

PEDAGOGÍA DE EMERGENCIA III

IIIª conferencia (de IV)

03-05 de febrero de 2017

“Pedagogía de Emergencia: pedagogía del lugar seguro”

Queridos participantes, dado que ya dos veces no he podido terminar con aquello que me había propuesto (dos conferencias que quedaron inconclusas), y porque realmente además sé lo que les quiero decir, entonces me da como miedo no poder hacerlo.

Acá tenemos las cuatro fases del trauma. Recordemos que las dos primeras fases no son una enfermedad sino una reacción completamente normal a aquello que ha sucedido. Solamente cuando estos síntomas no se van es que hablamos de enfermedad. Y los métodos que se utilicen en estas dos primeras fases ayudan a impedir que se transformen en enfermedad. Ahora vamos a ocuparnos de los métodos de la segunda fase.

Pero antes de ir a ello, quisiera hacer una visión del hombre, de la antropología antroposófica. Hemos visto de momento solamente en el cerebro que el ser humano es un ser tripartito. Y si observamos el ser humano en su totalidad vemos que claramente hay tres regiones o ámbitos. Por un lado, tenemos la cabeza con el cerebro, es redonda, dura, se puede mover, pero no demasiado. Y podemos ver que en la cabeza están situados todos aquellos órganos que nos permiten que el mundo entre en nosotros, percibir el mundo; por la boca, la nariz... todo entra. Es el sitio más frío, si se midiera la temperatura, etc.

Y ahora vamos al polo contrario. Entonces vamos a los brazos, las piernas y el ámbito debajo del diafragma que es donde está el motor del movimiento, de la puesta en marcha de la fuerza. Vemos que acá la forma no es redonda sino radial. Acá el movimiento no es pequeño sino grande. Y ahí no es que tomamos, acogemos el mundo, sino que desde nosotros actuamos hacia el mundo. Y ahí en estos ámbitos no hace frío, sino que la temperatura es más caliente.

Justo estos dos ámbitos son completamente polares: barriga y cabeza. Y entonces podemos preguntarnos qué pasa en el medio. Observen sus ritmos. Y podemos ver, por ejemplo, que las costillas cada vez son más estrechas, más pequeñas, más compactas y también más rígidas. Es ya un gesto hacia la cabeza. Y las costillas hacia abajo, la columna vertebral hacia abajo, podemos ver más amplitud, más movilidad. Y vemos que el medio es el medio, un puente que une los dos extremos, las dos polaridades.

Y ahora lo podemos ver desde lo fisiológico, desde las funciones, qué función tiene cada ámbito. La cabeza es el centro de nuestro sistema nervioso y sensorial. Y si vemos el mapa neurológico vemos que realmente en la cabeza tenemos como un árbol, un árbol que tiene acá las raíces y a través de la columna vertebral vemos que tiene el tronco. Es como un árbol invertido: vemos que acá está la raíz, este es el tronco –la columna vertebral-, y desde la columna vertebral salen todas las ramas que serían todas estas conexiones que van hasta la periferia, hasta la punta de cada miembro.

Y este árbol, este sistema nervioso, es realmente el portador de nuestro estado de conciencia, de nuestra conciencia. Incluso cuando aparece el más mínimo indicio de conciencia, por ejemplo, cuando uno está dormido y de repente es como que hay un leve despertar. Ante el mínimo despertar, aunque sea hacia el sueño, vemos que ya se pone, a través de impulsos eléctricos que se pueden medir, se puede ver cómo ya se pone en marcha este sistema nervioso, a la mínima que hay cierta conciencia.

¿Qué es lo que ocurre cuando empieza a trabajar este sistema nervioso? Vemos que estamos conscientes, y cada vez más conscientes, cuanto más trabaja. Y paralelamente estamos teniendo un proceso de muerte. Cada vez con cada pequeño estado de conciencia, cada acto de conciencia significa dentro de nuestro proceso catabólico, de muerte, de destrucción.

Este proceso de conciencia, esta actividad del sistema nervioso realmente tiene un proceso de destrucción, catabólico, en el que se destruyen células, es decir, va absorbiendo el nivel vital, el organismo vital, de vida. Y es que no puede ser de otra manera. Cada vez que tenemos un funcionamiento de la conciencia mueren células. Y podría decir que por eso a la noche estamos cansados, y se acuestan en la cama y desconectan la conciencia. Eso lo denominamos sueño, dormir, y entonces es aquí en la noche cuando empieza el otro sistema, el sistema metabólico, su principal trabajo, su acción principal. Porque tenemos dentro nuestro un segundo árbol.

