su personalidad. Busque activamente sus aspectos positivos. Haga una lista de ellos y no pierda oportunidad de valorarlo.
- Dé responsabilidades que esté seguro que el niño podrá cumplir. No vaya más allá, pero tampoco deje de pedirle lo que sí puede dar, como otra forma de valorarlo.
- Transforme los malos momentos en momentos de humor. Recuerde que en ningún caso un niño tiene síntomas a propósito.
- Respete sus motivaciones, intereses y sentimientos. Dese tiempo para escucharlo y para captar sus sentimientos. Un adulto apurado no es tranquilizador para nadie.
- Combine con el niño la resolución de sus problemas. Hágalo participe del manejo de sí mismo (pero nunca único responsable, porque no lo es).
- Háblele de los sentimientos de usted en relación con la conducta de él, pero no moralice ni apele a figuras de autoridad (la directora, papá, el doctor, Dios).
- Tómese tiempo y piense cuáles serán los sentimientos del niño; trate de comprenderlo como persona y no como fábrica de conductas.
- Ayude al niño a expresar sus sentimientos, verbalmente o no (por medio del gesto, la dramatización, la mímica, la plástica, la charla, el juego). Dense tiempo.
- Cuénteles verbalmente cuáles son los sentimientos que usted ha detectado en él. Tranquiliza confirmar que el adulto ha entendido.
- Dé consignas claras, simples y cumplibles; no lo llene de órdenes complejas o contradictorias que puedan confundirlo.
- No lo sobreproteja; no haga por él lo que él puede hacer. Pero protéjalo, ayúdelo en lo que él le pide o cuando notoriamente es incapaz.
- No ridiculice, no menosprecie, no descalifique, mucho menos ante terceras personas.
- No amenace, no grite, jamás castigue, no vapulee físicamente, ni aconseje a otros que lo hagan. Esos no son límites, sino coartaciones. Si no sabe hacer otra cosa que esto, consulte ya.
- Demuéstrele su afecto de todas las maneras posibles. Usted ya sabe que lo quiere; pero él duda de que sea querible. Mímelo y abrácelo cada vez que pueda; tómese el tiempo para rubricar su amor por él.
- No se pregunte: ¿Cómo lo controlo? sino ¿Cómo lo satisfago en sus necesidades primordiales?
- Revise su máximo objetivo: ¿felicidad o rendimiento?

Quizás para lograr todo esto mis padres deban consultar (orientación psicoeducativa a los padres) o yo hacer psicoterapia o psicomotricidad. Tengo la esperanza de que sea suficiente si charlan entre ellos, revisando su vida, su familia, sus objetivos trascendentes en la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

De Wernicke, C. G.:

- 1989: Las necesidades básicas en la educación. Impulso (Sociedad de Dislexia del Uruguay) año V n° 9:28-53, Montevideo
- 1990: Las necesidades básicas. Tiempo de Integración año IV n° 18, Buenos Aires
- 1991: Educación, reeducación y necesidades básicas. Cuadernos de Psicomotricidad y Educación Especial año 2 n° 4:5-31, Buenos Aires
- 1993: Pedagogía y necesidades básicas. Educación Hoy n° 0, Montevideo
- 1995: El Niño Inquieto y el Trastorno de la Atención. Eduterapia Vol. 2 n° 2: 41-58, Buenos Aires
- 2000: Castigo y Pedagogía. Cadernos Pestalozzi Vol II n° 3, Sociedade Pestalozzi do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
- 2001: El diagnóstico de Trastorno de Déficit de Atención y sus límites. Suplemento Eduterapia n° 3, Buenos Aires
- 2003: Una Pedagogía Contextual. Educare IV:141-155, Costa Rica
- 2004: Proyecto Padres Orientados. Suplemento Eduterapia n° 12, Buenos Aires
- 2004: El Déficit de Atención: Un Desafío para Padres, Docentes y Profesionales. Boletín San Rafael N° 1, Buenos Aires
- 2004: Actividad y Problemas de Conducta. Suplemento Eduterapia n° 15, Buenos Aires
- 2006: Pedagogía Contextual: Fundamentos. Suplemento Eduterapia n° 18, Buenos Aires
- 2007: Castigar es malo para todos. Boletín San Rafael N° 10, Buenos Aires
- 2008: Integración e Inclusión en Educación. Suplemento Eduterapia n° 20, Buenos Aires

Suplemento Eduterapia

NÚMEROS PUBLICADOS

1. Esquemas de Psicosis tempranas
2. DFH (Test del Dibujo de la Figura Humana)
3. El diagnóstico de trastorno de déficit de atención y sus límites
4. Estimulación temprana (precoz) y tempranísima
5. La Terapia de Contención en los trastornos generalizados del desarrollo
6. Sistemas funcionales y discapacidades de aprendizaje
7. Retardo mental y psicosis temprana en el ejemplo del síndrome de Rett - 2ª Parte
8. Aprender a pensar, enseñar a pensar
9. El contexto de las relaciones entre hermanos
10. La historia de la vida en el trabajo diagnóstico
11. Simetría, dominancia y preferencia
12. Proyecto Padres orientados
13. Evaluación: Principios y estrategias
14. Cultura y Evaluación
15. Actividad, Conducta y Problemas de conducta
16. Motivación y desmotivación
17. Atención Temprana: Aspectos Básicos
18. Pedagogía Contextual: Fundamentos
19. Adolescentes en la Argentina: La generación de los '80
20. Integración e Inclusión en Educación
21. Soy inquieto