

Michaela Glöckler

Ser niño hoy

Dibujar activamente
el paisaje de la vida

Ocuparse con
las dificultades-
Un principio salutogenético

Título Original

Kindsein heute. Schicksalslandschaft aktiv gestalten.
Umgang mit Widerständen-ein salutogenetischer Ansatz.
Michaela Glöckler

ISBN 3-932386-43-3

© 2003 Verlag Johannes M.Mayer
Stuttgart-Berlin

Traducción

Ana María Rauh

Supervisión

Florencio Herrero

Publicado por
Centro Higiénico Terapéutico “Puerta del Sol”
c/ Luis de Toro, 3 Bajo
10600 Plasencia (Cáceres)

Indice

Prefacio	5
Perspectiva de la infancia hoy	7
Un nuevo paradigma	11
El concepto de Salutogénesis de Antonovsky.....	13
Heteroestasis -El desafío fisiológico de la salud física	15
El sentido de coherencia -o, acerca de los principios de la salud del alma	18
Recursos de resistencia, fuentes de salud del espíritu	24
La significación del juego infantil mediante el ejemplo del “Flow”	33
La relación humana como fuente de fortaleza	37
Abrir fuentes de salud -la nueva misión de medicina y de pedagogía	40
<i>Religiosidad y Espiritualidad</i>	40
<i>Alimentación</i>	44
<i>Juego y ocupación</i>	46
<i>Contar y leer cuentos</i>	49

El esfuerzo excesivo y el esfuerzo insuficiente	52
Tú puedes, lo que quieres	56
Lo que fortalece a los niños	58
Las grandes preocupaciones de las pequeñas almas	63
Conocer al niño	68
¿De dónde vienes tú? ¿Qué quieres?	70
¿Qué es lo normal?	77
Ser niño hoy -¿Quo Vadis, Humanidad?	82
Resumen	86
Notas	90

Prefacio

El nuevo paradigma que relaciona de manera singular la medicina y la pedagogía se denomina Salutogénesis. La palabra significa: origen de la salud y conduce al interés de médicos y pedagogos hacia la pregunta, de cómo se genera la salud y con ello, lo aleja de la fijación en la posible causa de trastornos y problemas. De esta manera, la mirada está orientada hacia lo positivo, hacia aquello que los niños traen consigo, lo que puede fortalecerlos y apoyarlos y lo que en definitiva les permite ser invulnerables en el núcleo de su personalidad y activos en la configuración de su destino. Debido a las múltiples dificultades y menoscabos a las cuales están expuestos los niños en la actualidad en su desarrollo, este estudio abre un actuar constructivo, orientado hacia el futuro.

Agradezco al editor Johannes Mayer por la sugerencia de resumir algunos aspectos fundamentales con respecto a esta temática y a la lectora Roswitha von dem Borne por su ayuda en la selección de los temas esenciales y su compromiso con el lectorado.

Michaela Glöckler

Dornach, en octubre de 2002

Perspectivas de la infancia hoy

Visto desde el bienestar, a los niños nunca han estado tan bien como hoy. Tenemos escuelas para sordos, tenemos escuelas para ciegos y para disminuidos físicos y mentales de toda tipo. Además; ¡Cuánto sabemos hoy acerca del desarrollo infantil! Aquello que ha aportado la investigación cerebral, la genética y la investigación referida al comportamiento y la conducta de los últimos 50 años, brinda conocimientos que –llevados a la práctica, pueden ayudar a los niños a una prometedora salida a la vida.

Tan sólo la investigación del hospitalismo –y en primer lugar, René Spitz- ha aportado información de suma importancia, ha revolucionado la concepción acerca del crecer en los tres primeros años de vida y ha colocado las bases para todos los estudios sucesivos con respecto a la temprana edad. (René Spitz: “Del lactante al niño de temprana edad –historia natural de la relación madre-hijo en el primer año de su vida”.10ª edición, Stuttgart, 1992; “La generación de la primera relación con el medio circundante”; 5ª edición modificada, Stuttgart, 1992)La revelación esencial de la investigación sobre el hospitalismo es, que los niños no prosperan cuando les falta un sólido vínculo humana.

Esta carencia conduce –sobre todo en los tres primeros años de vida, o sea, en la fase de la pre-conciencia del yo- no solamente a graves trastornos anímicos, sino también a profundísimos trastornos físicos. La ausencia de una persona de referencia durante los dos o tres primeros meses, origina en el lactante, en primer lugar, un cese completo de su desarrollo; le sigue un lapso de tiempo donde el lactante se aferra de una manera angustiada a las cambiantes personas de referencia. Finalmente, el lloroso comportamiento cede el lugar a una creciente indiferencia y apatía. Letárgica lloriqueo, balanceo de la cabeza, insomnio y el estar propenso frente a las infecciones, se produce a continuación. Estos trastornos pueden tornarse tan graves que hasta pueden llevar a la muerte. Justamente estos síntomas de hospitalismo y privación muestran de manera más contundente, que el desarrollo corporal del hombre no solamente se lleva a cabo sobre la base de la herencia y buena alimentación, sino en dependencia de la dedicación anímica-espiritual hacia la personalidad del niño en evolución. Cuando ésta no es aceptada, reconocida e integrada, no puede “llegar”, no puede “tomar cuerpo” debidamente.

Esa orientación hacia el niño, que le da la sensación del ser aceptado, de hecho puede experimentar aún una profundización cuando los padres, o lo padres adoptivos toman conciencia de la dimensión de su misión educativa, formulando la pregunta acerca de la realidad espiritual del destino: ¿Porqué el destino me ha confiado justamente ese niño?, ¿Acaso, durante largo tiempo en lo pre-natal ha deseado ese encuentro?, ¿Qué puede significar para los dos este encuentro?, ¿Qué espera de mí, para su empezar en la vida?. Si se parte simplemente del hecho de que cada relación es parte de una configuración del destino más amplia, que tiene sus raíces en anteriores vidas terrenales, y en el presente se renuevan y siguen desarrollándose, cada día brinda de nuevo, posibilidades de consciente configuración del destino y de preparación de destino. El modo de la relación, su compromiso en el aquí y el ahora, su estar fundamentado dentro de una amplia configuración en el destino, que debe ser conquistada y cultivada, interviene decididamente en la calidad de la educación.

Al lado de estos fundamentales conocimientos que emanan de la ciencia natural y la ciencia espiritual (R. Steiner: “La educación del niño desde el punto de vista de la ciencia espiritual”), hoy se encuentran a disposición de los padres y educadores, numerosos libros, en los cuales no sólo se vuelven comprensibles los fundamentos referidos al estudio del hombre, sino además se ofrecen indicaciones que se pueden trasladar a medidas educativas en el trato con el niño.

Se encuentran a disposición, además, centros de orientación educativa, sicólogos infantiles, y grupos de auto-ayuda, para todos aquellos que buscan un consejo, y en todo sentido se ofrecen posibilidades diferenciadas de fomento.

¿Pero, así y todo, por qué existe un “estado de alarma educativa”? Con toda seguridad no está dado por el hecho de que a padres y educadores les falten los conocimientos, sino más bien en la dificultad de trasladar esos conocimientos. En la práctica existen muchos ejemplos, dignos de ser imitados, acerca de cómo organizar la vida cotidiana en una guardería, de como seguir un plan con sentido, o cómo implementar un jardín de infantes según un criterio moderno, de manera tal, que allí se estimulen y puedan desarrollarse los sentidos, la creatividad y las habilidades. Pero la realidad nos muestra, casi siempre, que los niños que más necesitan todo esto, no lo reciben.

En el libro “¿Quién ha enseñado el matar a nuestros niños?” (Dave Grosman, Gloria de Gaetano, un llamado en contra de la violencia en la televisión, las películas y los videos, Stuttgart, 2000) se descubre, además, la nueva manera del abandono de las necesidades infantiles: la dominada y consciente de sensibilización frente a la crueldad y la violencia y la pérdida de compasión y la facultad de relación enfática. Con ello, por ejemplo, se ha más que triplicado desde 1993 la participación de niños en los delitos de violencia y muestra en los jóvenes de Alemania un aumento del 72%.

Frente a ello existen intentos de unirse internacionalmente para la protección de los niños. Centenares de organización no gubernamentales y asociaciones han entrado en acción en la lucha por los derechos de los niños. Un ejemplo al respecto es la “Alliance für Childhood”, que en el año 2000 fue fundada simultáneamente en New York, Londres y Stuttgart. Tiene como meta, la construcción de una red internacional de organizaciones, instituciones y personalidades individuales activas y trabajar a nivel mundial (6). A pesar de ello, los fundamentos más elementales de un desarrollo sano no se han podido establecer de manera tal, que por ejemplo se hayan instaurado disposiciones estatales y que hubiese preocupación de que estas medidas de importancia vital y humana, llegasen sobre todo al lugar donde se encuentran aquellos que las necesitan con mayor urgencia, por el hecho de que desde el inicio aquí la red social tiene un punto débil.

Todos –también aquellos que no tienen hijos- están llamados hoy a prestar su ayuda. Aprender a comprender a los niños y a los jóvenes, equivale así mismo a comprender nuestro propio ser humano y no olvidarlo dentro de la creciente presión de los acontecimientos. Significa empero a su vez asumir la responsabilidad compartida frente al mañana, para evitar, que ese mañana llegue de “cualquier manera”, sino participar en su configuración.

Un nuevo paradigma

Al lado del amplio conocimiento acerca del desarrollo infantil, se está tomando en cuenta cada vez en mayor medida, un nuevo “Paradigma médico”(7). Durante los últimos doscientos años de la historia médica hemos estado de manera absoluta, bajo el signo del paradigma de la “Patogénesis” (pathein = sufrimiento, genese = origen, generación). Este trata de la pregunta: ¿De dónde proviene el sufrimiento/ padecimiento? Esa, es una orientación de la investigación, que siempre cuando algo no funciona, busca la causa. ¿Dónde se ubica el patho-mecanismo? ¿Qué ha sucedido

para que aquí algo se ha alterado, algo se ha destruido? Con respecto a una enfermedad infecciosa, esto significa por ejemplo: ¿de dónde proviene el agente patógeno y qué debo hacer, para eliminarlo, o bien, evitar el contacto con él? En ese contexto, se ha desarrollado así mismo el concepto de la prevención. Prevención de la enfermedad en el sentido de la Patogénesis consiste en impedir los factores patógenos, excluirlas en lo posible. Aquí, la pregunta es, cómo se genera la enfermedad, y cómo puede ser impedido.

Entretanto, una nueva visión de las cosas, se ha abierto paso. El nuevo paradigma de la “Saluto-génesis” (salus, salutis= salud, dicha, gracia; genese= origen, generación) preguntas en cambio: ¿Dónde yacen los orígenes de la salud? ¿Cómo puede ser fortalecida? ¿Cómo podemos aprender a manejarnos con achaques de toda clase de manera tal que se obtenga un beneficio, y en definitiva hasta se disponga de mayor salud? En correspondencia a ello, en un número cada vez mayor de universidades de Europa y de USA se instalan departamentos o también cátedras referidas a las ciencias de la salud.

Este nuevo criterio se basa sobre el modelo de salud de la “Salutogénesis”, del sociólogo médico americano –israelita Aarón Antonovsky (1923-1994) (8). La pregunta acerca de porqué las personas conservan la salud debe prevalecer sobre la pregunta acerca de las causas de enfermedades.

¿Pero, qué es realmente la salud? ¡Por cierto, que no es meramente ausencia, o el estar libre de enfermedades! Hoy, en las ciencias sociales y en la medicina se está de acuerdo, de que la salud debe ser contemplada en dimensiones varias. Al lado del bienestar físico (p.ej., alegría, dicha, el sentirse satisfecho de la vida) tiene que estar presente también, capacidad productiva, auto realización y el hallazgo de un sentido de las cosas. La salud depende del grado de percepción y de la capacidad en el trato con las cargas, los riesgos y los peligros. Está determinada también por el mundo social y ecológico circundante, así como por el descubrimiento y la utilización de las así llamadas fuerzas de resistencia.

En la actualidad, amplios círculos exigen el planteamiento integral en la medicina, porque se percibe lo inhumano de un modo de ver reducido, o bien, reduccionista. Únicamente allí, donde concuerdan los factores, se genera la sensación del estar “sano”, o, “íntegro”. Es así, que también la “Central Federal para el Esclarecimiento de la Salud en Alemania” ha tomado el modelo de la Salutogénesis de Antonovsky como tema de una publicación, para examinar, qué consecuencias pueden ser deducidas de allí, para la configuración de la higiene pública (9).

El concepto de Salutogénesis de Antonovsky

Aarón Antonovsky, de descendencia judía, nació en 1923 en Brooklyn y en 1960 emigró con su esposa a Israel. Como testigo de la época de la segunda guerra mundial, tuvo que vivenciar, que muchos familiares y personas de su entorno han tenido que sufrir los traumas y los daños del holocausto o han sido exterminados en campos de concentración. Como sociólogo médico, en Israel participó de diversos proyectos de investigación, que se ocupaban de la relación entre factores de stress y salud, o bien, de enfermedad. Pronto defendió un concepto de stress, en el cual los factores del

stress ya no son considerados como fundamentalmente patógenos, sino como desafío, como estímulo, que promueven un estado de tensión. De esta manera llegó al planteamiento psicológico de modelos individuales de elaboración, o bien, posibilidades, frente a tales estados de tensión.

Las reflexiones sobre la base de investigaciones acerca de los efectos del climaterio en mujeres nacidas entre 1914-1923 que en parte habían estado prisioneras en un campo de concentración, fueron decisivas para su actividad investigadora.

Para asombro suyo pudo constatar, que una considerable cantidad de sobrevivientes de este holocausto, que habían sufrido todas las crueldades del campo de concentración y que luego también padecieron tres guerras en Israel, según sus investigaciones poseían una especie de Super-salud. Después de todo lo que habían pasado, se encontró con personas de una fuerte radiación, una robustez anímica y rebosante de salud, de modo, como no lo había encontrado con anterioridad.

Este hecho ocasionó que se preguntara: ¿cómo es posible algo así, que en realidad se contradice con todo entendimiento, con todas las teorías sobre el trauma psicológico?

¿ Estas mujeres cómo han logrado resistir esas cargas extremas y permanecer sanas, en lugar de recibir daños físicos y anímicos, o de quebrarse? La respuesta a esta pregunta, trajo consigo el cambio de perspectiva, salutogenética, decisivo, que determinó el conjunto de su labor de investigación. Comenzó entonces, a investigar sistemáticamente, las condiciones para la salud, que pueden ser resumidas en tres principios básicos. Su observación es decisiva para el crecimiento saludable de los niños. Otorgan al trabajo médico-pedagógico en su conjunto, una orientación global consecuente.

Heteroestasis- el desafío fisiológico de la salud física

“Hetero”, quiere decir “diferente”, o también “ajeno” y “estasis”, “estado”, “situación”. En la medicina, del organismo sano se conoce el concepto de homeo-stase, vale decir, el mantenimiento constante del medio. Todas las funciones corporales fisiológicas buscan un así llamado equilibrio del flujo.

A ello, Antonovsky ahora le opone el concepto de la hetero-stase y dice: La salud no se mide primariamente en la meta de la homeo-stase, sino en la vía de la superación de las influencias hetero-státicas. Se mide en la capacidad de poder manejarse son factores y procesos hetero-satáticos. Salud es expresión de la capacidad de superación de tendencias de enfermedades, influencias ajenas, ataques, cambio climáticos, alimentos no habituales y otros. Cuando el organismo logra sobreponerse positivamente –según el principio: “lo que no me mata, me fortalece”- habrá adquirido nuevas facultades para mantenerse con salud.

El aspecto esencial del principio de Salutogénesis es por lo tanto la facultad del hombre de poder confrontarse con lo ajeno y salir fortalecido de ese encuentro. El principio de la heteroestasis significa también, el aprender a soportar el stress y los conflictos y no eludirlos en todos los casos. Es menester, aprender a conocer los límites tanto físicos como anímicos y alargarlos.

Este principio tiene, y tendría –si se lo tomase en serio- consecuencias de largo alcance para toda la política de vacunación, para el tratamiento de los estado febriles, así como el sistema inmunológico infantil. Tocaría nuevas preguntas, nuevas estrategias en la prevención de la salud. Significaría, de todas maneras, que las medicinas experimentarían una mayor individualización y que no todos los niños por ejemplo se vacunen según el mismo esquema o se los trate por igual con antibióticos.

Afortunadamente, el protocolo pediátrico de las décadas del 60 y 70 del siglo XX –cuando aparece la fiebre, inmediatamente debe ser suministrado un supositorio- ya ha tomado el rumbo correcto, y en los manuales modernos puede leerse, que únicamente el pediatra inexperto utiliza el supositorio cuando hay una fiebre. Demasiado convincentes son las pruebas dadas por el efecto de la fiebre con acción inmunológica y nociva para virus y bacterias (10).

El enfoque salutogenético fomenta así mismo el principio de la medicina antroposófica, de que al pasar las enfermedades infantiles se favorece al desarrollo infantil. Esto ocurre porque se favorece el desarrollo del sistema inmunológico, la capacidad de la autorregulación y autocuración y con ello, la individualización física y la “encarnación”. Por supuesto, que eso no significa, que en un caso dado no deba aplicarse una vacuna, usar sustancias que bajen la fiebre o antibióticos. Pero solo en el caso de una indicación dada, como el de una debilidad física, defectos cardíacos y similares, de inanición, carencia de higiene y cuidados, tal, como por ejemplo es el caso en África.