Si ahora miramos otra vez un libro de anatomía, vemos que está luego el sistema sanguíneo, la corriente sanguínea. Esta vez tenemos el tronco en la barriga. Ahí es donde está el mayor cúmulo de sangre, y desde aquí sube este tronco hacia el corazón, y desde ahí surge hasta la periferia todas estas ramificaciones de los vasos sanguíneos. De este sistema sanguíneo depende nuestra regeneración. Es decir, los procesos de salud, de curación, tienen que ver con este sistema metabólico. Todo lo que llamamos sanación, curar. Las heridas se curan de noche cuando nuestra conciencia está desconectada.

Vemos que no solo desde lo morfológico sino también desde lo fisiológico existe esta polaridad entre los dos sistemas: por un lado, el proceso catabólico de destrucción y, por otro lado, el metabólico de regeneración. ¿Y qué pasa en el medio? El equilibrio, el puente, el puente entre las polaridades. Ahí tenemos dos órganos, el corazón y el pulmón, que desde que nacemos hasta que nos morimos están constantemente trabajando de manera rítmica

conectando ambos polos, de arriba abajo.

Y ahora observemos el trauma. ¿Qué es lo que pasa aquí? Vemos que hay un trastorno del ritmo. Se rompe el puente entre los dos extremos. Ya nadie equilibra este trabajo de balanza, el equilibrador se rompe. ¿Y qué es lo que además ocurre? Ya no pueden dormir. Hay un exceso de excitación, una sobre estimulación de estar siempre atento al peligro, como siempre de guardia, siempre en estado de alerta. Y no se puede entonces llegar a la calma y al sueño profundo.

Entonces pensemos qué significa esto para el organismo. ¿Qué significa que ya no podamos dormir bien? Lo que ocurre es que hay una sobrecarga, un exceso de trabajo del sistema nervioso y esto significa un exceso de fuerzas de degeneración catabólicas, lo que da como resultado que vivimos menos, que fuerzas de muerte avanzan. Hay una expresión en alemán que dice: "Tengo tantas preocupaciones que durante la noche me crecen las canas". Y niños traumatizados, si los observan, vemos que en sus caras ya no reconocemos esa cara infantil de niño, sino que vemos como un rostro de adulto, un rostro envejecido.

Hoy me han regalado un bonito libro sobre el teatro navideño. Y el primer teatro es una obra del Paraíso. Y sabéis bien que en este Paraíso existen dos árboles: el árbol de la vida y el árbol del conocimiento. Y porque ha probado del árbol del conocimiento es que ha sido expulsado del Paraíso. Pero esta imagen la tenemos incluso en nuestro cuerpo, dentro nuestro tenemos esta imagen. Porque justamente he hablado de estos dos árboles.

Hemos visto el ser humano tripartito desde el punto de vista morfológico, desde el punto de vista fisiológico y ahora vamos a dar un paso más. Vamos a ver a nivel anímico qué ocurre. La psicología reconoce tres fuerzas anímicas: la fuerza cognitiva, la emocionalidad y la acción o competencias del hacer. Que la cognición tiene que ver con la cabeza, con el pensar, con lo que está arriba es para todos bastante normal. Y también podemos imaginarnos cómo las capacidades de acción, de hacer, las habilidades de hacer están relacionadas con nuestras manos, con nuestras piernas, y cómo también la fuerza para ello proviene de aquí.

Y vemos cómo, por un lado, el trauma afecta en el ámbito cognitivo y el de la percepción, ya no interpretamos correctamente las percepciones sensoriales. Y también está claro que un trauma afecta el ámbito de la acción, porque tenemos esa sensación de impotencia que es al final un trauma, que es la sensación de no poder hacernos con nuestra vida, formar nuestra vida. Y por eso es que al final aparece así la imagen del ser humano. Porque las manos, que es a través de lo cual tenemos acción en el mundo, se sienten completamente incompetentes. La experiencia traumática en un niño, lo que queda como evidencia traumática, es esa sensación de que uno no puede hacer nada en este mundo, como que – dicho de manera antroposófica – que la misión que hemos venido a hacer nosotros somos incapaces de hacerla, no podemos transformar la vida.

Es decir, por un lado, el sistema nervioso, las fuerzas del pensar, caen y, por otro, también

vemos que la capacidad de acción, de hacer, también se retrae. ¿Y qué es lo que ocurre en el medio? En Alemania hay una canción muy antigua y es de un estudiante que en una universidad se enamora perdidamente de una chica. Y ahí entonces es que este estudiante dice: "He perdido mi corazón en Heilderberg", o sea, que se ve que en Heidelberg estaba la chica (risas). Y cantaba esto en una época en la que todavía no hacían trasplantes de corazón en Heidelberg.

