

ALGUNAS DE LAS INTERVENCIONES DURANTE LA 7º JORNADA DE ESTUDIOS RAMAIN

FRUSTRARSE ES ESTAR VIVO

“Tener el coraje de ser imperfecto” Rudolf Dreikurs

A través de este texto quisiera reflexionar principalmente:

Una persona a la que quiero mucho, me dijo una vez, “no querer sufrir, querer que la vida sea tranquila, y en un encefalograma plano, es querer estar muerto”, mi aspiración hasta hace no mucho ha sido esa, estar tranquila y que “todo esté bien”. Cuando en realidad, la Vida merece la pena siempre incluso en la adversidad y como decía el papa Francisco vale la pena meterse dentro y no “balconear la vida”.

La vida está llena de desafíos, de límites, de logros, de alegrías, de sufrimientos. Creo que tanto la familia especialmente, y seguidamente la escuela, la parroquia son lugares de especial importancia para acompañar al niño, adolescente y joven a esto, aprender a vivir, a enfrentar la vida, en todas sus caras.

¿Pero **cómo acompañar al niño desde la más tierna infancia a vivir las frustraciones** desde las más pequeñas hasta las más grandes?

Es una respuesta compleja. Un primer aspecto, nosotros, **adultos**, madres, padres, educadores. ¿**Cómo vivimos los errores**, nuestros propios límites, cómo toleramos la frustración, cómo enfrentamos la adversidad? ¿Cómo gestionamos nuestro mundo emocional y el de los niños? ¿Qué **creencias** se esconden bajo mis reacciones y modos de actuar? ¿Qué **vivencias** en mi **infancia** me han llevado a relacionarme de un modo u otro con el error y la frustración?

¿El error es motivo de vergüenza? ¿de castigo o machaque? O ¿es una oportunidad para aprender? ¿Puedo equivocarme?

Una formación que hice hace tiempo de disciplina positiva con Marisa Moya, nos hablaron que la tolerancia a la frustración está estrechamente ligada a cómo me relaciono con el error, con los límites. Y, otro aspecto de gran importancia es la calidad del vínculo, para desarrollar la capacidad para enfrentar la frustración.

Otro punto sería el acompañamiento emocional, no evitar, distraer, minimizar, sino acoger, transitar, regular. Todo ello un gran desafío diario para los educadores, como decía Beatriz Cazorro “Reconocer las limitaciones que tenemos de forma adulta y poder sostener la frustración que nos generan (sobre todo al estar unidas a nuestro deseo de ir en otra

dirección) puede convertirse en ese algo invisible y absolutamente real que permita a nuestros hijos sentirnos de su lado. Esto les permite notar esta conexión con nosotros a través de nuestra manera de relacionarnos con ellos, incluso cuando fallamos y no lo hacemos como se supone que lo tenemos que hacer”.

Cuando un niño tiene un vínculo sano con el adulto, se siente amado, puede confiar, se siente seguro; cuando el error es una oportunidad para crecer, entonces el pequeño no tiene miedo a mostrar sus errores, a equivocarse. Cuando el adulto acompaña desde el respeto, amabilidad, la firmeza y la búsqueda de soluciones, el pequeño asume su responsabilidad de buscar soluciones y no tiene miedo a equivocarse, a mostrar sus errores, pues estas son una oportunidad para crecer.

Se sabe que en la primera infancia el niño se empapa de las creencias conscientes o inconscientes de los adultos de referencia, y que en esa relación del día a día se va configurando su lógica privada. Marisa Moya decía: “Los niños deben poder revisar su comportamiento, en un ambiente seguro, sin juicios, sin culpa o vergüenza, y descubrir cómo afecta a los demás e involucrarse en soluciones” así como “Los retos de hoy, son las cualidades y competencias del mañana, acompañando los procesos con confianza y afecto “.

El día a día está lleno de oportunidades, desde la más tierna infancia. Y es fundamental en el día a día dar espacio al error, asumir la responsabilidad de los errores, buscar soluciones juntos. Cuando empiezan a reptar, gatear, dar espacio, dejar movimiento, exploración; cuando empiezan a comer, se pueden manchar, cuando se cae un vaso ¿qué podemos hacer?, vamos a recogerlo. O cuando empieza a vestirse que le cuesta, no hace falta que vayamos a primera de cambio que se frustra a ponerle la camiseta, sino esperar dar espacio.