Es así, que en cada niño deberá ser formulada la pregunta, si posee la fuerza suficiente para confrontarse con la enfermedad. Evaluar esto, es una tarea exclusivamente del médico. Cuando el niño es tan débil en su constitución que no puede exigirsele la confrontación con una enfermedad o con fiebre alta, o cuando está ausente el apoyo necesario por parte del entorno social, entonces, por cierto que también cobra sentido darle la vacuna al niño y, en determinado caso, tratarlo con antibióticos y medicamentos que bajan la fiebre.

Pero poco a poco cobra validez, que no debe impedirse la confrontación con todas las enfermedades infantiles mediante vacunaciones masivas, no pensadas, quitándoles así a los niños la oportunidad de desarrollar nuevas fuerzas de resistencia de largo alcance. En las discusiones acerca de este tema se omite una y otra vez la información de que por ejemplo en el caso de sarampión se observan complicaciones mucho más a menudo, cuando se suministran medicamentos que bajan la fiebre, quitándosele así al cuerpo las armas contra el virus del sarampión (11).

A causa del crecimiento incremento de resistencia en el campo de los antibióticos, afortunadamente en esa frontera ya se ha indicado un pensamiento nuevo, al recomendar también en medida creciente los profesionales, de recetar los antibióticos únicamente cuando están indicados, vale decir, cuando el organismo es demasiado débil como para llevar a cabo por su propia cuenta, la superación de la infección. Es así, que ahora también en el campo de la medicina convencional se acepta aquello, que ya era recomendado por homeópatas, médicos antroposóficos y otros médicos complementarios durante largo tiempo; es decir, un acompañamiento con el pensar y el sentir de las necesidades del organismo en crecimiento.

Para el principio de patogénesis lo típico sería el consejo: vacúnate contra todo virus gripal, evita en lo posible todo stress y enojo y ante cualquier malestar, toma de inmediato alguna tableta. Para la Salutogénesis en cambio, es decisiva la cuestión: ¿Cómo aprendo a manejar con todas las situaciones de la vida y ser flexible interiormente y exteriormente? ¿Cómo adquiero tolerancia frente a las frustraciones, frente al stress, además de ampliamente autónomo y con capacidad de auto-regulación? (12).

El sentimiento de coherencia – o, acerca de los principios de la salud del alma

En el centro del concepto de Salutogénesis de Antonovsky, se encuentra la idea de Sense of Coherence (SOC), o sea, el sentimiento de coherencia. Se trata de poder comprender, lo que promueve en definitiva, que podamos soportar interiormente cargas extremas de índole negativa. Antonovsky descubrió, que las personas sanas poseen un fuerte sentimiento de coherencia, vale decir, que pueden sentirse unidos positivamente consigo mismos, con su destino, con otras personas, así como con las circunstancias de la época en la cual viven. Coherencia significa, estar relacionado, estar unido. Cuánto más intensamente se logre vivenciar esto, tanto más claro y comprensible se volverá a su vez la relación hacia las cosas y con ello, la vivencia de las cosas para la propia existencia. Sin esa referencia hacia mi mismo, las cosas y los seres a mí alrededor, mi propia existencia con respecto a su propio sentido será un interrogante atormentador .

El estado de salud y el estado de enfermedad de una persona es determinado decisivamente a través de su postura fundamental ante el mundo. Es por ello, que en condiciones exteriormente comparables, como por ejemplo en épocas de guerra y de apremios, puede observarse como los afectados los superan de forma distinta. El sentimiento de coherencia es una “orientación global”, que expresa la dimensión de como alguien tiene un sentimiento perspicaz, persistente y, sin embargo, de confianza, en primer lugar, que en el curso de la vida las exigencias del mundo de las

experiencias interiores y exteriores son estructuradas, previsibles y explicables y que en segundo lugar se encuentran a disposición las fuentes necesarias para poder cumplir con esas exigencias, y, en tercer lugar, que esas exigencias son desafíos que merecen inversiones y compromisos (13).

¿Cómo se aprende a desarrollar este sentimiento de coherencia y predisponer con ello de manera duradera la salud? A través de la educación el niño deberá aprender una concepción satisfactoria del mundo. Debe aprender que el mundo es:

- entendible
- significativo, en lo que a su sentido respecta
- manejable.

Esta significa, tener frente al mundo y frente a mí mismo el sentimiento: cuando me esfuerzo de manera suficiente, si me intereso con seriedad, podré comprender aquello que me sucede.

Percibir al mundo como ordenado y estructurado y no como caótico, arbitrario, causal o inexplicable, es decisivo para el sentirse con salud. La persona que dispone de una elevada medida de *comprensibilidad*, parte del hecho, de que las dificultades con las cuales se va a encontrar en el futuro, o, que son previsibles, o que, se de hecho aparecieran sorpresivamente, pueden ser incorporados y explicados. La muerte, la guerra y el fracaso pueden aparecer, pero, una persona así puede *explicárselos*, y con ello, encontrar una relación conciente hacia ellos.

El sentimiento del *cobrar sentido* o del *cobrar significado/ importancia* describe la dimensión con la cual podemos dar sentido a nuestra vida. ¿Vale la pena de que hagamos la inversión de energía en problemas y exigencias? ¿De que intervengamos en su favor, de que nos comprometamos con ellos? ¿De los consideremos más bien desafíos bienvenidos en lugar de cargas de las cuales deseáramos liberarnos?

Cuando sucede algo trágico, por ejemplo, un accidente, la muerte de alguien muy cercano, la necesidad de someternos a una operación muy seria, o, la pérdida del empleo, no solamente se sentirá miedo, tristeza o rabia, y sino que también nos preguntaremos: ¿qué significa este acontecimiento para mí, para mi desarrollo? ¿cómo puedo darle a mi vida tal vez un nuevo sentido justamente a causa de ese hecho? Así, las experiencias de desgracias podrán ser percibidas como desafíos, dentro del cual puede ser integrado positivamente el propio destino. Quien vive de esa manera, no vive en contradicción consigo mismo, o desprende grandes partes de vivencias de la propia personalidad, como inaceptables. Aquí, se está llevando a la realización, un motivo profundamente cristiano: el motivo representativo. Cierta vez, Steiner lo formuló de la siguiente manera: “Sea lo que fuese lo que estás sufriendo, lo sufres por una gran coherencia universal” (14). Recién en el contenido del conjunto, los acontecimientos –por más oscuros que fuesen- muestran su sentido.

El sentimiento de la *maniobra factible* está dado con respecto a aquello que se puede y aquello que no se puede. Frente al no-poder, por cierto que se tiene la sensación: “Si quisiera, podría”. En principio, vivenciamos al mundo como “maniobrable”, manejable. A ello pertenece así mismo la convicción de que las dificultades tienen solución y de que tenemos a nuestra disposición posibilidades, recursos apropiados existentes o a edificar, para poder encontrarnos con las demandas (15). A disposición tenemos al respecto las experiencias de las cuales disponemos nosotros mismos, o experiencias que son aportadas por otros –por el cónyuge, por amigos, colegas, por el médico, por Dios- en fin, por alguien con quien podemos contar, en quien confiamos, quien ayuda.

El sentimiento de coherencia –como vivencia como factor de comprensión, factor de sentido y factor de maniobra del mundo- experimenta su desarrollo ampliamente en la infancia y en la juventud. Es por ello, que a esa época le incumbe la decisiva importancia para la salud en los años posteriores de la vida.

Después de la segunda guerra mundial, por ejemplo, hubo muchos niños, que a causa de vivencias propias durante la guerra o relatos de adultos afectados, como aquellos sobre quienes habían sido arrojadas las bombas atómicas en Hiroshima y Nagasaki en Japón, estaban cargados con fuertes miedos.

Es decisivo entonces tener al lado por lo menos una persona, que tiene comprensión por la situación de los niños, a la que pueden formular preguntas y que de esta manera ayudan a establecer un sentimiento de coherencia, para de alguna manera poder ir ordenando lo terrible, conduciéndolo al menos al poder de comprensión.

Algo así sucede hoy a muchos niños y jóvenes en resonancia a los acontecimientos del 11 de Septiembre, o cuando oyen del asesinato de pueblo o de hambrunas, o del languidecer de los incontables infectados del SIDA en África. Lo uno, necesario, son las discusiones y los reportajes, así como informaciones, en lo posible, lo más extensas, que tornen comprensible y factible de elaboración al acontecimiento. Según la edad del niño, es decisivo empero sobre todo, la existencia de una persona cercana –preferentemente, el padre, o la madre- quien comparte todas esas vivencias, teniéndolas en su conciencia, irradiando a pesar de ello, esperanza y confianza en la vida. A través de su manera de ser, le transmite al niño, que se puede aprender a vivir también con estas cosas y le explica las posibilidades para participar en los trabajos que promueven un cambio positivo de las circunstancias. Lo decisivo, es el vivencias: también a mí se me necesita, yo puedo colaborar a que la vida se torne más digna de ser vivida, vale la pena el esfuerzo de colaborar en el conjunto.

“El sentimiento de coherencia decide acerca de que si consideramos a las cargas exteriores como stress amenazante, desgastador, nervioso, cansado, superfluo y enojoso, o como desafío a las que creemos poder soportar, o dominar –sin traicionarnos a nosotros mismos- o, tal vez que hasta puedan llegar a proporcionarnos alegría.

Puede ser, que en realidad podamos sentir poca alegría por nuestro trabajo, por ejemplo, realizar las tareas del hogar, o ir a la escuela pero, cuando estamos convencidos de que se trata de un trabajo importante, por que de esa manera se apoya a la familia, se cuida a los niños, o se está preparando a una carrera, entonces, así y todo, se podrá disponer de un vigoroso sentimiento de coherencia. Como adulto, lo podemos conquistar también de nuevo, todos los días, al examinar disposición con respecto al nuevo día, proponiéndose, emprender de buen ánimo las cosas que deben ser realizadas, por ser necesarias en un contexto mayor, aún, cuando por el momento podrían ser percibidas como molestos.

Mediante esa conceptualización central con respecto a la salud anímica- el sentimiento de la coherencia- es aprovechado algo, que personas con experiencia de vida han afirmado siempre, así como lo hizo el claro entendimiento humano, la diferencia consiste en el hecho de que ahora está presente a modo de resultado de investigación basado en los factores. De esta manera se dispone del chance de ser tomado en serio, así como de disponer de la posibilidad de ser enseñado y aprendido. Cuando en el curso de la infancia y la juventud se adquieren maneras de tratamiento y estrategias de superación de un problema, más tarde se estará en condiciones de elaborar acontecimientos biográficos, dándoles un sentido. Se desarrolla un sentimiento de solidaridad, se experimenta un estar unido al mundo que nos rodea, con otras personas, pero también con uno mismo.

Un ejemplo impresionante para tal solidaridad, es una carta, que Friedrich Bonnhoeffer escribió a sus padres, el día de la navidad de 1943 desde la prisión en Tegel, poco antes de su ejecución: No hace falta que os diga, cuán grande es mi nostalgia de libertad, cuán grande mi deseo de esta junto a ustedes.

Pero, a través de décadas nos habéis proporcionado navidades tan bellas, que el acrecido recuerdo es suficientemente fuerte como para cubrir con su radiación una navidad más oscura. En épocas así, recién queda de manifiesto lo que significa poseer un pasado y una herencia interior, independiente del paso del tiempo y de las casualidades ... Creo, que quien se sabe poseedor de tales reservas de fuerza, no necesita avergonzarse tampoco de sentimientos de ternura, que según mi opinión pertenecen a los mejores y a los más nobles del ser humano, cuando son promovidos por el recuerdo al un pasado bueno y rico. Nos someterán a aquél, que se mantiene fiel a los valores que ningún hombre puede quitarle (17).

Antonovsky era de la convicción, de que recursos como amistad, amor y fantasía, motivación y tareas percibidas como plenas de sentido, así como desafíos, con decisivos para el desarrollo de la salud y por lo tanto, para el sentimiento de coherencia subyacente.

Cuando un niño logra superar por ejemplo la negación de sí mismo y el creerse más tonto que los demás, al aprender a respetarse, por el hecho de que también el maestro y los padres lo acompañan en ese sentimiento de coherencia, siendo en cambio que todo lo hacen para sus hijos, a menudo no se dan cuenta, que a los jóvenes les faltan los espacios vitales para el desarrollo de su ser propio, o maestros, que no tienen un auténtico contacto interior hacia el alumno, actúan en contra de la formación del sentimiento de coherencia.

Recursos de resistencia, fuentes de salud espirituales

En definitiva es decisivo –y eso hoy es lo más difícil que tenemos que aprender- que construyamos resistencia en lo espiritual, recursos de resistencia. Con ello, Antonovsky se refiere a fuentes, reservas de fuerzas interiores que nos permiten ser resistentes, cuando se nos aproximan cargas descomunales.

Cuántas personas existen actualmente, que entran en depresión, por haber perdido la confianza en el desarrollo, en Dios y en los hombres. Las crueldades y las violencias, la corrupción, las guerras y las catástrofes, de las que permanentemente se está informando, son apenas soportables para las personas que participan con sus pensamientos y sus sentimientos. A menudo, las consecuencias son enfermedades, drogas o abusos de medicamentos, o hechos de desesperación, como el fusilamiento de los propios padres y maestros, así como actos de terrorismo que pueden llegar hasta los atentados suicidas, de los cuales se ven afectados otras personas. Aquí, se tendrá que edificar una visión del mundo, que ayude a comprender y a elaborar el mal, lo destructivo. Juan Jonás (1903-1984), un filósofo judío, contemporáneo y colega de Antonovsky, ha influenciado decisivamente al debate ético del siglo XX, con su principio de la responsabilidad. En el centro de su filosofía se encuentra una responsabilidad definida, humanística, que apuesta por la dignidad del hombre. La madre de Juan Jonás había muerto en las cámaras de gas de Auschwitz. Para él, como judío creyente, esto era incomprensible. Dado, que según la tradición judía, Dios vive en la historia, obra en la historia y acompaña a los hombres en el proceso de la historia. Por así decirlo, Dios es vivenciable a través de la historia y no castiga a ningún justo.

Después de los acontecimientos en Auschwitz, Jonás sólo pudo preguntar: ¿ dónde estuvo Dios, cuando aconteció Auschwitz? ¿Dios se ha apartado del pueblo judío y hasta de la humanidad toda, lo ha abandonado? ¿ Acaso, para ella Dios no ha existido nunca? ¿ O, ha cambiado su relación para con la humanidad? ¿ En el curso de la evolución humana, Dios ha ido evolucionando en su relación hacia la humanidad? Sobre la vía de tales

preguntas, Jonás llegó a un concepto de lo divino procesual y evolutivo. Lo podemos leer en su libro “El concepto de Dios después de Auschwitz”. En esa obra, formula la pregunta: ¿Puede Dios aún ser todo-poderoso, y ser íntegramente sabio, después de que sucediera Auschwitz, de que sucediera el holocausto?

Y constata que, -si Dios existiese aún- ya no puede ser todo poderoso e íntegramente sabio con respecto al hombre, aun cuando lo fuera en épocas antiguas. Si hoy lo fuese, el holocausto no hubiera sucedido. La sabiduría íntegra y el poder total, evidentemente le ha otorgado al hombre individualmente y a la humanidad –brindándole la oportunidad de decidirse en libertad por el bien, pero, también la posibilidad de equivocarse y de perderse en los peores caminos equivocados. El hombre mismo tiene que aprender a asumir responsabilidad y saber lo que hace. Es responsable de la obra de sus manos, y no Dios. Auschwitz fue obra del hombre (18).

Jonás descubre el ámbito del medio, como ámbito de lo propiamente humano. Es el ámbito del corazón, de la conciencia y del amor, que es compatible con la libertad del hombre y con la independencia de los por él reconocido. Solamente en ese ámbito existe una relación estable entre el ser humano y Dios, desde el primer día de la creación hasta el día de hoy. Sólo aquí, está dada la continuidad incuestionable en la relación hombre-Dios. El conocimiento y el poder pueden ser fragmentados y mal usados.

Sirven al hombre para el desarrollo de su facultad de emitir un juicio desde conciencia propia y sobre todo: para el desarrollo de responsabilidad en la conciencia de su libertad. Frente a ello, con respecto al amor cobra validez que *existe*. Caracteriza al eterno núcleo esencial del hombre, con el cual Dios permanece unido –también en Auschwitz. Dios es amor. Ese Dios puede estar presente en Auschwitz y asistir a los hombres. Ese amor no se desarrolla, no vive en el tiempo, tiene duración- *Existe, es*. Es gracia, es obsequio, relación hacia el ser, que de inmediato está presente en profusión, cuando no nos avergonzamos de ese amor, cuando no abrimos a él, cuando lo aceptamos plenamente.

Ese concepto de Dios, después de Auschwitz, ha salvado la imagen de Dios para Jonás. Pero ese concepto de Dios es a su vez el más vigoroso principio de salutogénesis, del espíritu humano, que acepta a sí mismo, que se quiere a sí mismo, que vuelve a encontrarse en Dios. Con ese principio salutogenético se torna posible, soportar el caos, el terror y los traumas. Solamente con ese principio estaba relacionado el poder sobrevivir en el holocausto.