¿Por qué dice que ha perdido su corazón en Heidelberg porque se ha enamorado de una chica? ¿Por qué no dice "he perdido el intestino en Heidelberg"? (risas) Se ríen, pero realmente desde el punto de vista científico daría igual. Sí que tenemos esa intuición de que nuestros sentimientos tienen que ver con el corazón y no con nuestro intestino. Y, en general, los sentimientos con la parte rítmica y, sobre todo, que nuestros sentimientos nobles están relacionados con el corazón.

Hemos visto cómo cada emoción, cada sentimiento va a tener una repercusión en la respiración y, por tanto, en nuestro sistema cardíaco. Hemos visto cómo el trauma produce un ataque en el pensar, ya no nos podemos concentrar, perdemos la lógica. Vemos cómo el trauma afecta a nuestras habilidades de la voluntad, nuestra voluntad se ve afectada. Y luego también todos podemos claramente observar cómo el trauma afecta nuestro sistema del sentir, nuestras emociones, nuestros sentimientos. Ira, tristeza, miedo, pánico, etc. Son los portadores de la sintomatología del trauma.

Vemos que los diferentes síntomas que hemos visto los podemos ahora ordenar según este ser tripartito. Vemos cómo el trauma produce un ataque en los tres niveles, y vemos cómo el trauma ataca o trastorna la relación armónica y el funcionamiento armónico de estos tres sistemas. Algo se rompe, lo dispersa. Se pierde la unidad del ser. Y justamente uno de los objetivos de la terapia, pero también una de las acciones desde la Pedagogía de Emergencia y desde la pedagogía del trauma es conseguir unir y llevar otra vez a la armonía estos tres sistemas.

Antes de mostrarles la metodología, quisiera llevarles, sumergirles en una catástrofe. Quiero mostrarles algunos de nuestros puntos de trabajo, de nuestros métodos de trabajo en el caso de los refugiados en Lesbos. (Traductora: como les veo así con el tema de las fotos, antes le he preguntado y me ha dicho que me puede facilitar estas láminas y entonces luego se las podemos mandar. (aplausos) Así que relájense y disfruten de lo que dice.

Estamos en la isla de Lesbos. Y antes habéis visto el mapa de las corrientes de los refugiados. (Pone "Viaje sobre el Mediterráneo). Y si miramos desde la isla hacia el mar siempre encontraremos estos barcos. Estaban de camino a un campo de refugiados donde hacíamos un trabajo con niños. Las personas que vienen están mojadas, congeladas de frío, y su estado de ánimo es, o bien, de una excitación total, bailan de la felicidad de haber llegado. Otros están completamente deprimidos y están sentados llorando. Y en el primer barco que he recibido

venía una mujer con un niño en brazos. Lloraba sin parar, hasta que pude comprender que lloraba tanto porque en realidad tenía otro niño más que se había ahogado. O sea, que tenía el bebé, pero había perdido el otro niño. Si estas personas vienen con el bote a estas playas y en un principio no saben adónde van. Vemos que hay enfermos, hay heridos, y esta es la imagen que vemos en las diferentes islas. En las playas miles de botes rotos y cientos de miles de salvavidas abandonados. Y luego la pregunta es cómo sigue el asunto. (Ahí pone "Marcha a pie). De la playa empiezan a caminar y a atravesar la isla y van andando y no saben a dónde van. Están de camino hacia un campo que hay a 15 km en la montaña. Y vemos que ahí van enfermos, ancianos, embarazadas y también jóvenes, todos –débiles y fuertes- van caminando. Y cuando llegan arriba se van a encontrar una tienda que les va a dar un ticket para volver a bajar en autobús. Las personas que acá se encuentran provienen de diferentes etnias y en principio no es que se relacionen demasiado bien. Más bien podría decir que se pegan unos a otros en cuanto se ven.

Estas personas vemos que en realidad no están ahí, no están presentes, sólo está el que está registrado y hasta que no sea así no tienen ningún tipo de derecho, como ir al hospital o ir en transporte a no ser bajo la responsabilidad del conductor. Es decir que nosotros estábamos haciendo un trabajo ilegal, porque esas personas que no estaban registradas las hemos atendido. Habéis visto imágenes de la ciudad donde fuimos a uno de estos centros de registro oficial de la unión europea. Este es un campo de refugiados para familias sirias (muestra foto), luego fuimos a otro campo de refugiados, Muria, al que demoramos tres días en llegar por tener que parar en el camino al encontrarnos con situaciones de emergencia en donde teníamos que salvar vidas. Esto es Muria (foto) el entorno exterior, 3.000 personas dentro del campo y 15.000 personas fuera. En las entradas vemos agresiones con los policías, actos de violencia, gases lacrimógenos. Hay personas que pueden estar 11 días esperando hasta que igual puedan entrar en el campo. Ahí nos encontramos con una niña muy enferma, totalmente desnutrida, nuestro médico nos dice que vayamos a la clínica inmediatamente, la llevamos entonces al registro para que tenga derecho a atención médica. La familia no lo hubiera conseguido sin nuestra ayuda.