En definitiva, los niños necesitan ambientes donde se sepan amados y donde se dé espacio al error y se viva como un desafío y una oportunidad para aprender.

En educación especial, se está empezando hablar en terminología de **desafío en vez de discapacidad**, por ejemplo, alumnado desafío motriz, en vez de discapacidad motora. Puesto que la palabra discapacidad vive el límite como algo que te hace de “menos capaz” y, la palabra desafío te lanza a superar este reto, esta adversidad, este límite con el que se convive en la vida diaria.

Otro aspecto para **aprender a tolerar la frustración**, es a **relación con los límites**, tanto los límites internos como los límites en las relaciones y en las normas, entorno. Y actualmente Coloma Campos Romero habla de la preocupación de la confusión del respeto con la permisividad en la sociedad actual.

Estamos es un momento en el que se está confundiendo “educar en positivo”, con no decir un “No” y “no poner límites” y hacer todo al antojo del niño. Esto tiene graves consecuencias nos encontramos con niños que no respetan a otros niños ni a adultos, que no se respetan a ellos mismos, que no soportan los límites, puede aparecer la tiranía, el tampoco respetar sus límites personales y dejarse tratar mal, niños que no perseveran, que quieren todo de forma inmediata, que no esperan, que no toleran equivocarse.

Una vez más habría que ver las infancias de estos padres y por qué de esa dificultad y buscar ayuda. Venimos de una corriente conductista, donde el autoritarismo ha estado muy presente, donde los logros han sido aplaudidos y premiados, el error se ha castigado, el límite se ha impuesto y muchas veces con violencia.

Esto ha dejado mella y podido provocar en algunos la vergüenza, miedo al error, inseguridad, falta de creencia en uno mismo, o por el contrario, ira desproporcionada ante el error, sentimiento de injusticia, abandono ante el mínimo error. Y, puede que en la búsqueda de cambiar patrones haya llevado a actuar de un modo opuesto e incluso a mal interpretar lo que ahora llamamos la “crianza respetuosa”.

Puede que la posible reacción o rabieta del niño ante el NO ante el límite se haya interpretado como un acto de violencia hacia el niño o de ruptura del vínculo. Cuando en realidad es todo lo contrario, el niño necesita límites, así como la creencia de que es capaz de enfrentar estos límites que le pone la vida y este es el verdadero respeto hacia él, es enseñarle a vivir la vida.

Ana Mora

Por empezar con una pequeña reflexión de la vida cotidiana. El año pasado, los Reyes Magos regalaron a mis hijos las primeras bicicletas de su vida.

Todas las mañanas y muchas tardes íbamos al parque de los Naranjos, a una zona bien amplia, para que aprendieran a ir en bici.

A pesar de la inmensa emoción que tenían, la realidad fue muy dura. No es lo mismo aprender a los 5/6 años, como hizo la pequeña y primera en aprender, que a los 12, 10 y 8 años, edades de sus hermanos mayores. Los primeros intentos durante 2 o 3 días fueron frustrantes: se caían, se enfadaban, se ponían de mal humor... les frustraba que por mucho que lo intentaban no les salía... Sin embargo, no lo dejaban de intentar pues, de algún modo, algo tenían dentro que les llevaba a seguir una y otra vez a pesar de la frustración de las caídas, golpes, atropellos a personas y choque con los árboles. No sólo eran ganas de aprender sino una motivación intrínseca que les empujaba a intentarlo una y otra vez.

En la escuela, con Ramain, los niños viven algo parecido, pero sin bicis sino con ejercicios que implican frustración, esfuerzo y crecimiento. Los niños, cada uno en un ejercicio distinto, viven la frustración de no haber escuchado lo suficiente, de no saber cómo realizar lo que le pide el ejercicio, de equivocarse... sin embargo, exceptuando algún caso aislado, enfrentarse a estas situaciones son necesarias para su crecimiento y experimentan una alegría como la de montar en bici. Ejemplo de Rafael Vijuescas.