También Víctor Frankl (1905-1997), profesor de neurología y psiquiatría, es testigo de la experiencia abismal y de renacimiento de la naturaleza humana. en su libro “... A pesar de todo, decirle sí a la vida” (19), relata cómo ha vivenciado y superado la vida en el campo de concentración. Volvió del infierno, a Viena, y había perdido todo: sus padres, su hermano, su esposa. A pesar de ello, estaba libre de todo sentimiento de venganza, de represalia.

Su libro, es un estremecedor relato, acerca de años de trato inhumano, marcado por el tormento del hambre, del frío, de durísimo trabajo y triquiñuelas, y sobre todo, de una desesperanza indescriptible, por el hecho de que no podía ser vislumbrado un final de esa época, mientras que estuvo constantemente presente, la posibilidad de la muerte.

Frankl nos muestra las fuerzas impensadamente grandes, que pueden ser despertadas en tales situaciones extremas. Cierta día se pregunto, si acaso no existe una libertad espiritual, frente a todas estas opresiones exteriores y brutales señales de poder. Descubre el poder interior de la libertad, que yace en el hecho de decidir uno mismo, cómo situarse frente a los acontecimientos de la vida –también en el infierno. Adquiere claridad acerca de lo falso que es, mirar al hombre, como si fuese el producto de los genes, de su medio ambiente y todos sus condicionamientos y convenciones hasta allí habidas. Llega al reconocimiento, de que en el campo de concentración todo se le puede quitar al hombre, menos la última libertad humana, la de tomar una postura determinada frente a las circunstancias dadas –y cada día en el campamento aportó miles de oportunidades de poder llevar a cabo

esa decisión interior: así o asa. De esta manera, le fue dado la retirada del terrible entorno y la entrada a un imperio de libertad espiritual y de riqueza interior.

Es así que afirma, que en definitiva cada ser humano –aun bajo tales circunstancias- de alguna manera puede decidir, que se hace de él, en definitiva, en el campamento: un preso del campo de concentración, o un ser humano, que aún aquí sigue siéndolo, conservando la dignidad humana.

También en algunos otros reclusos del lugar pudo observar la tendencia de interiorización, que allí, donde se daba la oportunidad, pudo conducir al encuentro y a la vivencia más intensas del arte y de la naturaleza. Entonces pudo pasar, que uno u otro de los compañeros que estaban trabajando a su lado, llamó la atención acerca de los rayos del sol, que al ponerse, aparecían entre los troncos de los árboles –tal como sucede en la conocida pintura de Durero. O, con una repentina conmoción, reconocían las nubes, de formas siempre cambiantes, que dan vida al cielo y pueden mostrar colores supra-terrenales. De estas impresiones se alimentaban con fuerza. La interioridad de la vivencia puede hacer olvidar al medio circundante y toda esa situación terrible, convirtiéndose en momentos sagrados. Frankl mismo se asombra mirando los rostros de sus compañeros, radiantes de embeleso, cuando a través de las mirillas enrejadas del vagón de transporte, en el viaje en el tren de Auschwitz a un campamento en Baviera, pueden contemplar las montañas de Salzburgo, cuyas cumbres resplandecen envueltas por el sol del atardecer. Hombres, que prácticamente ya nada esperaban de su vida, a pesar de ello –¿o, tal vez justamente por eso?- estaban fascinados por la belleza de la naturaleza de la cual habían estado privados durante tanto tiempo, belleza, detrás de la cual podían intuir al Creador.

Esa experiencia es internacional y humana en su conjunto. Une indisociablemente a personas desconocidas y las otras que se conocían desde hace mucho tiempo. Pero tiene a su vez el poder, de otorgar a las fuerzas interiores la más firme resistencia.

Alexander Solschenyzin (nacido en 1918) describe en su “Archipealo Gulak”, como en el momento, cuando un soldado ruso con su bota embarrada le está por pisotear el rostro, –él está tirado en el suelo- tiene la fuerza para poder pensar: sólo puedes destruir mi cuerpo, mi espíritu no lo puedes tocar.

El recurso más poderoso de resistencia es la experiencia divina y con ella, la experiencia de la identidad, la vivencia del propio yo, como ser eterno, en su manifiesta originalidad.

También Abraham H. Maslow (fallecido en 1970), llega a ese resultado⁽²⁰⁾. Conjuntamente con Carl R. Rogers y Erich Fromm, pertenecía a los fundadores de los representantes de la psicología humanística, en la mitad del siglo XX. Su teoría de la motivación que explica el obrar humano a partir de necesidades graduales, parte de una imagen humana íntegra, positiva. La psicología humanística ha abierto la puerta para la investigación de todas aquellos fenómenos psicológicos, que se denominan trascendentales o trans-personales. A esos fenómenos Maslow no sólo atribuye los estados superiores y más positivos de la conciencia y de la personalidad, sino también una concepción de valores y verdades imperecederas, como parte de un propio ser amplificado.

En sus investigaciones, primeramente inició la búsqueda de la salud psicológica. Para ello decidió investigar a personas, a seres humanos con una extraordinaria salud, “el uno por ciento más saludable de la población del College”. El criterio para la selección, era la evidencia de auto-realización, que podría ser descrito como el pleno empleo y aprovechamiento de los talentos, las capacidades y facultades. Esas personas, parecen llegar a la auto-realización y parecer hacer lo mejor de lo que son capaces. Todas las personas investigadas se sentían seguras y sin temores, aceptadas, amadas y con plenitud de amor, dignos de estima, y respetadas y habían decidido ampliamente para sí, sus opiniones religiosas y filosóficas.

En Maslow se encuentra una descripción impresionante de características comunes, mediante las cuales se destacan las personas sanas. Aquí, resumimos algunas de las mismas:

Las personas anímicamente sanas poseen:

- Una buena percepción de la realidad, la capacidad de juzgarse a sí mismo, a los hombres y al estado de las cosas.
 - Pueden aceptarse a sí mismo, a los demás y a la naturaleza y tiene una aversión contra el cultivo de la imagen y toda forma de falsedad.
 - Son naturales, espontáneos, simples y modestos.
 - Se orientan hacia el problema y no se orientan hacia su propio yo.
 - Pueden estar solos sin sentirse quebrantados, tienen una necesidad de privacidad.
 - Poseen una estima de valores sin quebranto y pueden hacer frente a la vida con reverencia, alegría y asombro.
 - Recibieron la formación por experiencias místicas;
 - Poseen sensibilidad ante la comunidad, tienen una estructura democrática del carácter y una disposición fuertemente ética.
 - Su humor es filosófico y no hostil –no se ríen a causa de lo hiriente de los chistes, sino sienten goce por el chiste mismo.
- Son creativos.

Desde la visión de la de Salutogénesis se puede decir: estas personas disponen de un sentimiento de coherencia excepcionalmente bueno.

“Nuestras personas sanas investigadas, por lo general no se sienten amenazadas por lo desconocido, ni sienten temor y de esta manera se diferencian notoriamente del hombre de término medio”.

Personas de auto-realización, tal como Maslow señala a las personas investigadas, poseen la maravillosa facultad de darle siempre mucho valor, a las experiencias y encuentros, con veneración, con alegría, asombro y hasta con éxtasis. Para las personas así, aún el día laboral normal, los negocios y tareas diarias pueden ser excitantes y emocionantes, una y otra vez.

Entonces, pueden aparecer también conceptos tales como: “fe en Dios”, “fe en una persona”, una amistad profunda, incondicional, de compromiso. Esas son referencias íntimas hacia el mundo y su fondo real de amor.

En las personas investigadas Maslow ha descubierto a su vez, que no ha sido solamente la fe en Dios, que colmaba a esas personas, sino, que casi todas habían tenido experiencias con Dios, había vivenciado aperturas interiores, vivencias culminantes, vivencias de transcendencia, un haber sido tocado por una realidad espiritual. Señala a esas vivencias-cumbre metafísicas como “Peak Experiences”. Puede tratarse de una vivencia única, o de varias vivencias, pero puede tratarse así mismo de vivencias regulares de encuentro con lo espiritual, promovido por una vida meditativa; de todo modo, vivencias, que están en condiciones de vigorizar y fortalecer esa conciencia de lo divino, o esa fe. Esas experiencias místicas eran sentimientos de un horizonte sin límites que se abre a la mirada, la sensación de ser más poderoso y al mismo tiempo desamparado, el sentimiento de máximo éxtasis y veneración y de gran asombro, la pérdida del sentimiento de la ubicación en el espacio y en el tiempo, y, finalmente, la convicción, de que había sucedido algo sumamente importante y valioso, de modo tal, que hasta en su vida cotidiana se sintieron transformados y fortalecidos a través de esas experiencias.

Y así ese ámbito espiritual, a despecho de todo entendimiento, fue integrado a su psicología humanística. Dado que Maslow reconoce con toda franqueza, que anteriormente había sido un normal científico materialista, ya que para él, las experiencias espirituales habían sido algo que había relacionado siempre con la psicopatología, o lo había atribuido a la vida privada. Pero, las personas que le habían relatado sus experiencias, no eran enfermas, sino justamente sanas en todos los sentidos, es más, los más sanos que había podido encontrar. Y eso lo llevo a cambiar su manera de pensar

de persona. Luego, se dispuso a investigar en profundidad a ese fenómeno, siendo, que sobre la vía puramente empírica llegó a una comprensión espiritual, de esa dimensión divina, o bien, de ese propio ser más elevado del hombre.

La significación del juego infantil a través del ejemplo de “flow”

El psicólogo y filósofo americano Mihaly Csikszentmihaly se sintió muy animado por la literatura psicológica de la autorrealización y las “Peak experiences”. Encontró en Maslow descripciones detalladas de estados anímicos subjetivos, tales, como le habían sido referidas en las entrevistas con artistas, pero también con escaladores de montaña y cirujanos, y finalmente, también por simples campesinos y obreros durante su actividad. Para los resultados de sus investigaciones formuló un concepto, que en su contenido podría ser equiparado al sentimiento de coherencia que mantiene la salud. Es el concepto “flow” (21). Se refiere a algo, que posee la cualidad del fluir. Es un fluir de un instante al otro, dentro del cual está inmersa la persona en cuestión, siendo, en el mejor de los casos, amo y señor de sus actos, sin percibir casi, una separación entre sí y el mundo circundante, entre el estímulo y la reacción, o entre el presente, el pasado y el futuro. Csikszentmihaly describe con ello un estado, en el cual el hombre se encuentra plenamente dichoso y en armonía consigo y con el mundo. Pero no se refiere a una felicidad en el sentido de goce, sino felicidad mediante alegría experimentada en la actividad propia. Cuando alguien ejerce la actividad por sentirse motivado por la alegría experimentada en la actividad, su autoconfianza se ve fortalecida de la misma manera que su sosiego y su sentimiento de solidaridad con otros.

¿Cómo podemos lograr alcanzar flow en aquello que hacemos? Para explicarlo, Csikszentmihaly se orienta en primer lugar hacia la contemplación de los juegos. “Cuando el hombre juega, se encuentra en la plena posesión de su libertad y de su dignidad.

Si pudiésemos descubrir, lo que al juego lo hace una actividad de tal envergadura liberadora y gratificante, estaríamos en condiciones de emplear ese conocimiento también más allá del marco de lo referido al juego”.

Al estar jugando, el niño está tan “plenamente en el asunto”, como también plenamente consigo mismo –con entrega total se vivencia unificado con aquello que está haciendo. Una inmersión tan plena dentro de una vivencia y un hacer con plena alegría, de otro modo esto mismo se observa también en los artistas, por ejemplo, en los músicos y en los pintores. Csikszentmihaly se formula entonces la pregunta, si no es posible que todas las personas pueden experimentar esto mismo, bajo las condiciones apropiadas. (por favor, no me tomen como soberbia; pero, puedo sentir exactamente esto, con mi actividad en la vida; siento, que mi vida es un *milagro*) si esto último fuera el caso, también las tareas cotidianas, así llamadas aburridas, podrían ser transformadas en actividades gratas, plenas de sentido. Después de entrevistar a personas en las más diferentes situaciones de vida, que tenían intensas vivencias de los sentidos, al llevar a cabo actividades tanto de juego como serias, llega a la conclusión, “que toda actividad puede ser válida interiormente, suponiendo, que esté estructurada adecuadamente y que nuestras facultades sean acordes a sus exigencias. Bajo esas condiciones óptimas podemos sentir alegría frente al trabajo y hasta frente a los peligros y el stress”. Si pudiera generalizar que actividades como tales sean

satisfactorias para quien las realiza, entonces se podrían obtener indicaciones con respecto a una forma de motivación, que resultase en una fuente importante de fortaleza para la humanidad.

Csikszentmihaly, en sus investigaciones trata de comprender con exactitud, cómo se sienten las personas, cuando sienten una gran alegría. Los mejores momentos generalmente tienen lugar, cuando el cuerpo y el alma están tensados hasta sus límites, en el libre esfuerzo de alcanzar la realización de algo difícil y también valioso y cuando luego así lo logran. Como imagen a modo de ejemplo refiere el momento, en el cual un niño siente eso, cuando “con dedos temblorosos coloca los últimos cubos sobre una torre, que es más alta que todas las que pudo realizar hasta ese momento”. Para cada persona existe incontables oportunidades de poder crecer más allá de uno mismo. Hace falta tan sólo prestar atención al respecto y luego, imponerse condiciones.

En nuestra sociedad está ampliamente difundida la opinión de que el dinero y el status son sinónimos de felicidad. Al respecto, la búsqueda de adquirir bienes materiales, mayormente es una motivación que hoy se aprende en el curso de la socialización cultural. Pero cuando ya sólo se trata de lo financiero y del status exterior –lo que ya comienza con que los niños por ejemplo sólo aprenden para lograr buenas notas, o para obtener el reconocimiento de maestros y padres, o, para que más adelante tengan mejores perspectivas de éxito –entonces, no están aprendiendo a sentir alegría frente a las tareas impuestas, frente al asunto mismo.

Personas absorbidas plenamente por sus actos, llevándolos a cabo con dedicación plena, sin alicientes tales como dinero, status, poder o prestigio, le contaron a Csikszentmihaly, que al hacerlo así tenían la sensación de que los límites de su propio ser se expandían. Al mismo tiempo sentían una unificación armoniosa con aquello que los rodea. Son experiencias espirituales similares a las referidas por Maslow. Pero a su vez son descripciones que clarifican como los niños –siempre, que les permitimos ser realmente niños- poseen disposiciones y motivaciones para estar activos, que, cuando son re-descubiertos en la edad del adulto, sobre un nivel superior de la conciencia, conducen a reales puntos culminantes en la vida. Muestran, cuán profundamente cierto es aquello, que ha dicho Friedrich Schiller: “El hombre es plenamente hombre cuando juega” (22).

La relación humana como fuente de fortaleza

Personas, que han pasado por situaciones extremas, cuentan una y otra vez, que han podido superar esas situaciones únicamente a causa de que se habían sentido profundamente unidos a una o más personas.

Relaciones humanas estrechas, cálidas y leales –ya sea hacia el padre, la madre, los abuelos, amigos, seres amados, cónyuges- poseen una acción protectora, no nos sentimos solos, en ningún momento nos sentimos abandonados, sino constantemente rodeados, y portados por amor. Esa fuerza puede partir asimismo de una estrecha relación hacia difuntos, quien vivencia esa fuerza, y a la vez la puede brindar a otros, es capaz de oponer resistencia a situaciones adversas. Sabe, que vale la pena de vivir, a pesar de la pesadilla que está viviendo en ese momento. Ocupa su lugar y pasará.

Es lo que también relata Víctor Frankl de modo impresionante, de su tiempo en el campo de concentración. En una gélida mañana invernal, los hombres marchaban en hilera de cinco, a través de la oscuridad, pasando por largos charcos, en la carretera de acceso al campamento, a su lugar de trabajo. Entonces, repentinamente, delante de ellos aparece la imagen de su mujer.

“Mientras estábamos avanzando kilómetro tras kilómetro, hundiéndonos en la nieve, resbalando en lugares cubiertos por el hielo, apoyándonos los unos a los otros, levantándonos mutuamente y avanzando dificultosamente, nadie pronuncia palabra alguna... pero mi espíritu ahora está colmado de la figura, que mantiene con aquella fantasía enormemente activa, que antes, en la vida normal, nunca había conocido. Mantengo charlas con mi señora. Escucho su respuesta, veo su sonrisa, veo su mirada alentadora y desafiante, y –real, o no- ahora su mirada resplandece con fuerza mayor que el sol, que acaba de salir.

Entonces, como un rayo me traspasa la idea: por primera vez me entero de la verdad de aquello, que tantos pensadores han destacado como última conclusión de la sabiduría de toda su vida y también fuera ensalzado por tantos poetas; la verdad, de que el amor de alguna manera es lo culminante, lo más sublime hacia lo cual la existencia humana se puede elevar. Puedo captar ahora el sentido de lo último y extremo que puede expresar el pensar y la fe humana: la redención a través del amor en el amor. Puedo captar de que el hombre, cuando ya nada le queda en este mundo, puede alcanzar la dicha –aunque tan sólo fuera por instantes- en lo más íntimo de su ser entregado a la imagen del ser humano amado. En la situación más triste imaginable en lo que a lo exterior respecta, colocado dentro de circunstancias en las cuales no puede realizarse mediante un obrar, en una situación, en la cual su único mérito puede consistir en un verdadero sufrimiento –un sufrimiento sincero, en una situación así, el hombre puede llegar a su realización, mediante la contemplación colmada de amor de la imagen espiritual, que porta dentro de sí, del ser amado. La primera vez en mi vida que estoy en condiciones de comprender a que se refiere cuando se dice: Los ángeles son dichosos en la infinita contemplación amorosa de una inconmensurable magnificencia... No sabía si el ser amado aún vivía o no. No lo sé, no puedo saberlo (durante toda la estancia en el campo de concentración no existió ni el envío, ni la recepción de correspondencia); pero, en ese instante, de alguna manera ese hecho no tiene importancia. Si el ser amado vive o no –sucede, que no necesito saberlo en ese momento: todo eso ya no afecta a mi amor, al recuerdo sumido en ese amor, la visión plena de amor de su figura espiritual. Si fuera que por entonces mi esposa hubiera muerto, creo, que sin perturbarme por ese conocimiento, en mi interior podría haber sentido esa misma entrega a esa contemplación plena de amor, y ese diálogo espiritual hubiese sido igualmente intensivo, ocupando de la misma manera todo mi ser (23).