Ahora no estamos dentro del campo (foto), pero sí en un patio perteneciente al campo donde unas 5.000 personas esperan a ser registradas, colas infinitas, condiciones higiénicas tremendas, a la noche demasiado frío, durante el día demasiado calor...condiciones inimaginables.

En el campo de refugiados de Muria hay familias afganas y sirias, 150 niños y niñas encerrados sin suficientes medicinas para tratarlos y sin un acompañamiento pedagógico. En esta foto vemos a un niño el cual pasaba ocho horas tumbado en la cama y ocho horas doblando su mantita. El ambiente oscila entre estados depresivos y agresivos. Sin gravarlo, vi como un niño subió a un muro de alambres, metió su cabeza y se dejó caer. El niño consiguió salvarse.

Ahora iremos a los recursos de ayuda. ¿Qué podemos hacer? Introduciré algunos métodos

de la metodología de emergencia.

Primero, hemos hablado ya de Contracción. La función de esta contracción es, de alguna manera, alejar esta sensación, empujarla hacia abajo y protege esta zona para que no sintamos el dolor. Es una respuesta bastante propia de nuestro organismo. Luego esta contracción se tiene que ir y yo tengo que poder ponerme en contacto de nuevo con este sentir para que se sane la herida. Es tan dolorosa la confrontación con este dolor, con este volver a sentir, con conectar con el sentir, que hay muchos que rechazan la terapia porque sería volver a conectar con el dolor, pero si ocurre que conectan con esta parte, que a través de la contracción han oprimido, entonces necesitan a alguien que les escuche. No hace falta dar respuestas inteligentes a las preguntas que nos formulan, generalmente no sabríamos responderlas, lo importante es escucharles. Algo muy importante es que aquello que piensan y sientan lo puedan verbalizar, se pueda acompañar con la palabra.

Hemos visto que el centro del lenguaje está en el Neocortex y eso significa que el hecho de formular, de verbalizar tus sentimientos es una parte de la sanación porque activa de nuevo esta área. En alemán expresarse se dice descomprimir, algo que está aprisionado sale hacia fuera. Esto ayuda a esta curación. Quien pueda hablar del suceso ya estaría en camino de la superación.

No digo que hay que hablar del asunto obsesivamente, es decir alguien que sólo puede hablar de la catástrofe y de ninguna otra cosa. Eso es una obsesión, no es un vía de curación, podría decir que es un flashback verbal. Es decir, tenemos que diferenciar entre este hablar enfermizo y ese hablar sanador. Sin embargo, es habitual que las personas traumatizadas no quieran o no puedan hablar sobre su trauma. ¿Y qué hacemos cuando sabemos que hablar estaría bien pero que la persona no puede?, por supuesto no es positivo estar preguntando todo el rato ni podemos obligar a nadie que lo haga. Las personas pueden hablar de ello en el momento que estén maduras, que estén preparadas. Este es el momento en el que cualquier ámbito de lo artístico permite otro tipo de expresión sin necesidad de usarla palabra, por ejemplo: dibujar.

El dibujo infantil es como una fotografía, aunque no es del todo correcto porque una fotografía no es algo que se pueda cambiar o transformar. Sin embargo, a través de los dibujos de los niños vemos un espejo de lo que está ocurriendo dentro de ellos y podemos ver el cambio interior que está produciendo y como se manifiesta a través de dibujo. Generalmente los niños a través del dibujo pueden elaborar sus experiencias de la misma manera que también las trabajan por medio de la expresión verbal, el juego o el sueño. Si dejamos dibujar a los niños veremos cambios entre varios días y podemos observar el proceso. Cada noche, en cada sueño, la mente trabaja y se ve reflejado en el dibujo. Esto no ocurre en el caso de niños traumatizados. Para este caso de niños no sanos no veremos evolución natural en el dibujo, sino que siempre serán idénticos dibujos, el trauma se queda fijado como si fuera un flashback.

Vemos un dibujo hecho por un niño en la franja de Gaza. Lo ha pintado varias veces y

observamos que es un dibujo sin vida. Son casa destruidas, cadáveres, aviones, tanques, bombas... no hay árboles, no hay sol, no hay animales, no hay nada vivo y este es el estado interior de este niño.