Los ejercicios que provocan frustración suelen verse como algo negativo en la mayoría de las escuelas, pero en realidad cumplen un papel importante en el desarrollo de los niños. Cuando un ejercicio no sale a la primera, los niños experimentan emociones como el enfado, la inseguridad o el desánimo. Sin embargo, aprender a manejar esas emociones es parte fundamental del crecimiento. Estos tipos de situaciones "enseñan" que el error no es un fracaso, sino una oportunidad para aprender, para intentarlo de nuevo, para mejorar.

Además, la frustración bien acompañada ayuda a desarrollar habilidades como la perseverancia, la paciencia y la tolerancia a la dificultad. Si todo fuera fácil, los niños no aprenderían a esforzarse ni a confiar en sus propias capacidades. El papel del docente es clave: guiar, apoyar y motivar para que el desafío no se convierta en bloqueo. En este sentido, los ejercicios difíciles son también lecciones de vida que preparan a los niños para enfrentar problemas dentro y fuera del aula. Preparan para enfrentar una realidad llena de dificultades en la propia vida.

Mi segundo hijo, con muy bajo nivel de frustración, cuando tenía 5 años cada vez que se enfrentaba a los ejercicios de cuerdas del dossier de Infantil, propuestos casi semanalmente, le resultaba tan frustrante que acababa lanzándolas por los aires, gritando y enfadado. (María es testigo porque fue su profesora en aquella época). Así pasaron meses hasta que, primero, dejó de lanzar las cuerdas por los aires, después, comenzó a intentarlo aunque no le saliera, y solo al llegar a tercero de Primaria experimentó la alegría de ver como aquellas cuerdas comenzaban a ajustarse al modelo...después de muchos meses de frustración. Estoy convencida que esta experiencia, junto a lo vivido en otros tantos ejercicios, le ha permitido enfrentarse a otras situaciones complejas como dormir solo en una



Asociación
Raimain - Dia-Log

habitación, dormir con la luz de la habitación apagada, poner la mesa todas las mañanas, no enfadarse cuando se le derrama la leche (cosa bastante frecuente)... etc. No sé qué sería de este niño y de tantos otros si no hubieran trabajado con Raimain desde pequeños.

Irene Escámez

FRUSTRACIÓN y CONCIENCIA DE SÍ

Para aquellos que tienen la opinión de que siento fobia por las nuevas tecnologías o abomino de ellas, he de decir que lo primero que he hecho al sentarme a escribir esta intervención es buscar en internet lo que dice la RAE sobre la frustración y también una respuesta elaborada por la IA al respecto. Me ha parecido muy interesante, así que leo lo que aportan las nuevas tecnologías al tema que nos ocupa:

*Según la RAE (Real Academia Española), la frustración es la acción y efecto de frustrar, es decir, de malograr un intento o dejarlo sin efecto, y también **el sentimiento de insatisfacción, decepción o fracaso que resulta de no conseguir lo esperado**. Se relaciona con el dolor por un desengaño y con **no lograr un propósito**, siendo sinónimos términos como *decepción, desilusión, desencanto o chasco*, y **antónimo de triunfo o logro**.*

*La frustración es una **emoción** que surge cuando no logramos satisfacer una necesidad, deseo o meta, o cuando encontramos un obstáculo que nos impide alcanzarla, generando **sentimientos de enfado, decepción, molestia o impotencia**. Es **una respuesta natural ante la discrepancia entre lo que esperamos y la realidad**, y **su manejo adecuado (tolerancia a la frustración) es clave para el bienestar, ayudándonos a buscar nuevas soluciones o reajustar expectativas**.*

A nadie escapa la experiencia de que esta emoción y sentimiento de insatisfacción, decepción o fracaso acompaña de manera evidente la práctica de la formación Ramain. De la misma manera que la experiencia tan gratificante del logro o “triunfo” cuando, en ocasiones, el trabajo perseverante se ve recompensado por lo que llamamos “éxito”.