Las relaciones poseen vida y en definitiva adquieren su fuerza mayor por la unión espiritual. Es por ello, que es tan decisivo en la educación del niño, que esa cualidad se busque, y se cultive, participando en la configuración de la vida cotidiana y no solamente haga su aparición en situaciones extremas de la vida.

Descubrir fuentes de salud –la nueva misión de la medicina y la pedagogía

“Un niño, que se cría en un entorno donde existen muchas maneras observables que se repiten, que incluyen a dos o más miembros de la familia y que se llevan cabo en una regularidad previsible en la vida familiar cotidiana y semanal, es el niño con una mayor salud”.

Aarón Antonovsky

Religiosidad y espiritualidad

Aquí, no nos referimos a una religiosidad confesional, sino en el sentido del sentimiento existente en todo ser humano, de que hay algo más elevado, venerable que él mismo. La humanidad como un todo, está inserta en un suceso de evolución universal; todo aquel que medite aunque fuese un poco acerca de sí mismo y el sentido de su vida, tendrá que ocuparse y confrontarse con este tema. En los niños podemos observar con especial claridad, esa capacitación hacia lo religioso. Todos ellos traen consigo al mundo una incondicional confianza, que en su intensidad sólo es comparable a una profundísima entrega religiosa. Lo que primero aparece en la mirada despierta, de confiada búsqueda del lactante, en los siguientes años de la vida se torna visible también en el comportamiento restante: una franca aproximación al mundo, una recepción entregada y una imitación de todo aquello que sucede en el medio circundante. Esto expresa una “confianza primordial” de profundo alcance y la expectativa sin límites, que el adulto hará todo lo necesario para uno” (24).

Los niños se comportan de tal manera, como si el mundo fuese íntegramente bueno, digno de confianza y apropiado para ser imitado. Los padres a menudo alegan: “¿No es menester aclararle cuanto antes al niño, que eso no es así? ¿Que el mundo no es íntegro, que uno debe protegerse, enfrentarse, defenderse?

Esa pregunta recibe su respuesta espontánea, por sí misma, cuando orientamos nuestra mirada hacia los ojos infantiles, llenos de alegre expectativa. Esos ojos son la respuesta: El “abrirle los ojos” frente a las angustias y desgracias del mundo puede cobrar sentido, cuando el niño disponga de las fuerzas para poder superar tales problemas. El prematuro “abrir los ojos” conduce a la inseguridad y la debilidad, conduce a dudas, que más adelante difícilmente podrán ser vencidas, acerca del sentido de la propia existencia y socava el sentimiento de coherencia en formación.

En la actualidad existen muchas personas que opinan que a los niños no debe dárseles una educación religiosa, para no manipularlos y para no privarlos de libertad. Pero quién en su infancia no tuvo las vivencias de cualidades tales como veneración, respeto y devoción, entonces ha sido educado en un ambiente de falta de libertad con respecto a lo religioso. No sabe, que carece de esenciales fuerzas humanas –tales, como han estado a disposición, por ejemplo, a los sobrevivientes del holocausto. Por supuesto, no se trata de influenciar a los niños religiosamente en pro o en contra de una determinada confesión. Se trata, de que se cree un clima y una actitud plena de veneración, de los que pueda participar el niño. Esto puede suceder durante paseos, al mirar el paso de las nubes, al contemplar el arco-iris, la danza de los mosquitos, o que nos detengamos a admirar al gordo abejorro, que tambalea entre flor y flor. Pero, también en el hogar se presentan oportunidades, por ejemplo, al ayudar en la cocina: he aquí, en la zanahoria se halla oculta una bella estrella, a pesar de que ha crecido dentro de la tierra. Las hojas del repollo se unen, como para abrigarse mutuamente contra el frío. Muchos pequeños milagros podemos encontrar en la vida cotidiana, podemos contemplarlos con asombro –es menester tan sólo, descubrirlos (25).

Una poesía de Christian Morgenstern expresa ese “abrir de los ojos” de bella manera:

Para muchos

*Sobre la tierra, cuánta belleza vive,
en los ocultos lugares, dispersa.
Descubrir quisiera aquella,
que del diurno barullo se aleja
y presente está,
en la modestia de jóvenes corazones
así como en los corazones de mayor tiempo.
Acaso, tan sólo se trate
de fragancia de flores
que su adorno brindan al prado terrestre
-como una sonrisa, entre tanto dolor.*

Cuando concluimos el día con la mirada retrospectiva hacia aquello que durante el día aconteció, puede agregarse también una canción –y, tal vez, una oración. Eso, lo aman los niños. El niño se serena y se abre a la meditación –y a menudo, allí se duerme.

El momento del despertar es cada día distinto. Con alegría compartida se puede proceder a saludar al nuevo día, mirar por la ventana para asesorarse del tiempo - ¿brilla el sol, están las nubes, vendrá la lluvia, la nieve caerá?. ¿Tal vez habrá también un pájaro, que siempre se encuentra allí en la cercanía, tal vez exista un comedero? ¿O una ardilla, que está trepando por las ramas de un árbol?

Otra posibilidad adecuada para la educación religiosa, la ofrecen las fiestas anuales. Pueden destacarse como puntos culminantes del quehacer cotidiano familiar. A diferencia de los cumpleaños y fiestas de la familia, en las fiestas anuales se celebra algo, que es compartido por muchas personas y que va más allá de lo personal. Los acontecimientos que se celebran de forma compartida, pueden celebrarse en puntos notables de la vida

de los niños. En el curso de su vida posterior las recordaran encantados e intentarían recrear de nuevo aquellos valores vivenciados como la alegría. Bonnhoefffer con su conmovedora carta nos ha mostrado como se trata de una fuerza que puede brindar una gran ayuda.

Lo decisivo en la organización de una fiesta es, que no tan sólo los adultos “organizan” algo para los niños, sino, que esa fiesta la celebren también ellos sí mismos y que, acorde a su estado de vida y de conciencia, participen interiormente en el motivo de la fiesta. Cuando esto sucede aunque fuese solamente en algunos principios, la fiesta habrá adquirido su clima importante, sin el cual, lo festivo estará ausente. Una ayuda al respecto, lo prestan las costumbres y los rituales en forma de determinadas canciones, contenidos de los evangelios y preparaciones de las fiestas, que año tras año son las mismas. Los niños aman y necesitan esas usanzas que se repiten, para el cultivo de su capacidad de memoria y de su voluntad, pero también para la vivencia de continuidad, que brinda seguridad. Pero cuando la fiesta transcurre a modo de rutina, sin la participación interior o el esfuerzo de los adultos, entonces desaparece la substancia anímica allí contenida y la fiesta se torna pobre y vacía.

*Nuestra manos damos,
Gracias decimos por la ofrenda,
A la tierra amada, donde todo crece,
A la lluvia, que lo riega
Al sol, que lo calienta
Y a Dios, que nos ama.*Johannes Kühn

Alimentación

En la infancia y en la juventud la alimentación de calidad juega un papel fundamental importancia para el desarrollo físico y anímico. Los alimentos de un cultivo sano y cuidadosamente preparados para ser digeridos y transformados en sustancias propias del cuerpo, exigen un esfuerzo mayor del cuerpo, que aquellos de cultivos químicos, o bien largamente cocinadas o conservadas. ¿Por qué? La digestión no consiste solo de la combinación de los nutrientes y su análisis y transformación en sustancias propias del cuerpo. Se trata también del enfrentarse con la vitalidad de la planta, con su estado de vida, o bien, su estado de salud propia y con el de los animales que comemos. Las plantas son seres vivientes, los animales son seres vivientes portadores de conciencia. Durante la digestión también tiene lugar –cuanto más fresca y vital es el alimento- un enfrentamiento con las fuerzas de vida y las fuerzas anímicas, que aún están actuando, de los seres que estamos comiendo. A partir de la superación de esas fuerzas se vigorizan las fuerzas de vida y las fuerzas anímicas humanas. En el estudio del hombre de Ciencia Espiritual, esas fuerzas de vida reciben la denominación de cuerpo etérico y cuerpo astral.

También el complemento de vitaminas y minerales sólo deberían ser llevados a cabo en los casos, donde realmente impera una carencia, o bien el organismo no esta en condiciones de extraer las vitaminas y los minerales necesarios del alimento y sintetizarlos. El principio básico de la alimentación sana es la activación y no la indulgencia, el miramiento.

Al respecto, se torna cada vez más acuciante, la cuestión referida al *como* del cultivo, el almacenamiento y la preparación de los alimentos, tomando en cuenta la des-vitalización del hombre moderno, que se muestra en una múltiple inclinación al cansancio, el agotamiento y una creciente deficiencia

inmunológica y predisposición a las alergias. Para estimular al organismo multilateralmente en sus posibilidades de elaboración, es importante combinar debidamente los alimentos, también en este caso no solamente debido a sus diferentes materias contenidas, sino a causa de las diversidades cualitativas, que se generan por el motivo de que los órganos de las plantas y de los animales han crecido específicamente. En Japón sigue actuando aún la concepción arraigada en una comprensión espiritual antigua de la naturaleza de que una comida completa debe estar compuesta por alimentos procedentes de la montaña, de la planicie y del mar.

En Europa tenemos la tradición de combinar alimentos de diversos órganos vegetales, vale decir, raíz, tallo, hoja, flor y fruto. En cada una de estas partes de la planta, durante el crecimiento y desarrollo, tiene lugar una acción recíproca especial con las fuerzas del medio circundante. Tierra, agua, aire, luz y calor no solamente actúan de manera diferente según las condiciones geográficas respectivas, sino también específicamente, según donde se desarrollan los órganos vegetales, que comemos. Abajo, o bien dentro de la tierra como raíces, por encima de la tierra como hojas y tallos y dentro del agua, aire y luz como flor y fruto con especial relación a luz y a calor. El esfuerzo que ocasiona involucrar aspectos como estos y fomentar a través de su compra el cultivo y la cría de animales que también sirvan a la sanidad del suelo, tiene su recompensa en un aporte duradero al saneamiento del hombre y de la naturaleza.

En la etapa del niño pequeño es recomendable una alimentación lacto-vegetal, y en lo que resta de la edad infantil, una alimentación adaptada a las necesidades individuales y variada –sin exceso de proteínas (26).

“El juego, el contacto físico y la dedicación expresan en infinita multiplicidad cultural: ¡ tu eres importante para nosotros! “

Aarón Antonovsky

Juego y ocupación

Para el niño, el juego es trabajo, ocupación, vida colmada de un sentido –todo, menos “juego”. Lo que para el joven y para el adulto es relajamiento, equilibrio con respecto al stress y alegre entretenimiento, para el niño es adquisición, formación de capacitación del cuerpo y del alma con materiales apropiados que fomentan el desarrollo acorde a la edad. También en este caso cobra validez: la actividad propia brinda formación a la autonomía, tan necesaria más tarde.

Hacerlo uno mismo, reunir experiencias propias, conocer cosas y cualidades, despertar la capacidad propia de la imaginación: de la fantasía creativa. Todo esto en la actualidad debe ser planificado conscientemente para ponerlo al alcance del niño. Dado que “normal” es otra cosa: software, ofrecido a partir de la edad del lactante, técnica en abundancia, lo prefabricado, para ser manejado por el niño; de esta forma se fomenta la conciencia de espectador y de manipulador, no así, la actividad propia y el auténtico encuentro y enfrentamiento con el mundo real. En lugar de manipular a los niños de un punto de programa a otro, la misión de la actualidad es, darles tiempo para poder descubrir y articular sus intereses y facultades.

Después del mucho tiempo dedicado a las intensas ocupaciones, con sus apuros y el inevitable stress, es sumamente beneficioso tener como norma, por lo menos una vez al día, un encuentro con el niño, antes de dormir, siendo importantes las tres preguntas claves:

- ¿Cómo te va?

- ¿Cómo te ha ido hoy
- ¿Cómo seguirá todo mañana?

Lo benéfico que es para el niño, si día tras día se charla a cerca de todo lo que ha acontecido, lo que ha ocupado al niño, y además elaborarlo si fuera posible. Si se logra esto, al niño no sólo se le transmite un buen hábito para el futuro, sino también una contribución central para una ética para el cultivo de las relaciones. Quien ha aprendido a resolver todas las preocupaciones antes de ir a dormir, tiene a su disposición, uno de los medios más esenciales de la salud social.

La “mirada retrospectiva” al día que pasó, no sólo es algo que Rudolf Steiner recomienda como camino formativo para el desarrollo consciente del alma, sino también un principio de Salutogénesis de amplio alcance que fomenta la vida social.

Ya a la edad del lactante podemos comenzar a practicarlo. Antes de “despedir al niño a la noche”, nos sentamos junto a su camita, preguntándonos: ¿cómo ha sido nuestro día hoy? Podemos comenzar con el anochecer y seguir los acontecimientos retrospectivamente hasta la mañana, pero también se puede comenzar por la mañana.

Podemos preguntarnos también: ¿qué ha sido lo más bello de este día? ¿qué nos ha preocupado, entristecido en mayor medida? Dejamos, que todo eso pase frente a nosotros y aquello que ha sido especialmente duro y difícil, se tratará de elaborar con el niño algo mayor, tal vez, en forma de pregunta, preguntándonos luego: ¿qué podemos tal vez aprender de esto? ¿para qué pudo servir todo esto?

En el cuento, a menudo el tontuelo es aquél a quien al final lo favorece la suerte porque en su camino suele llevar consigo la idea: quien sabe, para qué puede servir. Al comienzo ni lo sabe. ¿Acaso, no podemos darle un tratamiento así a aquello que el día ha traído y que tal vez nos parezca horrible, o tonto, o injusto, o acompañado por la pregunta en forma de lamento: ¿porqué justamente yo y no otro?.

Deberíamos entonces intentar hacernos otra pregunta: ¿Porqué me sucedió a mí? ¿Qué tal vez todo esto tiene que ver de algún modo conmigo? ¿Qué mensaje trae para mí ese acontecimiento? ¿Qué enseñanza quiere darme?. Entonces: ¿quién sabe, para qué puede servir? Muchas veces, la vida nos muestra de que aquello que en una determinada edad de la vida ha sido stress, luego, cinco, diez, o quince años más tarde, se ha convertido en experiencia, en sabiduría, a partir de la cual podemos asistir a otras personas, o que nos permite mirar la vida con mayor calma.

Los acontecimientos en la vida cotidiana no permanecen siendo como parecían ser en un primer momento. Esto queda en evidencia, cuando, con cierta apertura intentamos contemplarlos sobre el trasfondo de la idea de evolución y a distancia. Esto, por su puesto, no podrá ser logrado en muchos casos en un primer intento, pero así y todo puede ser una idea que nos ayuda. Contribuye al desarrollo del sentimiento de coherencia, y esto debería ser tomado como algo importante, ya desde la edad del bebé.

Lo que a menudo más tarde en la vida se hace necesario como terapia, para ayudar a las personas a que entren entre en contacto los unos con los otros, a entrar en un diálogo, a tomarse en serio, y en definitiva a soportarse, se predispone ahora naturalmente y podrá transformarse en hábito más adelante, por ejemplo, con el compañero de vida teniendo conversaciones que ayudan a que nada esencial quede perdido en el camino, a que nada se acumule, o que, sin haber sido elaborado, “siga dando vueltas”.

*Cuentos, que la madre le cuenta al niño, una y otra vez forman un fermento para nuestra vida anímica, poseen una acción
fertilizante en aquellos fondos del alma desde donde más tarde emergen esperanzas de vida y nacen los ideales.*

Rudolf Meyer

Contar y leer cuentos

Al lado del juego y de las charlas, leerles, y contarles cuentos son recursos decisivos, que muestran su importancia salutogénica de diversas maneras en el paisaje de la vida. No sólo revisten importancia el diferenciado caudal de palabras, el lenguaje pleno de imágenes, que presentan siempre verdades referidas al desarrollo y a la vida en escueta secuencia, sino, sobre todo aquello que tiene lugar entre el que habla y el que escucha. Al estar escuchando, el niño se abre y es “puro oído” –cuando se narra participando en los sucesos del cuento. Se practica el interés, la atención, la concentración y en el contar y el escuchar repetidamente el mismo cuento –lo que les agrada sobre todo a los niños menores de 5 años- se practicará a su vez, el profundizar un asunto y “vivir con él”. Ese proceso de la participación en la vivencia compartida, fomenta además de una hermosa manera, la relación misma. Al respecto, es decisivo también, la charla acerca de algunas vivencias en el cuento, por que con ello está dada la posibilidad de vincularnos a las vivencias que suceden en la vida cotidiana. Todo esto no ocurre con el “narrador permanente” (27) en forma de radio, casete y televisión; de esta forma no se pudo comprobar fehacientemente el fomento lingüístico. Puesto, que el aprendizaje de una lengua necesita al locutor viviente. No solamente el conocimiento de palabras, sino el trato comprensivo con la palabra determinan la lengua en el medio de comunicación. Son alarmantes los artículos en las revistas especializadas acerca de la decadencia lingüística en los niños, el enmudecer, además del creciente número de afectados por trastornos del habla. Al escuchar los “narradores permanentes” no hay, en definitiva, las pausas necesarias para oír los pensamientos propios. Por el contrario, todo lo ofrecido pasa con una velocidad tal, que es casi imposible ser plenamente captado. Pero sobre todo los mismos “narradores permanentes” no pueden escuchar. Únicamente la relación con diálogo muestra se, a lo largo, un recurso fomentador de la salud, a diferencia de la mera distracción, ocupación, o el mero aturdimiento de los pensamientos y motivaciones propios.