Y ahora veremos que hay que hacer para sacar a los niños y niñas lentamente de este estado: Le preguntaría al niño o niña o mejor el arte-terapeuta le podría decir: "Siempre haces el mismo dibujo y a mí me falta algo ¿Qué puede faltar?" y así el niño mira el dibujo y toma conciencia de que algo no está, y dice que no hay Sol o que mi gato no está. Ahora el niño, con el acompañamiento del arte-terapeuta, añade en el dibujo eso que le falta... puede ser una flor, el gato o juntos dibujan un sol.

Cuál es el principio de esto. Vemos que el niño proyecta su vida interior, su vida anímica hacia fuera, en el papel. Y ahora con la imagen transformada o modificada la imagen vuelve a proyectarse en el interior del niño con eso que faltaba. Lo mismo se puede hacer con pesadillas o con el juego espontáneo perdido por el trauma, faltan las fuerzas saludables del juego. A través de la pintura en acuarela también podemos ayudar a distender estos bloqueos, el propio contacto con este elemento acuoso de la acuarela tiene algo de soltar, de liberar. El color también tiene un efecto, en los niños traumatizados al dibujar suelen mezclar los colores de tal modo que al final solo parece negro o le dan tan fuerte con el pincel que al final el papel se rompe. Para activar sentimientos podemos usar también dibujos de formas, música, cantos, bailes, podemos utilizar la plástica...

Me he encontrado a una mujer sentada en un lugar en la franja de Gaza totalmente desbordada psíquicamente, como en un estado de locura, gritaba, no escuchaba nada de lo que se le decía, estaba al sol totalmente ida. La médica después de atender a los niños pasó por su lado y sin mediar palabra le dio a la mujer un trozo de cera de modelar y siguió sin mirar atrás. Yo me quedé a un lado a observar y a sacar fotos. Después de haber estado tirando todo por los aires sin control, consiguió hacer una bola con la cera de modelar, como una esfera. Yo estoy ahí con el Zoom fotografiando y siento como que algo cae del cielo, bajo la cámara, miro y veo que no había pasado nada, pero si había pasado algo, la mujer había entrado en sí. Y es interesante como este despertar de la conciencia de esta mujer yo lo viví en mí como si algo hubiese caído del cielo. Durante un año he estado investigando esta relación entre el haber creado una esfera y el estado de conciencia que se despertó en la mujer. En este año de manera casual leí una conferencia de Rudolf Steiner sobre arquitectura donde hablaba de una cúpula como si fuese una media esfera y ahí comienza hablar de la esfera como un concepto original de la armonía y dice que es un símbolo del Yo Humano. Y ahora veo la relación de como a través de esta esfera creada con cera de modelar, esta mujer consigue conectar con su conciencia del Yo. ¿Y cómo conseguimos hacer una esfera? Es solo compactar la materia, toda ella, hacia un punto central, toda dirigida a un mismo punto llevando a esta mujer a conectar consigo misma.

Junto al arte y otras muchas cosas, es importante también el contacto corporal. Como cuando está en necesidad, de manera espontánea lo abrazamos, lo acogemos. Hoy en día

sabemos que a través del contacto físico se generan hormonas como la oxitocina. Esta hormona es justamente la que reduce la hormona del estrés. Por eso los niños y niñas traumatizadas necesitan contacto corporal, aunque no siempre es fácil. Por ejemplo, en el caso de niños o niñas que han sido maltratados, pegados o han sido víctimas de abuso sexual el contacto tiene una connotación negativa generando estrés y no hormonas positivas.

Por eso debemos ser extremadamente cautelosos a la hora de dar contacto corporal a los niños y niñas traumatizadas y siempre preguntar antes y respetar su espacio. Sabemos que los niños muchas veces no saben verbalizar si quieren o no quieren, pero ahí acercamos la mano y vemos como de repente los niños se contraen y debemos sacar la mano. Masajes pueden descontracturar.

En China hemos trabajado en una fábrica de químicos con un médico. Había habido un accidente en esta fábrica y miles de personas se habían envenenado y las consecuencias de esto es que los trabajadores de esta fábrica a continuación de esto, masivamente se suicidaron. Nos pidieron desde el gobierno que hiciéramos algo con estos trabajadores, aunque fuera el sábado que hiciéramos algo. Y hemos hecho.

