

Necesario encuentro conmigo y con mi familia en esta crisis



Hola, soy la Lic. Daniela Lucero, desde lo más profundo del corazón, siento compartir algo sobre cultivar desde una conciencia espiritual, el auto cuidado y el cuidado de los otros, a los que tenemos más cerquita, nuestra familia. Les cuento que acompañó a niños y adolescentes desde una psicoterapia interactiva.

Cuando hablamos de crisis, se trata de una discontinuidad del ritmo que estaba organizado, hay una pausa en la psiquis. Por un lado tenemos las características propias (individuales) y por otro como reino humano lo que nos falta desarrollar para que pueda manifestarse en plenitud la humanidad. Desde la Crisis se dan las posibilidades de donar algo bueno al mundo, la fuerza individual se conecta con su conciencia espiritual.

En crisis nuestro conocimiento habitual deja de servir y entonces podemos reaccionar automáticamente. Se conocen, desde inicios del S.xx tres reacciones automáticas (etéricas) que no pasan por nuestra conciencia, son **3 Fuerzas** que se manifiestan en los animales también: Flight(huida_disociación);Freeze(congelamiento, hacerse el muerto) y Fight (luchapelea, agresividad)

Nuestro desafío es desarrollar de forma instrumental las 3 Fuerzas; desde la auto observación, la conciencia (mi espacio interior) de la cual se manifiestan las emociones, el ser de la vida.

Se pueden distinguir tres fríos: el corporal; psicológico: miedo como reacción al peligro y a las agresiones y el espiritual: en personas que viven en la negación o desconocimiento de su pasado autobiográfico, su propia competencia laboral, su propio objetivo vital, su propio juicio y su propia conciencia. Este frío provoca un ambiente de falta de sentido y depresivo.

Esto nos lleva directamente a que lo que se necesita, su opuesto: EL CALOR (físico, anímico y espiritual)



Sabemos que cuando un niño manifiesta fiebre, es debido al que el sistema inmunológico está trabajando mucho, cuándo alguien trabaja mucho entra en calor, y eso significa que el que se encuentra trabajando mucho y está presente es el **yo**. El calor es constitutivo del Yo. En el calor se ve la autorealización del yo. El calor es distinto en las diferentes partes del cuerpo, fluctúa según los momentos del día, según la edad y el sentido del humor.

Entonces ignorar la crisis sería como ignorar nuestras propias fuerzas, las fuerzas de nuestro yo. La crisis es una posibilidad para el yo, para que lo verdaderamente esencial de cada individuo se manifieste.

¿Qué necesita un niño/a de un adulto/a?

Primero que se conozca, que se perciba internamente para que pueda buscar su autorregulación. Luego, que conquiste la calma, el niño/adolescente necesita un adulto estable. Algunos ejercicios para lograr la calma (hay muchos cada uno puede probar y encontrar el suyo):

- **Percibir** las pantorrillas y plantas de los pies
- **Cruce:** dedos, piernas (de pie), da estabilización y centramiento.
- Tomar **distancia** de las imágenes, respiración abdominal, luego percibo el estrés y simbólicamente me lo saco golpeando al suelo con los pies o palmas y respiro nuevamente.



Luego de esto, los niños y adolescentes necesitan ser “tocados adecuadamente”, físicamente (abrazo, masajes, caricias, por ejemplo), psicológicamente (atención, escucha, mirada “activa”, risas por ej.) y espiritualmente (desde el profundo amor y honrando su existencia, con alegría de vida, con confianza en ellos)

Los niños en general necesitan, luego de una crisis de llanto o de enojo por ejemplo, un abrazo fuerte, apretado, para que se sientan “unido” a sí mismo y al mundo (ma-padre); el niño necesita mucha contención física (el adolescente ya no tanto...), mucho juego, humor: el niño con la risa se recarga de calorcito anímico y equilibrio.

Los jóvenes necesitan un adulto, que además de calmo, tenga firmeza, “que le pueda parar el carro”, que oriente, que sea un faro que nunca apaga su luz ni en la peor tempestad. Que sea buen observador, que facilita la escucha porque está disponible, que está al lado atento, con todos los sentidos, que el adolescente sienta que ese adulto lo liga con el mundo, el que confía que va a poder, que si se equivocó va a poder seguir haciendo, que va a crecer; esto permite generar un espacio de calor entre los dos y eso da espacio para que el adolescente se pueda manifestar (su lucecita)

Para seguir pensando-nos...

- *¿Cuál es mi punto de fragilidad?*
- *¿Le brindo confianza, desde mi confianza de que todo esto tiene sentido, de que esto también va a pasar?*
- *¿Cuánto nos conectamos realmente con nuestros niños/adolescentes?*
- *¿Honro realmente los momentos compartidos, o me distraigo con “muchas” pantallas/redes?*