Al diálogo, le corresponde la alteración entre el contar y el escuchar, así como el meditar en conjunto. El niño se sumerge por completo en lo contado, que se eleva dentro de él, en imágenes interiores, reacciona con asombro, alegría o con vivo interés y dice tal vez al final: ¡cuentalo otra vez! O se despereza dichoso en el sofá, el rincón de los mimos. Y así se origina la situación para iniciar una charla. Todo lo que pasó, ¿era lo bueno como tendría que ser? ¿Acaso, alguien cometió una injusticia, acaso otro justo puede tener suerte, por haber dicho la verdad?

Cuando finalizamos un día de esta manera, cuando los acontecimientos pasan una vez más frente a nosotros, mirando a este o aquel problema desde otro ángulo y si tal vez cantamos todavía una canción- se tendrá música, se tendrá palabra hablada, se tendrá la viva sensación del encuentro humano, relación, sentimientos, en realidad todo lo que embellece a la vida.

Además, la adquisición de una buena facultad de expresión y de lenguaje con el mejor medio para prevenir la tendencia hacia la agresividad, también en los actos. ¿Por qué? Por que no se pega, cuando se logra hablar y por que se ha aprendido a escuchar, y por lo tanto no se arrincona al otro. Podrá ser construido el espacio entre un ser humano y el otro a través de la lengua, el abismo entre hombre y hombre tiene un puente, que permite el movimiento en ambas direcciones.

Todo indica, que cada vez más se experimenta una confrontación interior con las fuerzas del mal, y como esta situación se está constituyendo en medida cada vez mayor, en misión general de la época. Tan sólo el cúmulo de crueldades y la destructividad que se divulgan a través de internet, televisión y videos hacen, que a todo esto no pueda sustraerse ninguna persona que ha despertado a la conciencia propia. Igualmente es urgente, que cada uno descubra lo que pueda hacer, para oponerse a las propias inclinaciones a la destructividad. ¿Dónde se ubica el dragón del cual nos hala el cuento? ¿Quiénes son “los animales salvajes”? ¿Qué es la fuerza mágica de la voluntad que puede cambiar, transformar?. Son imágenes, que la lengua pone a nuestra disposición, para que podamos reconocer nuestros propios impulsos anímicos y motivaciones y tomar conciencia de los abismos sin palabras de las inconscientes profundidades del alma, tanto en lo bueno como en lo malo.

Quien reconoce el mal –también dentro de sí mismo- corre menos peligro de seguirlo o caer en sus trampas. Al reconocer y vencer al mal aumentan las posibilidades para desarrollar la realización lo bueno, lo bondadoso y lo verdadero, lo veraz. Un antiguo proverbio chino nos dice: hay solo dos caminos para alcanzar la sabiduría –a través del conocimiento adquirido, o mediante la experiencia dolorosa. Ambos caminos necesitan las palabras para comunicarnos con nosotros mismos y con los demás acerca de ello.

El esfuerzo excesivo y el esfuerzo insuficiente

Los niños necesitan los desafíos correspondientes a su edad y a su estado evolutivo (29).

En contraposición a ello, la propaganda predominante hoy sugiere a menudo una vida sin problemas, apoyado por aquello, que los medios divulgan a diario. Por tal razón, los padres suelen inclinarse rápidamente a aliviar la vida al niño(30). Naturalmente que además se quiere que el niño esté bien. Constantemente se tiene a mano el biberón, a los pequeños se le ayuda para ordenar las cosas, se les compra un helado como premio. En el supermercado, donde las respectivas tentaciones se encuentran expuestas a la altura de la vista de los niños, los niños se sirven, y obtienen lo deseado, para que dejen de insistir con sus reclamaciones. Más tarde, se les ayuda en casa con los deberes escolares, nada más se quejen un poco. Y con todo ese aporte, en la mayoría de los casos, los padres no reciben agradecimiento alguno, por lo contrario, suelen aparecer nuevas exigencias de los “sufridos” niños. De esta manera, de hecho, los acomodamos en eternamente necesitados de ayuda. Quien necesita ayuda, quien necesita ser protegido, es débil, cuando en cambio se exige, se requiere algo, a ese ser se le cree capaz de realizar algo, es el eficiente, al que se admira.

Mientras que el acompañar con el sentimiento posibilita una cercanía que fortalece, el compadecer puede dificultar el acompañamiento justificado por la situación. Por una compasión equivocada, se le impide al niño hallar la orientación necesaria. Dado que, en definitiva, nuestro ejemplo es el medio educativo más efectivo. Aquello, que hacemos con toda naturalidad, sin grandes discusiones o explicaciones, puede recibirse e imitarse por los niños con toda tranquilidad, ya que esto está predispuesto en ellos. Además, les gusta ayudar si se lo permitimos. Vale la pena, aunque tome más tiempo y al comienzo no se logre a la perfección. Los niños se sienten importantes y tomados en serio, cuando se le permite cortar algo en la cocina, o si se les ordena llevar la basura al lugar indicado, o buscar algo que hace falta.

Al “fomentar mediante el exigir” le corresponde así mismo poner enérgicamente límites cuando haga falta. Quien pone límites y defiende límites, puede brindar sostén y protección –y esta es la misión de los padres. El excesivo espacio libre significa para los niños una responsabilidad para la que aun no están maduros. Con la excesiva protección y consentimiento, en cambio, le quitamos la posibilidad de practicar el renunciar y el esperar.

Una base para desarrollar una sana percepción de la propia fortaleza se logra a través del posicionamiento en educación que coloca en un primer plano el logro normal, y no el rendimiento máximo o el fracaso. Hay niños muy agradecidos cuando se les ayuda a aprender algo que no dominan, cuando les brindamos nuestra confianza: tú también lo puedes si lo practicas un poco –y yo te ayudo. La atención que prestamos a la actividad del niño y el elogio por el logro “normal”, que recibe de padres y educadores, son fuentes de fortaleza, que le ayudan al niño a superar resistencias y obstáculos.

Por cierto, que nuestros propios temores a menudo nos impiden confiar en la capacidad de los niños. Muy a menudo nos encargamos de realizar nosotros mismos, lo que podría fomentar su independencia. Por otra parte, a veces los niños piden de manera hasta provocadora lo que están necesitando y a menudo justamente son casos que nos molestan. Les fascina el ruido, la suciedad, el caos, quieren descubrir cosas nuevas y provocarlas, medir sus fuerzas. ¡Buscan el desafío!

Como los niños reaccionan con casi los mismos síntomas a la sobre-exigencia y a la sub-exigencia, a veces, es difícil el evaluar e ellos correctamente la resignación, la desanimación, la provocación y la rebeldía. Cuando logramos, no exigir más de aquello que el niño puede dar, esto fortalece la vivencia de éxito relacionada con la realizable, así como también la conciencia propia y la confianza en sí mismo, además incentiva el coraje y aporta fuerza para nuevas actividades. Cuando en cambio el niño está sobre-exigiendo, aparece el temor al fracaso y el sentimiento de impotencia.

Se sabe que tanto en lo cotidiano del hogar, como en la escuela, los problemas de disciplina aparecen siempre allí, donde los niños se sienten sobre-exigido, o, sub-exigidos (31). Estos problemas se manifiestan por ejemplo en el hecho, de que los niños inteligentes comienzan a provocar y llamar la atención, por que están aburridos a causa de la sub-exigencia y por no disponer aún de otro lenguaje para expresarse frente a los adultos, como justamente éste, de la provocación. Pero también los niños con problemas de aprendizaje, o los disminuidos, comienzan a provocar y llamar la atención, cuando les es imposible participar correctamente, por estar sobre-exigidos.

Mucho mal se podría evitar, si los padres y los maestros no tomasen de modo personal, las provocaciones y las impertinencias de los niños, sino como intento de querer decir algo al adulto, algo, que no pueden expresar de otra manera. Del mismo modo, como determinadas formas del descontento, del lloro o del desgano, solamente son expresión del agotamiento o del hambre, -toda madre experta lo sabe- muchas de esas malas cualidades o impertinencias de los niños son una forma de expresar algo, para lo cual le faltan al niño las palabras, y además tampoco dispone aún del debido desarrollo de los pensamientos. Mediante la colaboración de padres y de maestros podrá considerarse, de que manera se podrá dar una ayuda, por ejemplo, de tal manera, que al niño inteligente se le sienta en la escuela al lado de un niño menos aplicado y que por tal razón está sobre-exigiendo, al que entonces le puede ayudar. De esta manera el niño aplicado aprende a enseñarle aquello, que ya sabe, a otro niño –una tarea que no es fácil, pero que puede ocupar profundamente a un niño, y que puede conducir su ambición hacia una dirección social y humana.

Los menos dotados, fácilmente se inclinarán a sentirse los débiles, como aquellos, que siempre fracasan y que siempre quedan atrás y cuando luego en la casa o en la escuela escuchan comentarios al respecto por parte de los padres o de los educadores, el niño vive con la conciencia, que se espera de él aquello que no le corresponde. Pero eso, es veneno para el desarrollo de una saludable conciencia propia y con ello, el sentimiento de coherencia buscado. Este puede desarrollarse únicamente cuando el niño vivencia siempre –independientemente del hecho de lo que sabe o lo que no sabe hacer- que es tomado en serio como ser humano y es aceptado, tal como es, recibiendo el apoyo necesario para un próximo paso.

Tu puedes, lo que quieres

Nada fortalece más la auto confianza del niño, que poder vivenciar que domina algo, que puede hacerlo. Un día, en el que los niños vuelven a su casa sin la sensación de haber aprendido algo nuevo, es, visto de esa manera, un día perdido. Pero a esa vivencia del propio poder le tiene que acompañar, además, el hecho que le adulto tome en cuenta lo logrado, lo confirme y sienta alegría por ello. Pasar por alto, los logros por los cuales el niño se ha forzado, no mirar un trabajo hecho por el niño, tal, como se había prometido, o, criticar lo logrado mostrando descontento –todo esto son maneras de comportamiento, que pueden dan lugar a humillaciones graves y más tarde conducir a trastornos del comportamiento arraigados. Quien en su infancia ha experimentado muchas humillaciones y descuidos y no pudo elaborarlos en el curso del desarrollo, ordenándolos, apaciguándolos, más tarde, en su vida tendrá la inclinación de ejercer una venganza por esa injusticia vivida, que puede ser inconsciente –instintiva, disfrutando al practicar poder sobre otros, y dominar a los menores de edad, convirtiéndose en culpable al emplear la violencia y cometer abusos en su relación con el niño.

Otro peligro consiste en las apreciaciones exageradas, no objetivas. El niño mismo sabe muy bien si algo le ha salido bien, o no. Y se decepciona, cuando todo lo que le muestra al adulto es premiado con el estereotipado y siempre igual “eso lo hiciste muy lindo”. Desea recibir ayuda e incentivo para su desarrollo. Elogiar lo digno de elogio, y llamar por su nombre aquello que debe ser mejorado y mostrar los pequeños pasos necesarios para un avance en el quehacer y en el aprendizaje, es lo que crea el equilibrio entre los extremos del elogio excesivo y la protesta nunca satisfactoria y el rechazo. Cuando el niño puede vivir dentro de esta conciencia: todo aquello que quiero aprender, seriamente, lo puedo lograr y el adulto me presta su ayuda al respecto –se producirá una sensación elemental de libertad, que induce a proseguir con el trabajo.

Padres, o también maestros que frente al niño siempre se muestran como personas que todo lo hacen correctamente y que constantemente le dicen al niño que no sabe esto, que no sabe aquello, como debería hacer mejor esto, como hacer mejor aquello, no solamente promueven desgano en el niño, sino también el deseo de poder decir eso mismo a los otros, cuando sean adultos. Sin embargo, convertirse en ser humano significa, seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida y tomar en serio al desarrollo y, sobre todo, a decirse a sí mismo por donde va el camino. Pero eso significa justamente, renunciar a la ilusión de la perfección y el permanecer abierto para pasos evolutivos siempre nuevos y para cambios y transformaciones. Es así, que para los niños cobra un valor incalculable si pueden vivenciar en sus padres y en sus educadores, que también ellos siguen estando en el camino, que reconocen errores y que pueden aprender.

Una postura de esa clase crea un clima de unión fraternal de alianza y contribuye a su vez, para desarrollar fantasía con respecto al paso evolutivo próximo –posible, por más pequeño que fuese.

Lo que fortalece a los niños

En el ámbito lingüístico francés e inglés se ha incorporado, en relación con el paradigma salutogenético, el concepto de Resilienz (en inglés, resilience = elasticidad). Este se refiere a un desarrollo estable y sano de la personalidad y del comportamiento, desarrollo que se ha producido a pesar de experiencias infantiles desfavorables y pesadas.

Observaciones realizadas en niños a largo plazo, niños que ya a temprana edad han tenido que vivir en la pobreza y en condiciones familiares caóticas, muestran, que tal como es de esperar, el camino de la vida de la mayoría de ellos ha transcurrido caóticamente, acorde a lo vivido. Pero algunos de estos niños pudieron manejarse asombrosamente bien. A pesar de las difíciles situaciones familiares, estos niños eran “inteligentes e independientes ... eran alegres en el trato social, orientados y sueltos, además de ser objetivos, despiertos e ingeniosos en la superación de los problemas de la vida práctica” (32).

Evidentemente, a esos niños, que fueron descritos como “vulnerables pero invencibles” ya les han colocado algunos recursos en la cuna. Pero a su vez tenían la fortuna de recursos exteriores: amigos que pudieron ser ejemplos, materiales, paisajes y espacios sociales libres, a través de los cuales han podido desarrollar sus talentos de forma lúdica. En su manual de Salutogénesis, Ursula Brucks nos dice con respecto a la descripción de estos niños: “me recordaron a Pippi Langstrumpf y Huckleberry Finn. Esas dos figuras literarias encarnan ejemplarmente aquella parte de nuestro sentir y actuar, que cobra importancia para la comprensión de creatividad y salud, y a pesar de esto, están siendo dejado de lado hasta ahora la ciencia médica de forma clara ... Nuestro entendimiento científico excluye ... lo espontáneo, lo creativo, lo no planificado y lo no planificado. Esto es un inconveniente, tanto para la medicina, como para toda ciencia aplicada” (33).

“Lo que fortalece a los niños. Educación entre riesgo y Resilienz”(34) es el título de otra publicación, en la que igualmente se evalúan numerosos estudios con respecto a la calidad de vida de los niños; de ellos se desprende aquello que genera la salud y queda predispuesto para toda la vida. De este estudio se desprende también, que los niños pueden adquirir fuerza de resistencia, a pesar de haber estado expuesto a numerosos factores de riesgo negativos.

Riesgo significa, alcoholismo en la familia, abuso sexual, violencia, descuido, frío, mala alimentación, condiciones antihigiénicas, pero también las formas del carácter de los educadores, así como mendacidad. Todos ellos son factores de riesgo, factores patógenos.

¿Es posible, que los niños puedan desarrollar fuerza de resistencia contra medio ambiente y social de esta naturaleza? En este libro encontramos también, los resultados más asombrosos de investigaciones. Es así, que en Hawai a lo largo de cuarenta años se hizo un estudio de larga duración donde fue investigada la vida de los pobres más pobres, es decir, de aquellos de quienes cualquiera diría que por haber sido víctimas sólo pueden ser en el futuro nuevos agresores.

Lo más sorprendente fue que un número, mucho mayor de lo esperado, se habían desarrollado como adultos completamente normales y sanos, plenamente insertos en la vida profesional –y la mitad de los mismos sin haber tenido jamás, un comportamiento llamativo o criminal. La otra mitad había tenido un comportamiento llamativo pasajeramente o criminal en la juventud, pero, pudieron superar esas debilidades. A partir de los numerosos datos reunidos, se pudo investigar sistemáticamente, cual había sido el motivo por el cual estos niños habían sido resistentes, sobre todo también en lo anímico y pudo saberse así, que sobre todo había sido decisivo un factor en especial, el factor ya mencionado aquí con anterioridad de la “relación humana”, que en su importancia salutogenética puede ser más fuerte que la herencia y el medio ambiente.

Desde Aristóteles es sabido, que la herencia y el medio ambiente juegan un papel e influencia en la formación del carácter. Esto ha sido discutido y evaluado una y otra vez. Sin embargo, existe algo, que es más fuerte que los factores de herencia y factores de medio ambiente –o sea, la calidad de una relación humana- ese hecho ha cobrado una validez cada vez más clara, sobre todo a través de la investigación del comportamiento de los últimos treinta años, y pudo ser comprobado ahora mediante la investigación de Resilienz.