Y en mi grupo había una mujer que no decía nada y todo esto pasa después del terremoto. Les preguntaba también a los compañeros: "¿qué pasa con esta mujer?" y decían que desde el terremoto no decía nada. Y a la noche los cargamos a todos en un autobús y todos entraron y esta mujer a 50 metros estaba rígida mirando. Y entonces le pedía a la psicoterapeuta del equipo que fuera a entablar contacto que lo intentara una vez más con esta mujer. Entonces ella se acercó y yo me quedé a unos dos metros de la mujer. La terapeuta se acercó, no pudieron hablar, simplemente la miró y entonces la terapeuta se acercó a ella y la abrazó y la reacción fue que la mujer entonces apoyó la cabeza y luego la tocó y vio que todo estaba duro y rígido y entonces hizo así más o menos 20 segundos. Y de repente empezó la

mujer a hacer esto, (como náuseas) vomitó y después se puso a hablar como una loca. Entonces rápido buscamos un traductor y estuvo como dos horas soltando. Y dijimos: ¿qué ha pasado aquí? ¿Qué es lo que escupimos? lo que no podemos digerir. Lo que vemos es que es un lenguaje simbólico. Es como que de un acto simbólico devolvió y entonces luego pudo volver a hablar.

Entonces por supuesto vemos que es fundamental cultivar, cuidar los doce sentidos: el sentido del tacto a través por ejemplo del modelaje; el sentido del movimiento por ejemplo a través de saltar la cuerda; el sentido vital a través por ejemplo de hacer masaje con aceite; el sentido del equilibrio a través de ejercicios del equilibrio, etc., etc.

Importante es poder trabajar sobre este trastorno del ritmo, por ejemplo, a través de juegos rítmicos de dar palmas, o a través de juegos rítmicos colectivos, o caminar de manera rítmica; pero también por supuesto se puede a través de ritmos y poesía a través de la música.

También incluso a través del lanzamiento de pelota se puede trabajar el ritmo, el ritmo del dar y el recibir. Y uno puede ver cómo juegan con la pelota estos niños traumatizados y vemos que o la estampan que parece que van a romper la pared, o se la quedan que no la quieren soltar.

También hay que estructurar el día, porque después de un trauma, el ritmo del día y de la noche se ve distorsionado. Vemos que es fundamental estructurar las comidas, a través de una alimentación regular, a través también de los ritmos de actividades de movimientos y actividades de tranquilidad. Porque el susto va hacia los miembros y los pone rígidos y vemos la importancia de ponerlos en movimiento, de que se muevan. Incluso pequeñas caminatas. Son de gran importancia las caminatas, que por simple que parezcan hoy día sabemos que cada vez que muevo la pierna izquierda se me activa el hemisferio derecho y cuando muevo la pierna derecha se me activa el hemisferio izquierdo. Es decir que el hecho de caminar y activar la alternancia de ambos hemisferios me va a ayudar a esta conexión en el córtex.

También jugar a juegos de pelota, saltar la comba, hacer deporte, gimnasia, y por supuesto la eurytmia. Porque la eurytmia es un movimiento lleno de alma. Y es que de eso se trata, volver a conectar, a armonizar la conexión de lo anímico con lo físico. El lenguaje es importante. Sabemos cómo el trauma nos quita la palabra. Hablar y hablar delante de otros. Eso cura, sana, distiende. Y sabéis que vuestras laringes están haciendo la misma labor que estoy haciendo yo. Hay este efecto de empatía orgánica. Lo hacen de manera completamente inconsciente. No solamente habéis hecho un curso de pedagogía del trauma, sino que también habéis hecho un curso de alemán, sí, porque vuestra laringe está ahí con el alemán. Y ahora les digo otra cosa más. Es más, vuestra laringe se mueve antes de que escuchéis mi palabra. Esto es algo que se puede medir: ya antes vuestra laringe se está moviendo con la mía. Y esto es lo que realmente es muy impactante y podéis imaginaros la magnitud de este impacto, o cómo podemos trabajar con consciencia con ello, sobre el hecho de que antes de que el oído capte el sonido. Ya nuestra laringe está imitando el movimiento de la laringe del que habla.

Es decir, cuando cuento un cuento, no sólo estoy contando bonitas historias y transmitiendo imágenes, sino que esta activación de la laringe del otro a través de mi laringe ya está ayudando a desbloquear la laringe del oyente. Luego por ejemplo a través de los juegos de hilos con las manos también puedo activar la concentración. Por supuesto a través del dibujo de formas, o a través de manualidades, manualidades terapéuticas. Es decir, con niños no hace falta hacer ejercicios de concentración como haríamos con jóvenes o adultos, sino que activamos la concentración de manera indirecta. Tenemos que volver a activar el juego, sacar a los niños de ese juego traumático. También hay rondas. Y por qué el círculo, la ronda, es algo tan positivo en el trabajo de la pedagogía del trauma. Porque tiene el efecto similar al que vimos en la esfera, otra vez tiene un efecto de armonizar. Yo sólo no puedo hacer un círculo, necesito de otros humanos, de otras personas para hacer un círculo. Y cómo se forma un círculo. Se forma si yo me oriento en relación a los otros, y a través de eso encuentro mi sitio