¿Mediante qué hechos se destaca una buena relación?

Tres características del ser de la humanidad son decisivos:

- Honradez, veracidad, sinceridad;
- Amor;
- Respeto por la autonomía y dignidad propia del otro –aún cuando éste se encuentra en la fase infantil o, en estado de de gran necesidad o pobreza.

Cuando un niño experimenta una buena relación de esa índole –aunque fuese hacia una sola persona y durante un determinado tiempo de su infancia- puede, entonces, desarrollarse con salud anímica, aunque las condiciones de vida puedan ser adversas de otro modo, reciba castigo físico al final del día y no reciba una atención adecuada durante el día. Cuando existe una profunda relación interior hacia una persona, su salud anímica no necesita sufrir por ello. Por el contrario, un niño así, podrá ser especialmente sensible, y capaz de sentir compasión.

El libro “Plus fort que la haine”, que en Francia ocasiona gran sensación, es un notorio ejemplo para ello (35). “Más fuerte que el odio”, es la experiencia de amor y de orientación hacia el prójimo que recibe un niño de tres años, extremadamente traumatizado y descuidado, durante un lapso de tres preciosos meses en una familia a la que ha sido confiado. Esa experiencia deja huellas para el resto de su vida y posibilita la identificación con el bien y la ternura.

Lo que aquí en realidad sucede, causando algo fundamental, podría ser llamado el factor “yo”, tal y como es este concepto en la ciencia espiritual antroposófica. Se refiere al indestructible ser del hombre, que pasa por las repetidas vidas terrenales y que en su largo camino intenta poder comprender y ejercitar de manera cada vez mejor, lo que significa ser hombre. Tener un “yo”, ser un hombre, es tener conocimiento de ello, es darse cuenta de lo que significa, es un largo proceso doloroso y a la vez dichoso del desarrollo de la conciencia. Ningún ser humano comienza su vida en “cero”, sino inicia su nuevo camino de la vida con experiencias de vida, de vidas anteriores, con un cierto pre-marcado, con determinadas cualidades

del ser y particularidades y que luego confronta activamente con herencia y medio ambiente. En definitiva, no son éstos los que definen el carácter del niño, sino, su capacidad de ponerse en contacto humano consigo mismo y con los demás.

Es así, que los resultados de investigación muestran que ya niños pequeños llamaron la atención por el hecho de que simplemente eran amables y confiados y así lograron que por ellos se interesase algún desconocido de su entorno. Podría decirse a su vez, se han buscado sus buenas relaciones. Es un asunto del destino, cuando de pronto por allí pasa un turista y ve a ese niño que tal vez esta pidiendo una limosna- y la mirada del niño toca su corazón. Ya ha visto muchos niños, pero, en el caso de ese niño algo toca su corazón, y entonces emprende algo, toma a su cargo al niño, para que se ocuparse del mismo.

O, la dueña de un pequeño comercio: el niño viene siempre al local y simplemente está siempre presente, cerca de esa mujer archi-saludable y, en el curso de su crecimiento aprende todo lo que sucede en el lugar. En su casa no hay quien se ocupe del niño.

Otros niños se buscan pequeñas tareas en la calle. Les indican a los automovilistas los lugares libres en los estacionamientos, o limpian parabrisas sin que se lo soliciten. Gustosamente, el turista entrega una propina y podemos estar seguros, que estos niños tienen delante suyo un camino positivo.

Algunos de los niños investigados han buscado y encontrado su fiel persona de referencia. Encontraron a alguien que habla con ellos –y de esa manera se tornaron resilientes. Encontraron a alguien que los comprendió –y por eso no se volvieron droga-dependientes, ni fueron presa de otros peligros y en cambio uvieron ganas de aprender. A pesar de todos los obstáculos lograron salir de su propio ser, lograron salir de su destino.

Las grandes preocupaciones de las pequeñas almas

En el magazín de Greenpeace se encontró, no hace mucho tiempo, un reportaje con el título: “Las grandes preocupaciones de las pequeñas almas”. Informaba de un vasto estudio, realizado en Colonia, Alemania, en 1750 jóvenes. Fueron consultados acerca de su estado de salud y acerca de problemas personales y psíquicos. La mayoría de los jóvenes entre 11 y 18 años, confesó, que padecían temores, depresiones o presiones. Sus padres en cambio, habían notado únicamente problemas escolares y problemas de relación o comportamiento caprichoso y falta de concentración.

Al respecto, una quinta parte de todo los niños de jardín de infancia, entre 3 y 6 años, muestran problemas de comportamiento, como agresión, falta de concentración, trastornos del sueño o temores.

Y así sigue el asunto: una cifra alarmante tras la otra y nuevamente se nos formula la siguiente pregunta: ¿Cuánto tiempo hace, que ya sabemos todo esto y permitimos, que todo siga igual, sin exigir enérgicamente en todos los planos culturales y políticos un cambio en la asistencia escolar, solicitando una educación y formación de los padres a partir de uso de dinero recaudado en impuestos? También aquí se observa la validez del secreto de los muchos pequeños pasos para luego –cuando apareció la conciencia del problema en mayor envergadura, poder mover realmente algo importante.

Como médico, o como terapeuta no se puede irrumpir sencillamente en los hogares de los padres, en el entorno familiar o en las escuelas, ni tampoco “imponer el orden”. En realidad, únicamente en la escuela o en la terapia donde tenemos encuentros con los niños, podemos preguntar: ¿Qué puedo hacer para tu desarrollo? ¿Cómo debería estructurarse una relación niño-terapeuta, para hacer resiliente al niño, para fortalecer la fuerza interior de la resistencia, la fuerza de la fe, el amor hacia el ser humano, la confianza absoluta, la esperanza puesta en el futuro?

¿Qué puedo hacer yo, bajo la impresión de todos estos detrimentos y daños, todas las dificultades, la criminalidad juvenil, la violencia, la toxicomanía, que ya se extiende hasta los 9 años de edad? Ya a finales de la década de los 80, del siglo pasado, puede constatarse una mirada retrospectiva de 10 años de actividad como médica escolar, que los comportamientos llamativos, las deformaciones del esqueleto, pero también los estados de debilidad y los problemas sicosomáticos habían aumentado en alrededor de un 25 % en esos 10 años. Y supongo, que ese desarrollo seguramente se ha acelerado aún más en estos últimos 13 años. Es así, que las cifras del estudio realizado en Colonia no me asombran.

Pero, entonces ¿qué sucederá, no solamente para los niños propios, sino en general para el ser niño hoy? Debemos participar activamente, en la configuración de un paisaje del destino actual, para que en nosotros encuentren paladines, “lobbistas”, para que cultivemos relaciones con ellos de mayor sensibilidad, sea, donde se encuentren. A menudo no se sabe, si detrás de una provocación, agresión, o demás comportamientos llamativos, no se oculta una depresión, o una manifestación de profundo temor frente a la vida, un auténtico desamparo. Cuán rápido nos inclinamos a sentir rechazo por un niño, porque nos molesta y por parecer rebelde o difícil. Pero sucede, que justamente estos niños son muy sensibles y vulnerables y estas acciones llamativas son para ellos la única posibilidad para pedir auxilio.

La tarea, la misión es, encontrarnos con estos niños de una manera tal, que a través de nosotros reciban ayuda para su desarrollo y reciban comprensión. A veces puede suceder que la mejor ayuda que podemos darles es, darnos cuenta, que nosotros mismos no podemos darle lo que el niño necesita.

Quisiera brindar aquí un ejemplo de mi propia actividad como médico escolar. En segundo grado había un niño, que llamaba la atención por su comportamiento impulsivo y desenfrenado, pero que por otra parte, mostraba una gran sensibilidad y riqueza de sentimiento. Tenía gran capacidad de compasión, sin embargo, tenía a su vez un temperamento enormemente impetuoso, emocional y pudo comprometerse con toda la fuerza de su ser, en pro, o en contra de algo. Es así, que por una causa mínima pudo perder el dominio sobre sí mismo. Cuando su compañero de pupitre le movió de lugar su cartuchera –lo que puede ocurrir siempre- o usó su goma de borrar sin consultar primero, esto pudo tener como consecuencia como un “fin del mundo”.

Cuando a diario ocurren varios “fines del mundo” durante las clases, entonces en algún momento llega el punto en el cual la maestra dice: ¡así, esto ya no sigue más! Y entonces. Como médico escolar nos sentamos en el aula y tratamos de descubrir: ¿qué puede y que quiere este niño? ¿cuáles son sus habilidades? ¿encuentra aquí, con esta maestra, y con estos compañeros el medio adecuado para poder desarrollarse? Con desarrollo, me refiero a que logre poner paulatinamente bajo control sus talentos y aptitudes que ahora aún se expresan de manera incoherente e in-tempestuosa.

Tiene que aprender a manejar son su ímpetu de movimiento y sus emociones. Y esto es en primer término, nuevamente una cuestión de relación y no de educación.

Porque puede haber, ciertamente, una maestra que ama justamente a ese niño: Y a pesar que el grupo sufre alsoportar a ese niño, y a los demás colegas les cuesta mucho esfuerzo manejarse con él, esa maestra dice en el momento decisivo: si ustedes no pueden soportarlo en vuestras clases, quiero que me lo manden -me opongo a que sea enviado a otro lugar; lo lograremos.

En el caso del niño aquí mencionado, fue distinto. Yo también vi, que así no podía seguir. Frente a ese niño, no existía esa confianza espontánea, certera: yo, eso lo logro!. O, la idea: sí, yo te quiero- y en 5 años, esa intempestuosidad habrá pasado. No existía esa visión de un futuro o la confianza esperanzada: hasta la pubertad todo esto habrá entrado en un equilibrio y quiero ayudarte para que esto se logre –yo te entiendo.

Y fue así, que en ese caso me he decidí a mediar en el sentido de que este niño vaya a la escuela primaria, con un maestro. Era tan talentoso, que no hubo necesidad de fomentar nada. Y esa fue la solución. El niño se edificó con ese maestro y pudo soportar la severidad del mismo. en este caso fue un dato adicional, que la madre era su educadora única y el niño necesitaba una figura paterna. Este ha sido uno de los pocos alumnos, que he aconsejado sacar del Escuela Waldorf. Por supuesto, que luego estuve muy contento al enterarme que había sido la decisión correcta. Años más tarde volví a encontrarme con la madre quien me dijo que el niño había evolucionado bien.

En otro caso, he recomendado que una niña dotada con una destacada inteligencia, pasajeramente asista a una institución pedagógica-curativa, por saber, que allí estaban las personas que podían establecer una relación hacia esa niña. Es sumamente importante, encontrar seres humanos, que tengan ganas de estar con un niño, ganas de resolver problemas. La misión es: encontrar para cada niño, las condiciones de desarrollo adecuadas para él y desarrollarlas.

A modo de acompañamiento se podrá agregar luego también un tratamiento constitucional, con medicamentos homeopáticos o antroposóficos. Al respecto hay muchas posibilidades. Al cabo de uno, o dos años, la niña arriba mencionada, intelectualmente no hizo progresos intelectuales impresionantes, sin embargo, pudo hacer progresos en lo social, en los referidos al movimiento y en lo lingüístico. Al volver a la escuela, rápidamente recupera su déficit intelectual, pudiendo establecer la conexión. Entre tanto pudo llevar a cabo una especie de post-maduración anímica-social.

De es manera deberíamos lograr, llevar a los así llamados niños-problemáticos a un entorno dentro del cual se los considera normales, donde se los acepta, tal como son, tomando en cuenta sus particularidades. Con normal, me refiero a que todo hombre tiene derecho a un desarrollo y cada desarrollo y cada desarrollo por su propia normalidad y reglamentación. Es así, que en una escuela para no-videntes se reciben a los niños con el criterio de que su no-videncia no es anormal, sino que es anormal si no se aprende de compensar a la no-videncia, para tornarse “vidente” de otra manera. Anormal es, si no se ofrece la posibilidad del desarrollo de la propia normalidad. Puesto que “la dotación en punto de partida” es diferente en cada ser humano. Lo que tenemos en común todos, en cambio es la meta: aprender los valores humanos y ayudarnos todo lo que podemos mutuamente en ese camino.

Conocer al niño

A partir de la psicología es sabido –y también la Salutogénesis lo volvió a sacar a la luz- que podemos desarrollar –nos anímicamente sanos únicamente, cuando disponemos de una determinada medida de auto-confianza y de estima propia.

Para proporcionar esto al niño, es importante para los padres y los terapeutas llegar a conocer al niño y poder “leer” sus modos de conducta.

Si por ejemplo un niño es agresivo, inquieto, si rompe todo lo que llega a sus manos, si no valora nada, en un principio, estamos desesperados, porque no podemos contar con reacción “normal” alguna.

Es decisivo entonces, tratar de reconocer los talentos que el niño trae consigo. ¿Acaso, no muestra un interés indomable al tocar todas las cosas? ¿Acaso, tal vez, sólo quiere “investigar” al objeto y no meramente romperlo? Posee, asimismo, una enorme vocación de movimiento, constantemente corre de un lado a otro y tiene la facultad de acercarse con confianza incondicional a las personas desconocidas, lo que nos podrá causar temor y preocupación o lo podríamos tomar como ausencia de distancia.

Al no calificar negativamente de entrada las maneras de comportamiento, y al constatar que ese niño está constituido de esa manera, queriendo aprender entonces a manejarse con las cualidades con ello relacionada, esto nos conducirá a una postura positiva, de expectativa, frente al niño: ¿cómo puedo ayudarte para que puedas ejercer el dominio sobre tus posibilidades y aptitudes?

Es menester entonces, contemplar objetivamente las cualidades perceptibles y los elementos de comportamiento, para poder formularse una imagen de aquello, que de allí puede surgir, cuando el niño ha aprendido a manejarse en esto, vale decir, consigo mismo y sus posibilidades. Puede ser de gran ayuda asimismo, formular la pregunta: ¿cómo ha sido tener vida terrenal anterior, para que ahora hayas llegado hasta aquí, junto a nosotros, con esas disposiciones, con la imposición de esas tareas? De esta manera se profundizarán el interés y la postura interrogante y con ello, la disposición de comprensión frente al niño.

¿No constituye un gran privilegio la confianza, que justamente los niños “difíciles” –vale decir, los unilateralmente dotados- se atreven aproximarse a nosotros con la esperanza: tú puedes ayudarme, tú me entenderás? Esa esperanza, esa solicitud es no-verbal, dada simplemente por el hecho, de que ese niño no ha nacido en la casa del vecino, sino justamente en el hogar de estos sus padres, o, que ahora ha llegado justo a nosotros, para que seamos quienes lo cuidemos y lo eduquemos. Esa confianza profunda, no-verbal –tú eres el ser humano por quien apuesto, tengo que ver algo contigo y por eso he llegado junto a ti- la podemos recordar una y otra vez, para que nos brinde fuerza y motivación.

Con ello, hemos llegado nuevamente al punto, donde las capas profundas de la existencia humana no las podemos ver a simple vista, ni las podemos tocar con nuestras manos, donde en cambio tenemos que conectar nuestro pensar con nuestro sentir, para percibir entonces, lo verídico. Tampoco podemos tocar a la verdad, la tenemos que comprender, darnos cuenta de la misma. Eso, nos facilita la respuesta de la pregunta: ¿Porqué, el destino me ha dado un hijo que me pone tan difícil poder quererlo? Aquí, es menester, hacer algo, -no, simplemente recibir, aguardar o exigir.

¿De dónde vienes tú? ¿Qué quieres?

Quisiera integrar a esta parte de las reflexiones algo del ámbito de la ciencia educativa, tal como resulta a partir de la medicina antroposófica y de la pedagogía. Si hablamos del “ser niño hoy”, entonces, en realidad partimos del hecho de que también existe un “ayer”, y un “mañana”.

Todo adulto, que recuerda su infancia, de inmediato coincidirá en que el “antes” era completamente diferente al ahora. Cada nuevo invento significó desafíos, exigiendo adaptación, cambio de las costumbres.

Aún, hace algo más de 150 años, cuando los ferrocarriles se desplazaban con una velocidad de 30 km/h, los médicos elevaron advertencias preocupantes, opinando, que la velocidad de los trenes llevarían a patologías cerebrales eran motivo de advertencias médicas con respecto a un peligroso cambio de aires. Las descripciones de la época dan testimonio, de que los sentidos tenían enormes dificultades para poder captar correctamente el espacio, con ocasión de tales velocidades. Así y todo, no se han producido los hechos temidos. Y hoy, niños y jóvenes, en los parques de diversiones experimentan –aunque fuese por segundos- velocidades y cargas físicas tales, como en el lanzamiento de un cohete –y lo soportan (36).

Otro ejemplo es la escalada de montañas. Lo que cien años atrás había sido tomado como “el límite de lo humanamente posible” y era realizado solamente por solitarios, es escalado actualmente ya por los principiantes. En todas las épocas los logros realizados fueron a su vez, el límite de lo humanamente posible. El hecho de que algunos escaladores cierto día escalan laderas extremadamente difíciles sin medios asistenciales, tal como se realiza en la actualidad, hace diez años antes hubiese sido considerado como cosa imposible (37).