en la vida. Y esto es lo que es importante en el trauma. Por un lado, activar las competencias sociales, y a la vez que activo lo social encuentro mi lugar. Rondas tradicionales, populares. En el primer septenio, juegos. Y también con todo lo que tiene que ver con pedagogía de las experiencias. Todo lo que ayuda a estas experiencias que están oprimidas que vuelvan a emerger. Y vemos que ya el saltar a la comba puede ser útil para ello.

Por supuesto la pedagogía del circo. El circo pedagógico. A través de ejercicios de confianza y de valor. Imagínense a un niño o a un joven que se deja caer hacia atrás y es acogido por alguien, lo que significa en primera instancia inimaginable para un niño traumatizado el dejarse caer en la confianza del otro. Y a través de estos juegos gana confianza en sí mismo y confianza en el otro y la vez se despiertan, se fortalecen las fuerzas del coraje y del valor. Niños traumatizados en realidad no tienen futuro. Siempre son jalados hacia su pasado a través de estos flash-back.

¿Y cómo consigo crear futuro?: "¿qué quieres comer?" "¡espagueti con tomate!" muy bien qué necesitamos para ello? escribámoslo. Así que vamos juntos a comprar- Otra vez volvemos juntos a casa y ahora otra vez cocinamos juntos. Luego invitamos a amigos y comemos los espaguetis. Y ahora ha tenido una experiencia evidente, que es que algo que yo me imagino, puedo llevarlo hasta la realidad.

Y esto hay que hacerlo tantas veces, hay que repetirlo hasta que realmente el niño tenga esta experiencia de la evidencia de que aquello que me propongo lo puedo realizar, que realmente en la vida puedo realizar aquello que quiero y que pienso. Yes transformar esta experiencia de la falta de control de acción, de impotencia.

Lo podemos transformar a través de trabajar mucho con las manos, de hacer muchas cosas con las manos, porque estos son nuestros órganos que actúan en el mundo.

Luego también por supuesto todo lo que tiene que ver con competencias sociales, en la escuela. Comer regularmente es importante; a través de una educación saludable podemos curar la herida hasta en lo anímico, desde lo físico hasta lo anímico y también siempre tenemos que buscar espacios donde puedan relajarse. Llevar hacia abajo, relajar esta hiperactividad, pero no a través de tranquilizantes, de pastillas calmantes.

También hay que cuidar sentimientos religiosos. Personas religiosas con una relación con la espiritualidad vemos que se traumatizan menos; eso es algo que ya sabemos, y esto tiene que ver con el sentido. Cuando una persona dice: "ha sido tremendo lo que me ha pasado, pero ¡ya Dios sabrá para qué ha venido esto, y para qué me será útil!". Vemos que una persona con esta actitud tiene muchas más posibilidades de superar el trauma. Que tiene que ver el sentido a lo que nos ha ocurrido. Porque solamente podemos curar un trauma si le encontramos sentido.

Y por supuesto no hay que olvidar la alegría, porque la alegría sana, y lo digo en serio. Cada vez que se enfadan, por poco que sea, bajan su sistema inmunológico por unas 6 ó 7 horas, se debilita, y eso hace que sea uno por ese tiempo más propenso a entrar una infección. El stress

también enferma, pero lo contrario también es correcto: la alegría realmente fortalece nuestro sistema inmunológico y nos hace más fuertes.

¿Se acuerdan del hombre tripartito? ¿Se acuerdan cómo hemos ordenado los síntomas del trauma? ¿Cómo el trauma realmente daña todo el organismo humano? y ahora también podemos añadir la intervención.

Por ejemplo, en el ámbito de la cabeza ejercicios de concentración: por ejemplo, los ejercicios de movimiento para el ámbito volitivo. Por ejemplo, el arte o los ejercicios rítmicos para el centro. Vemos cómo a través de estas acciones tratamos de volver a llevar a la unidad y a la armonía estos tres sistemas que están dispersos y desintegrados.

Y ahora permítanme para terminar, como todo esto podemos a través de una única clase, la podemos llevar a la acción, realizar a través de una única sesión, de modo que cualquier sesión, cualquier clase pueda ser una sesión terapéutica para niños traumatizados. Y todos los que no están traumatizados puedan participar del mismo modo porque esto no hace daño.