Tomando en cuenta el desarrollo veloz que tuvo lugar en todos los campos tan sólo en el siglo XX, y como los hombres pudieron manejarse con el mismo, podemos suponer, que también los niños que llegan al mundo, podemos suponer, que también los niños que llegan al mundo en la actualidad, deben estar preparados para los desafíos que ahora los aguardan. Peter Handke nos dice en su “Historia de los niños”: “Vio, que su hijo lo superaba en muchas cosas, y por ello sentía gratitud a la época contemporánea” (38). En comparación a sus padres, los niños traen siempre nuevos talentos, nuevas facultades y habilidades, para poder manejarse con los hechos y las situaciones que los aguardan y para intentar y lograr un nuevo paso evolutivo.

A ello, se agrega, que tenemos que tomar en cuenta, que cada generación de niños trae consigo de la vida terrenal anterior, de lo pre-natal, muy determinados impulsos: ¿Qué quiero llevar a cabo aquí en la tierra? Llegan con un propósito, con una misión interior, que ellos mismos se han impuesto y que quieren ser tomados en serio. Es por ello, que no hay nada peor para los jóvenes, que el enterarse de que para ellos no hay lugares de trabajo y de que en realidad no se los necesita. ¿Qué futuro se le abre entonces? ¿Para qué vale la pena vivir entonces?

A menudo la reacción es un estado anímico más o menos consciente, de desesperación, ausente de sentido también de rabia frente a esas situaciones y se expresa en desgana, depresión, miedo pero, también en comportamientos agresivos, de provocación, o criminales.

En la actualidad mucho se esta publicando, que a los niños de la actualidad los señala como espirituales, como “Indigo” –a como “niños-estelares” (39). Lo al leer estos libros nos mueve a gratitud , es el hecho de que poseer un efecto-símbolo: Mirad esta nueva generación, percibid lo que trae tomadlos en serio. El efecto de estos libros se torna problemático en los lugares, donde se producen nuevamente clasificaciones y donde entonces nuevamente no se esta logrando lo pedido por Steiner ya en 1919, vale decir, que debemos aprender a “leer” individualmente a cada niño: ¿qué trae

contigo como mensaje del mundo espiritual? ¿qué te has propuesto?, ¿qué combinación temperamental te caracteriza?, ¿cómo has crecido?, ¿tus manos, y tu cabeza están formados de manera tal, que puedes lograr una buena afinación entre ambos, o, la cabeza no sabe que hacer las manos, o, viceversa? ¡Es que tenemos impulsos! Y buscamos posibilidades para clarificarnos el para qué nos hemos presentado. No queremos ser tipificados, ni rubricados, ni diagnosticados.

Tenemos que preguntarnos además, si no ha sucedido siempre, que la generación siguiente le ha impuesto enigmas a los padres. Los niños con dificultades especiales y con asombrosos talentos no son una exclusividad de nuestra época –también podemos encontrar talentos especiales en otras generación del siglo XX (40).

También en Goethe y en Schiller encontramos pensamientos en ese sentido. En Goethe, en “Poesía y verdad” (41):

“No podemos mirar a esas pequeñas criaturas, que se mueven delante de nosotros, con otra cosa que con placer y hasta con admiración: puesto, que en la mayoría de las cosas prometen más de lo que cumplen, y parecería, como si la naturaleza, entre otras travesuras alegres que ellas nos dedican, también nos mostraran especialmente como tener lo mejor. Los primeros órganos con los que los niños vienen al mundo, son adecuados al inmediato futuro estado de la criatura; se vale del mismo arte y de la forma más habilidosa para las finalidades próximas. El niño en y por sí y contemplado con sus semejantes y en relaciones adecuadas a sus fuerzas, parecería ser tan juicioso, tan razonable que nada parece poder superarlo y a su vez, tan cómodo, tan alegre y ágil, que podría desearse que allí finalice su formación.

Si los niños avanzarían en su desarrollo tal como lo inician, tendríamos puros genios.

Pero, crecimiento no es mero desarrollo; los diferentes sistemas orgánicos que conforman al hombre se originan separado, se suceden los unos a los otros, se desplazan los unos a los otros, y hasta se consumen los unos a los otros, de manera tal, que al cabo de un determinado tiempo, no queda rastro alguno de algunas aptitudes, de algunas expresiones de fuerza. Aún, cuando las disposiciones humanas en su conjunto poseen unas orientaciones definidas, hasta al conocedor más experto le constará predecirlos, pero siendo a la postre posible observar aquello que había estado señalando al advenimiento futuro.”

Schiller ve encarnado en los niños, la espontaneidad de la existencia. A través de los siglos, era un tópico que los niños se hallaban próximos al reino de los cielos. Pero, infancia como modelo de emancipación del hombre, esto fue un concepto histórico nuevo en Schiller (42).

“No, porque estamos mirando al niño desde la altura de nuestra fuerza y nuestra perfección, sino, que desde la limitación de nuestro estado que es inseparable de la determinación que alguna vez hemos alcanzado elevamos la mirada a la posibilidad de determinación sin límites en el niño y hacia su inocencia, la emoción se apodera de nosotros. En el niño está representado la disposición y la determinación, en nosotros, la culminación, que siempre queda infinitamente rezagada con respecto a aquella. *Por tal razón, es una representación del ideal, no del ideal culminado, pero si del ideal propuesto*, y por lo tanto, de ninguna manera es la concepción de carencia y de sus límites y barreras, es, por lo contrario, la concepción de su fuerza pura y libre, su integridad, lo que nos conmueve. Al ser humano con entendimiento, el niño se le conformará en objeto sagrado.”

A partir de la investigación de resiliencia sabemos hoy, en qué amplia medida es certera la concepción de Goethe, si nos encontramos con los niños con la sagrada alegría por su ser- así, con la voluntad de asistirlos en el encuentro consigo mismo y su desarrollo, aprenderán a hacer el mejor uso de sus aptitudes, si esto no se lograra, sus disposiciones se desmedran a se revierten y las fuerzas, originalmente buenas, como inteligencia, sensibilidad o impulsividad y fuerza de voluntad, aparecen de una manera unilateral, desfiguradas o de modo destructivo.

En el muy recomendable libro de Robert Plomin y Judy Dunn “El porqué los hermanos son tan diferentes“, se elabora lo que la herencia y la educación pueden aportar para la formación del carácter, y además como el mismo ser del niño y la cualidad de sus encuentros y relaciones son

decisivos con respecto a su desarrollo posterior. Por lo tanto, no es provechoso para los niños, cuando los padres o los maestros afirman: yo trato igual a todos los niños. Dado que los niños, los seres humanos son diferentes. En esta igualdad de trata, los uno se sentirán sobre-exigidos y los otros sub-exigidos. Todos, sin embargo, sienten de manera más, o menos consciente, que aquí se encuentran con principios y no con un ser percibido como persona, como ser humano individual.

Por supuesto, que ante la ley todos los hombres son iguales, en la vida jurídica, el tratamiento equitativo posee un carácter de ordenamiento social y presta ayuda al respecto.

En el ámbito del desarrollo de la personalidad (vida espiritual), del saber y la capacidad (vida económica) cobran validez el principio de la individualidad y de la fraternidad al percibir aquello, que hace posible la vida, a través del mutuo, recíproco dar y recibir.

El análisis y la investigación sistemática de muchos estudios conducen a la conclusión –tal como ya se ha expresado aquí- que el niño no está determinado en su comportamiento solo por herencia y circundante, sino que también se confronta activamente con su constitución heredada y, sobre todo, selectivamente con las influencias provenientes del medio ambiente (44). Acerca de la intensidad, o también la insignificancia de las influencias del medio circundante con respecto al desarrollo de la individualidad particular –sobre todo, en el entorno social-, lo decisivo es siempre, si se generan relaciones individuales, y, de qué manera se generan.

Es así, que los hermanos son tan diferentes por el hecho de que entre ellos, y también hacia sus padres, entran en relaciones absolutamente individuales y que por lo tanto muestran una formación individual.

Algunos niños son de “fácil cuidado”. Esto significa, sin embargo, que justamente esos niños a los que de por sí les va mejor, reciben un fortalecimiento de su autoestima a través del reconocimiento, la aprobación y la dedicación amorosa y los otros, que justamente necesitan tal fortalecimiento, por estar confrontado más a menudo con el fracaso, no solo no reciben, sino, que más allá de ello, vivencian que el adulto se enoja con ellos, dándoles a entender que, así como están, no están bien, dándoles a entender, que en realidad deberían ser diferentes a lo que son. Justamente este problema se plantea a menudo en el contexto familiar, cuando uno, o dos de los hermanos disfrutan del son del reconocimiento de los padres, mientras que una, o dos ovejas negras son el blanco de la desaprobación de los adultos y de los hermanos.

Para no predisponer así desarrollos adversos para el futuro, es decisivo, hacer ver a un niño que tenemos que reprender o, alejar momentáneamente de los demás en la próxima oportunidad, que así y todo, lo amamos profundamente, a través de la manera como le dirigimos la palabra, mediante también aquello que le pedimos, o simplemente a través del cariño con el cual lo tomamos en nuestros brazos.

Por supuesto, que para todos tienen que existir los buenos hábitos mencionados –que por ejemplo todos almuercen a la misma hora. Pero es evidente, que será necesario una motivación diferente en cada caso, para que realmente todos los niños estén presentes en el almuerzo.

¿Qué es lo normal?

Visto matemática y estadísticamente, la así llamada normalidad es el campo intermedio de una curva de distribución normal. En los campos linderos están situados los fugitivos del campo central: las facultades por encima del promedio y las facultades por debajo del promedio. Pero lo bueno es, que esa concepción de la normalidad abarca a todos –puesto, que el conjunto se denomina: “curva normal”.

Por lo tanto, no es anormal, que alguien tenga, o pueda un poco más, o un poco menos que otro. Eso, es justamente la comprobación de la individualidad, de la normalidad del ser hombre. La manipulación pretendiendo la igualación de todos no es lo normal. Atenta contra la dignidad humana. Si por ejemplo en el marco de la organización de una conferencia hiciéramos una estadística, con respecto a lo que come uno u otro oyente, cuántas horas duerme, hacia donde viaja en sus vacaciones, que hobbies tiene, que fortalezas y que debilidades, allí también hallaríamos la distribución normal: los unos duermen entre 6 y 8 horas, -esto sería algo así como el campo central- y aquellos que duermen entre 9 y 10 horas o tal vez sólo 5 o 4 horas, estarían ubicados en las zonas laterales. Al respecto, a nadie se le ocurriría señalar como anormal ese hecho, se diría: ¡así soy yo!

Esa postura es decisiva: encontrarse normalmente con los niños, dándoles la sensación, tu eres tan normal como yo, sólo, que distribuido de una manera un poco diferente en tus curvas con tus talentos y habilidades, tus fortalezas y tus debilidades. ¿Por qué ha de ser normal ahora, de que en

el curso de pocos años se pueda leer y escribir todas las letras? ¿Quién dice, que eso es más normal, que poseer otras facultades? Y si se tiene el criterio de que se debe dominar determinadas cosas hasta que se abandona la escuela, entonces no se debería dar a los niños, día tras día, la sensación: ¡tú eres anormal!. Por tal razón debes ser llevado de un terapeuta a otro, hasta que tengas toda una mochila repleta de diagnósticos.

Sobre todo, es menester tomar en cuenta, lo sano, lo positivamente existente, apoyándolo mediante el reconocimiento y el fomento, dándole al niño la sensación: ¡Tienes un derecho de ser como eres –de hallarte en tu normalidad, siento aprecio por ti!

Ningún adulto permanecería en un lugar de trabajo, donde una y otra vez es cuestionado, burlado, herido, confrontado. Se alejaría, ya sea consciente o inconscientemente, de ese sistema a través de una enfermedad, o, si se posee la fuerza suficiente, buscando otro empleo.

¡Los niños no pueden hacer eso! Pero no pocas veces, a ellos les condenamos a tales modos de tratamiento –o, también a frecuentes visitas al médico y al psicólogo, que les hacen sentir: eres enfermo, no eres como deberías ser, no puedo manejarme contigo. Y luego nos asombramos que los niños no san tan alegres, conscientes de su propia valía y emprendedores. Acompañar a los niños hoy, significa, fijar la mirada en aquello que alguien ha traído de su pasado individualmente a este hoy. Y que nos formulemos la pregunta: ¿qué podemos hacer, para que ese hoy se desarrolle en un mañana satisfactorio?

El diagnóstico evolutivo, el diagnóstico de los miembros del ser de la pedagogía Waldorf y en la pediatría antroposófica, posee un gran parentesco con la psicología positiva, aún, cuando dispone de principios salutogenéticos absolutamente propios. Las palabras y los nombres no son lo decisivo; no necesariamente tiene que estar especificada la pedagogía Waldorf. Tampoco la antroposofía. Antroposofía quiere decir “Conocimiento, sabiduría acerca del hombre”, humanismo quiere decir: “Cualidad humana”. Es por ello que también podemos elegir esa expresión.

Lo decisivo es la postura, el trabajo interior que se ubica detrás de las palabras y que marca la realidad de la acción. Si se tiene una postura, que realmente toma en serio al otro ser humano no en todo aquello que es, si se tiene un modo de pensar que realmente quiere aportar ayuda al niño en su desarrollo, si se tiene un criterio y una postura frente a la vida, que tiene en la conciencia el futuro de ese hombre. Lo podemos ver en el ejemplo de la pedagogía meditativa: ¿A quién, excepto a la economía y al mercado “infantil” –le es ventajoso, cuando la computadora hace su entrada ya en el jardín de infantes, o bien, en la escuela primaria?. ¡Ninguno de los grandes inventores del ramo estuvo sentado frente a la pantalla de esas imágenes! Y quién reflexiona, sabe, que no le debe su creatividad a esa tecnología, sino que debe traerla consigo para poder manejarla de una manera competente e innovadora.

En la actualidad, aquí ya existen computadoras para niños de pocos meses de edad, modelos con un sonido del graznar, del croar, con centelleo intermitente, con teclas de colores y un joystick, que según el catálogo, fomenta “el desarrollo de la motricidad fina”. Niños un poco mayores, junto a la computadora pueden ocuparse con tareas de cálculos, concursos televisivos y juegos de acertijo con letras. La fábrica de juguetes UTECH de HongKong ya ha vendido más de diez millones de calculadoras para niños, exportados a todo el mundo. También el PC grande es adaptado en medida cada vez mayor, al uso infantil. Varias empresas han desarrollado software para los más pequeños, quienes casi siempre fascinados se llevan el mouse a la boca, en lugar de hacer aparecer símbolos en la pantalla con el mouse. Esos programas ya reaccionan, cuando el niño pequeño coloca sus manitas sobre el teclado. La firma norteamericana Knowledge Adventure ha amplificado su exitosa serie de juegos para el aprendizaje, denominados “Jumpstart baby”. Meta grupal: lactantes, a partir de los 9 meses (45). Se preongan utensilios plásticos de colores estridentes con pequeñas pantallas como “compañeros animados de juegos”, “con los cuales los niños pueden establecer amistad, pueden aprender y divertirse”. Al respecto, los fabricantes remarcan “su elevada exigencia: nuestros productos electrónicos tienen que responder a los talentos de los niños, reúnen contenidos de aprendizaje adecuados a cada edad con modernísima tecnología” (46).

En el momento en que se fija la mirada, en que el mouse puede ser palpado, en la pantalla ya pueden ser promovidos efectos de color y el fascinado papá contempla el acontecimiento. Es un problema, considerar que eso sea un fomento de la inteligencia del mañana.

Es así, que en la revista “Spiegel” (21/2002) con respecto a la investigación cerebral, la constatación interesante, pero no sorprendente, que, en contra de toda la euforia de los recomendantes, la creatividad de los niños no se fomenta a través del trato con la computadora. La capacidad de la abstracción, la fuerza conceptual, la fantasía y el don del pensamiento transversal se agotan, por el hecho de que las células nerviosas de los niños que a temprana edad están sentados frente al televisor o frente a la computadora, se entrelazan de manera diferente. También la riqueza verbal activa experimenta una pérdida evidente frente a la pantalla: en la década del cincuenta, un norteamericano de 14 años aún dominaba 25.000 palabras –hoy tan sólo le pertenecen 10.000.

Es así, que el futuro se presenta oscuro, cuando el niño no logra liberarse de ese acondicionamiento técnico, mediante una resiliencia que ha traído consigo y por “padres de repuesto” y “maestros de repuesto”. Lo buscado son padres y personas de referencia sensatos, que movilicen en ellos, las mencionadas fuerzas salutíferas, y se dejen engatusar por el manejo propagandista de los gigantes del software.

Ser niño hoy -¿Quo Vadis, humanidad?

Los niños no solo poseen ante sí su biografía personal, en su ser-así imprimen también al avance y evolución de la humanidad sus disposiciones y sus posibilidades. Por ello, en un principio, los niños están dotados de manera humana en general. Los tres primeros años, en los cuales se adquiere el paso erguido, el aprendizaje de la lengua materna y se produce el pensar independiente, se llevan a cabo de modo similar en todos los pueblos y en todas las culturas. Solo después ocupará un primer plano, la adaptación a las circunstancias locales y nacionales respectivas. En cierto modo, el ser-niño significa a su vez la recapitulación, la repetición de la historia tribal –desde las etapas de una conciencia mágica, con imágenes

mitológicas y formas de memoria arcaica hasta llegar a la conciencia objetiva y la memoria abstracta del hombre de la actualidad. Quien observa a los niños, ve, que recorren esas etapas evolutivas. Pensemos, por ejemplo en los indígenas: vivencian en la naturaleza al “Gran Espíritu” y también lo vivencian en sus actos de magia. Los niños pequeños aún vivencian lo elementalmente espiritual en el arroyo y la roca, en el árbol y la piedra. Es así, que sienten miedo al cruzar por un campo en penumbra, cuando a la luz de la luna sobresale el tronco de un árbol. Entonces, a su alrededor pueden observar muchas cosas, por ejemplo, seres elementales.

¡No se trata de una ilusión, sino de otro estado de conciencia! Es un estado, en el cual aún no se tiene pensamientos abstractos, dado, que el cerebro no ha alcanzado la madurez necesaria. Es un estado de conciencia en el cual aún se pueden ver los pensamientos, en lugar de reflejarlos abstractamente. Los pensamientos se ven, aún cuando no tenemos palabras para ellos, por el hecho de que no fue posible aprenderlas con los adultos, a partir de su conciencia reducida casi siempre a los objetivo.

Es así, que para determinadas percepciones no se aprenden palabras y llega el momento en el que nos olvidamos de estas percepciones y entonces habrá pasado el encanto, la magia de la infancia.

Así, el niño pasa por estados evolutivos antiguos, también religioso-mágicas y paulatinamente llega al aquí, al hoy –un niño más pronto, otro demora más tiempo. Justamente los niños, que rápidamente buscan llegar al aquí y al hoy, y que poseen un entorno que lo posibilita, necesitan una educación que puede brindarle la maduración de su personalidad en conjunto a partir del curso de la evolución de la humanidad, al permitirles la vivencia por ejemplo, de cuentos y juegos cantados, rituales y hábitos y costumbres plenos de sentido.

Tal principio de consideración conduce a otros parámetros de valores educativos y culturales, sobre todo, en los primeros nueve años de vida, donde el desarrollo del cerebro ocupa un primer plano, cuando la maduración de las complejas estructuras requiere estímulos adecuados.

Toda forma de actividad propia –tanto física, como también la correspondiente a la fantasía –es la que fomenta de manera más intensa al proceso de maduración.

Todo lo que se cultiva con respecto a la cultura de la lengua, de las relaciones y el sentimiento, promueve la maduración de la así llamada inteligencia emocional, sin la cual tampoco pueden desarrollarse plenamente, las formas abstractas de la inteligencia y de la memoria.

Lo que podemos acercarles a los niños, mediante la actividad de nuestro propio pensar, al no brindarles únicamente informaciones y películas extravagantes, formulándoles en cambio buenas preguntas, frente a las cuales ellos mismos pueden practicar la adquisición de conocimientos, todo eso fomenta la tan necesaria independencia en el pensar y en el juzgar.

Al respecto, es interesante recordar que la maduración del cerebro y el desarrollo, al lado de la recepción de percepciones sensorias, necesitan la actividad de la motricidad fina y de la buena coordinación de la motricidad en su conjunto. La adquisición de la postura erguida del cuerpo en cambio, necesita la acción orientada hacia una meta en el movimiento y una imagen del paso junto del ejercicio físico, sobre todo, un pensar claro, móvil y bien estructurado. ¿Por qué? Porque en definitiva es el pensar mismo, el que yergue al hombre y lo conduce hacia sí mismo. Ha pasado mucho tiempo hasta que me he dado cuenta, que es el pensar mismo, la forma de independencia en el pensar y en el juzgar, lo que de hecho lo restituye al hombre en un ser erguido. Físicamente, ya nos erguimos en el primer año de nuestra vida. Pero, sin rectitud portada por el pensar, sin búsqueda de la verdad con independencia, que nos permite estar erguidos también en nuestro interior, languidece la postura. La postura hasta en los físico, también, la manera como caminamos, como nos movemos desde y hacia algo, refleja nuestro modo de pensar. Prácticamente he aprendido a ver esto recientemente, cuando en el marco de mi actividad como médica escolar pude observar como se comportan los niños y los jóvenes en los pupitres escolares durante las clases, como se tienden, se mueven de un lado a otro y se yerguen. Lo más espectacular lo he visto en el 10º año escolar, cuando

los jóvenes están sentados allí, extendiendo las cuatro extremidades, caídos hacia atrás en el asiento, pestañeando en dirección al maestro, preguntándose, que cosa irá a contarles.

Pero en el mismo instante, en que algo capta su interés, cuando comienzan a pensar ellos mismos, recogen las piernas, se tensa la parte superior del cuerpo, se yergue y la mirada se torna libre, orientada hacia una meta, o –en el proceso mismo del pensar- parece estar orientada hacia el interior. Puede observar también alumnos, a los que en el curso de la clase “se le prendió una luz”, que pudo aportar algo y que con ello tuvo una vivencia de éxito. Por cierto, que luego cruza el patio escolar con una postura muy diferente. Plenamente erguido, motivado y con la columna vertebral recta. Así, el aprender a pensar por nosotros mismos, independizarnos, es la fuente más esencial de la salud espiritual, anímica y corporal para la vida.

Resumen

Salutogénesis tiene como objetivo el llamar la atención del hombre, acerca de la fuentes de la salud y de la curación tanto individual como social.

Ya en el año 1920, Rudolf Steiner (1861-1925) ha solicitado en una conferencia para médicos, que el médico debe tener en cuenta “la salud, el bienestar de toda la humanidad”, cuando quiere prestar su ayuda a una sola persona (47). ¿Por qué? Porque cada ser humano es parte del todo, que él influenciará de una manera u otra –ya sea, que tenga conciencia de ello, o no –a través de la manera como actúe interiormente y hacia fuera consigo mismo y con las otras personas; participa activamente en la evolución de la tierra y del hombre.

Cuanto más consiga –también en lo más mínimo e insignificante –actuar desde una perspectiva abarcante, tanto más apporto a la salvación, a la prosperidad del conjunto. Cuanto más aislado estoy y menos actúo y trabajo en conjunto, tanto mayor es el peligro que estoy corriendo de transformarme en un factor patológico en el suceso evolutivo. Obtener salud, “tornarnos sanos, íntegros”, significa integración. La enfermedad es siempre la consecuencia de aislamiento o desintegración de determinados procesos, funciones, o sustancias en el organismo.

Es nuestra misión por lo tanto, tomar en cuenta y no perder de vista, las grandes metas de la humanidad al realizar nuestras pequeñas acciones, nuestras tareas de todos los días.

Esto comienza con la educación de nuestros hijos, que han nacido en un mundo que quisiera estar a su altura, y en el que quieren materializar sus impulsos.

Antonovsky compara la vida con un río, que puede tener profundidades, remolinos, escollos e impurezas que tiene que ser vencidos. Su pregunta no es: ¿cómo puedo escapar a los peligros al hallarme en el río?, sino: ¿cómo puedo convertirme en un buen nadador? Imposible formular con mayor precisión el principio de la Salutogénesis.

La respuesta de Antonovsky a esa pregunta es: mediante el desarrollo de un buen sentimiento de coherencia estoy en condiciones de manejarme con los reciales y los torbellinos de la vida, a los que me he arrojado. Quien es tirado al río, tiene que aprender a nadar, o, tiene que haber aprendido –quien vive, tiene que aprender a relacionarse. Tal, como hemos visto, los fundamentos para ello pueden ser colocados en la infancia.

Siempre habrá dificultades en la vida, problemas, sufrimientos y muerte. Las personas con un fuerte sentimiento de coherencia tendrán que sufrir al igual que aquellos que tienen un sentimiento de coherencia débil. Pero estarán motivados, a sacar el mayor provecho de las situaciones dadas, no dejándose arrastrar entonces por su alegría, ni tampoco se turbarán dentro de su dolor.

Con respecto al cumplimiento de tareas y misiones, el éxito está determinado ampliamente por el grado de la necesaria inteligencia, el conocimiento y los talentos que traemos al mundo. Pero, justamente cuando la tarea es exigente, en su cumplimiento, el sentimiento de coherencia tendrá un rol importante. Una persona con un fuerte sentimiento de coherencia estará motivada a considerar esa tarea como un desafío, a darle una estructura, a buscar fuentes auxiliares para poder llevarlas a cabo, aún cuando todavía carece de las calificaciones necesarias. La confianza de que la logrará, le permite aspirar, y luego llevar a cabo cosas, que jamás se atrevería realizar, ni aspirar una persona con un sentimiento de coherencia débil.

La antroposofía, como ciencia del alma y del espíritu del hombre, puede vincularse hasta en sus mínimos pormenores con este nuevo concepto salutogénico de la salud. Pero con ello impone a su vez –sobre todo a los pedagogos y médicos antroposóficos- la responsabilidad de colaborar mediante investigaciones y estudios propios, para que este concepto encuentre una amplia divulgación y realización. Puede contribuir decisivamente a la inclusión de la realidad del espíritu en el debate científico-natural-médico y no marcarlo como “trascendente” o dejarla meramente a los psicólogos, teólogos o los filósofos.

La salud del hombre moderno depende de una manera decisiva de cómo piensa de sí mismo como ser humano y que camino evolutivo toma.

Todos nosotros podemos aprender a ser más sanos y más humanos, al tomar conciencia en su interior de las esferas existenciales divinas-espirituales, “despertándolas”. Desarrollo propio, visto de esta manera, significa, tener experiencia de vida y redescubrir la vida en todas sus facetas, sus altos y sus bajos, tomándola en serio, como oportunidad para la evolución propia y la evolución de los demás en dirección a la conformación de ser humano, que merece esa denominación. Solo así, en definitiva, pueden ser adquiridas cualidades de carácter, humanas, tales como respeto, veneración, serenidad interior, devoción, amor y veracidad, llegando a la autonomía y la autenticidad.

En su obra filosófica principal, Steiner resume lo siguiente:

“La naturaleza hace, que el hombre sea un ser natural. La sociedad promueve que actúe acorde a leyes. Solamente él mismo puede constituirse en su ser libre”. Con esta libertad, por él mismo conquistada, está ligada así mismo, la competencia social, hoy tan altamente valorada. Sólo, quién puede ser fiel a sí mismo, aprende a serlo frente a los demás. Sólo, quien se basa en sí mismo, puede estar a disposición en definitiva para otras personas, o, para llevar a cabo tareas realmente, sin temor a ser atropellado y caer, o a ser “usado”. Puede vivir según el lema del hombre libre: “Vivir en el amor hacia el actuar, y dejar vivir en la comprensión del ser ajeno” (48).

Notas

1. *Renen Sspitz*, “Del lactante al niño pequeño. Historia natural de la relación madre-hijo en el primer año de vida” 10ª Edición, Stuttgart, 1992 –“La generación de las primeras relaciones objetivas”, 5ª Edición, Stuttgart, 1992.
2. *Michaela Glöckler*, “Dotación e impedimento. Indicaciones con respecto a educación e interrogantes frente al destino”. Práctica de la Antroposofía, 2ª Edición, Stuttgart, 1999
3. Ver *Michaela Göckler, Wolfgang Goebel*, “ Consulta de Pediatría. Un consejero médico-pedagógico”, 13ª Edición, Stuttgart, 1998.
4. *Rudolf Steiner*, “La educación del niño desde el punto de vista de la ciencia espiritual”, 66-85mil, Dornach, 1984, y “ Las revelaciones del Karma”, GA 120, 8ª Edición, Dornach, 1992.
5. *Dave Grossman, Gloria DeGaetano*, “ ¿Quién le ha enseñado el matar a nuestros niños? Una llamada en contra de la violencia, en la televisión, las películas y los vídeos”, Stuttgart, 2002
6. “Alliance for Childhood”: *Uwe Buerman*, Alte Landstrasse, 70, 229 – ver: 49
7. En la ciencia, paradigma significa un ejemplo orientador.
8. *Aarón Antonovsky*, “Salutogénesis, desmitificación de la salud”, Tübingen, 1997.
9. “¿Qué mantiene sano a los hombres? El modelo de salutogénesis de Antonovsky, estado de las discusiones y ubicaciones de lugar”, Köln, 2001.
10. Ver *Michaela Glöckler, Wolfgang Goebel*, “Consulta de Pediatría”.
11. *Wolfgang Goebel*, “Vacunas preventivas: tomar la responsabilidad. Bases para la decisión propia”, aethera, Stuttgart, 2002.
12. *Ronald Grossarth-Maticek*, “Epidemiología sistemática y medicina de comportamiento preventivo de las enfermedades crónicas”, Berlín-NewYork 1999 y *Helm stierling/ Ronald Grossarth-Maticek*, “Riesgo del cáncer-probabilidades de sobrevivencia. El común accionar de cuerpo, alma y medio circundante social”, Heidelberg 1998.
13. *Aarón Antonovsky* “Salutogénesis”.
14. *Rudolf Steiner*, “ ¿Cómo se alcanza el conocimiento de los mundos superiores?” GA 10, 24ª Edición, Dornach, 1992.
15. *Schüffel et. Al.* “Manual de la Salutogénesis. Concepto y práctica”, Wiesbaden, 1998.
16. *Eckhard Schiffer*. “Como se genera la salud. Búsqueda del tesoro en lugar de la experiencia negativa”, Weinheim y Basilea, 2000.
17. *Leibholz-Bonhoeffer*, “Navidad en la casa Bonhoeffer”, Wuppertal-Barmen, 1971.
18. *Hans Jonas*, “El concepto de dios, después de Auschwitz”, Frankfurt, 1987.
19. *Victor Frankl*, “... a pesar de todo, decirle sí a la vida. Un psicólogo experimenta el campo de concentración”, dtv. 21ª Edición, Munich, 2002.
20. *Abraham a. Maslow*, “Motivación y personalidad”, Reinbck b. Hbg., 9ª Edición, 2002.

21. *Mihaly Csikszentmihaly*, “ La vivencia del flow. Más allá de miedo y aburriniento, entregarse a la actividad”, 6ª Edición, Stuttgart, 1996 y “Flow, el misterio de la felicidad”, 5ª Edición, Stuttgart, 1995, ver al respecto: *Roswitha v. dem Borne*, “Simplemente, dejar caer, embriaguez por experiencias límite”, Stuttgart, 2001.
22. *Friedrich Schiller*, “Acerca de la educación estética en una serie de cartas”, Stuttgart, 1956.
23. *Victor Frankl* “... a pesar de todo, decirle sí a la vida”.
24. *Michaela Glöckler, Wolfgang Goebel*, “ Consulta de Pediatría”.
25. *Marta Heimeran*, “La religión del niño pequeño”, 6ª Edición, Stuttgart, 1994.
26. Ver al respecto también: *Michaela Glöckler, Wolfgang Goebel*, “Consulta de pediatría”, y *Petra Kühne*, “Consulta nutricional: bases para una vida con salud”, Stuttgart, 1993.
27. *Eckhard Schiffer*, “Como se genera la salud”.
28. *Rainer Patzlaff*, “Decadencia del habla y agresión: trasfondos espirituales de la violencia y del nacionalismo”, Stuttgart, 1994.
29. *Karin Llantzsch* “Obstáculos en el camino hacia la adultez”, en *Ursula Schulz*, “Ser niño hoy –pesadilla o sueño”, Waiblingen, 2000.
30. Al respecto véase también *Mathias Wais*, “La prevención de adicción, la adicción comienza en la infancia. Educación como acompañamiento hacia la independencia”, Stuttgart, 2002.
31. *Michaela Glöckler*, “Dotación, E impedimento”.
32. *Brucks*, “Salutogénesis -¿El paso próximo posible en el desarrollo del pensamiento médico?”, en: W. Schüffel, “Manual de la salutogénesis. Concepto y práctica”, Wiesbaden, 1998.
33. *U. Brucks*, cita en Schiffer.
34. *Günther Opp, Michael Fingerle, Andreas Freitag*, “Lo que fortalece a los niños. Educación entre riesgo y resilienz”, Munich, 1999.
35. *T. Guenard* “Plus fort que la haine”, Presse de la renaissance
36. *Roswitha v. dem Borne* -ver 21
37. *Roswitha v. dem Borne* –ver 21
38. *Peter Handke*, “Historia infantil”, Frankfurt/M, 1971.
39. *Lee Carroll y SanTtober*, “Los niños-Indigo ... Han llegado los niños del mañana”. George Kühlewind: Niños estelares. Niños, que nos imponen misiones especiales. Stgt, 2001.
40. Ver *Dietrich Bauer, Mmx Hoffmeister, Hartmut Görg*, “Charlas con no-natos, niños se anuncian”, y “Niños-milagro. Destino y perspectivas de altamente dotados. Ejemplos que llegan
41. “Obras de Goethe”, tomo VIII, Stuttgart, 1962.
42. Acerca de obras de poesía ingenua y sentimental.
43. *Robert Plomin y Judy Dunn*, “Porque los hombres son tan diferentes”, Stuttgart, 1996.
44. *Michaela Glöckler*, “Dotación e impedimento”.
45. Der Spiegel 42/199, cita en Roswitha v. d. Borne.
46. “Toys. El maazin del ramo”, 2/200, cita en R. v. d. Borne.
47. *Rudolf Steiner*, “La ciencia espiritual y la medicina” GA 312, 6ª Edición, Dornach, 1985.

48. *Rudolf Steiner*, “La filosofía de la libertad” GA 4, 15ª Edición, Dornach, 1987.

49. Sense of coherence questionnaire, Antonovsky, 1987; versión alemana. Noack et. Al., 1991, cita en Schüffel et. Al. “Manual de la Salutogénesis”.