Saludo a mis niños en la puerta. Todas las mañanas. ¿Cómo es la presión de las manos? ¿Cómo es la humedad? ¿Me mira o mira al suelo? ¿Cómo es su color de piel?

¿Esta pálido o acalorado? etc. Para cada niño tengo un instante para el diagnóstico. Luego voy a mi clase y saludo a mi clase. Una clase es algo diferente a un niño solo. Cada maestro lo sabe.

Después de este saludo, decimos juntos un verso. Y vemos que ahí hay como una marca de concentración. En un instante vamos a la calma. Después de este verso, traigo a todos los niños hacia delante y nos sentamos en círculo. Y ahora cada uno tiene la posibilidad de contar algo. Saludo individual, saludo de la clase, verso de comienzo. Círculo de hablar. Y aquí lo que es importante en este círculo es que doy espacio para que cualquiera que quiera expresarse pueda hacerlo. El que no quiera, no es obligatorio, pero el que quiera, puede expresarse.

Incluso puedo repartir una piedrita cristalina y puede ser que el que tiene la piedrita habla y el que no se queda callado. Es decir, doy espacio para que exista la posibilidad de que uno se exprese. pero no es que uno tenga que expresarse.

Después de esta fase, empiezo con la parte rítmica. Ahora toda la clase está en círculo y ahora damos ciertos ritmos, hacemos palmas de ritmos, o caminamos en círculo o lanzamos la pelota en un dar y recibir, o cantamos, o decimos ritmos, poesías... es decir, vemos que es el trabajo en el ritmo. Actúa en este ámbito del ser, trabajo en él, de manera terapéutica actúo en él.

Ahora viene la parte cognitiva, da igual cual sea la asignatura, ya sea que hablo de matemáticas, el tema, lo que sea, pero voy a activar el área de la cabeza, imagínense que estamos aquí trabajando historia y vamos a tratar la cultura egipcia, la construcción de las pirámides o la tumba de un faraón.

Luego viene la siguiente fase, ahora la parte de la acción, hace falta hacer algo con las manos. Ahora los niños podrán hacer un dibujo en su cuaderno de época o también podrías ser que vayamos ahora al patio y con cajas y cartones construyamos una pirámide. O también puede ser que cuelgue un montón de papeles blancos y ahora dibujamos todos juntos esta cámara, esta tumba, como Ramsés II o lo que fuera. Es decir, aquello en que he puesto la base en el ámbito cognitivo, ahora pasaa la acción y luego viene otra parte.

Ahora cuento una historia. Y vemos que está en frente o en paralelo al círculo de hablar a la asamblea o el de expresarse. En este círculo los niños habían contado algo, ellos habían expresado algo. Primero han tenido la oportunidad de expresarse y ahora escuchan, soy yo el que expresa y pongo, expongo, cuentos o imágenes sanadoras, que de alguna manera reparen las imágenes del trauma.

Por supuesto cosas que sean las adecuadas para las diferentes edades, cuentos de hadas sagas, leyendas, fabulas, y cuando ya son más grandes, también biografías. Biografías de personas que han pasado cosas terribles pero que las han superado.

Y luego viene el verso de despedida. Ahora otra vez se vuelve a la calma y pongo la marca de que esto ya está terminando. Vemos que es un tiempo estructurado. Justamente lo que a través del trauma se ha dispersado, ahora pongo orden.

Y ahora me despido de mi clase, y otra vez voy a la puerta y ahora vemos cómo está el apretón de manos ahora. Cómo está la piel ahora. Cómo está la humedad, cómo me mira. Imagínense que a la mañana viene con cara sonriente y ahora se va con cara de... (mala cara) entonces algo ha fallado en mi clase. Vemos que es la fase de evaluación. ¿Qué acción ha tenido lo que he hecho?

Si he trabajado mucho desde lo intelectual entonces los niños se van a ir pálidos. Señal de que he trabajado demasiado en el sistema nervioso y las fuerzas catabólicas han trabajado demasiado. Si se van con cabezas rojas, coloradas, es que activé demasiado su sistema sanguíneo, circulatorio. Son pequeños indicadores para ver si mis clases son saludables o enfermizos.

Queridos participantes, vemos que es mucho lo que como pedagogos podemos hacer para los niños traumatizados. Y mañana vamos a ver lo que podemos hacer cuando los niños ya están enfermos por el trauma. Entonces se necesita mucho más que estos métodos.

Muchas gracias por su atención.

<https://ideaswaldorf.com/pedagogia-de-emergencia-i/>
<https://ideaswaldorf.com/pedagogia-de-emergencia-ii/>
<https://ideaswaldorf.com/pedagogia-de-emergencia-iv/>

Aportación de Roberto Mendizábal F.