En este sentido, es interesante traer aquí esta cita literal de Simonne Ramain: *Los fracasos constantemente repetidos, van en contra de la educación; los éxitos demasiado brillantes no aportan nada en este terreno, por el contrario, para acceder a la conciencia de sí, es preciso enfrentarse sin cesar consigo mismo y con las actividades materiales sin olvidar que los beneficios de la educación serán siempre proporcionales al esfuerzo realizado.* (Simonne Ramain, 1963)

De esta cita se deduce que hay siempre un tipo de fracaso a evitar: aquel que se ve constante repetido, puesto que esta experiencia va en contra de la educación. De ahí que un aspecto esencial de nuestra propuesta educativa es ajustar un dossier a la realidad de los sujetos que lo practican. Decimos *ajustar*, no *acomodar* o *adaptar*. Precisamente es ajustado aquello que, por un lado, no se encuentra tan por encima de las posibilidades actuales del sujeto que le induce a un fracaso constantemente repetido, pero, por otro lado, no se encuentra tan a su alcance que el éxito está asegurado sin o con un mínimo esfuerzo. Para que haya esfuerzo de adaptación (“los beneficios de la educación serán siempre proporcionales al esfuerzo realizado”) es necesario que el trabajo propuesto no evite sin más la posibilidad de fracaso y, en consecuencia, de frustración.

Simonne Ramain vincula toda esta cuestión a algo tan relevante como es el “acceso a la conciencia de sí”, para lo cual –dice: “es preciso enfrentarse sin cesar consigo mismo y con las actividades materiales”.

Vamos a ver esta cuestión que me parece muy importante desde el punto de vista educativo.

Como vimos al principio, la frustración aparece cuando hay una “discrepancia entre lo que esperamos y la realidad”, yo diría que singularmente, cuando hay una discrepancia entre lo que espero de mí (lo que creo o imagino que soy) y la realidad de mí mismo. Desde la imagen que tenemos de nosotros mismos nos relacionamos con la realidad, también con los demás, esa imagen define el talante, las actitudes, los modos de actuar de cada uno.

Al comenzar la formación Ramain, cada sujeto viene con esa imagen de sí mismo que tan frecuentemente es una imagen poco realista, en muchas ocasiones particularmente positiva y optimista, en otras ocasiones negativa y hasta pesimista. ¿En qué lo vemos? Normalmente, antes de realizar una tarea nos hacemos una idea de cómo va a resultar (en esa idea proyectamos la imagen que tenemos de nosotros mismos). Al pensar “esto es fácil”, “esto es difícil”, “es imposible” ... estamos diciendo: “podré”, “me costará”, “no podré” ... es decir, estamos hablando de nosotros mismos.

Esa imagen de nosotros está más distorsionada cuanto menos se han tocado los propios límites. Vamos a obviar aquí la situación del sujeto (quizás del niño) que ha sido anulado y humillado. En ese caso, a nadie escapa el hecho de que se habrá forjado una imagen realmente pésima de sí mismo, aunque en ocasiones trate de disimularlo apareciendo ante los demás como lo contrario. El sujeto (el niño) que no conoce límites, es decir, que no ha experimentado en ocasiones la frustración de los propios apetitos o gustos, aquel a quien todo se lo dan, el mayor número de veces, se lo dan hecho, a pedir de boca... va a crecer con una autoimagen de supremacía y superioridad, de omnipotencia (“síndrome del emperador”). Otras veces, por el contrario, especialmente en los niños más sensibles y avispados, la imagen que forjan de sí mismos va a ser muy negativa: “me lo dan todo hecho porque yo solo no sé, yo no puedo hacer las cosas por mí mismo, necesito de los demás porque yo no puedo”.

La educación –y Ramain fue creado para llevar a las personas al conocimiento de sí mismas y a su desarrollo y crecimiento– comienza a existir cuando al niño –al sujeto de la edad que sea– se le permite entrar en contacto con la realidad de sí mismo por vía de la experiencia para, de este modo, poder forjarse una idea ajustada de quién es, lo cual significa reconocer sus límites y también sus potencialidades. Para que ello se produzca es necesaria la experiencia de la frustración que resulta del choque, del contraste entre la imagen que uno tiene de sí mismo –o que está empezando a forjar– y la realidad. Sólo la experiencia de que la realidad de mí mismo no responde a la pretensión o la idea de ser un superhombre, me va a permitir dejarme ayudar y acompañar en un proceso de crecimiento personal –eso es la educación–.

Al sujeto (al niño) con una imagen negativa de sí mismo que se confronta en la formación Ramain con sus propios límites, podríamos pensar que va a verse más hundido y humillado. Pero aquí es donde entra un aspecto fundamental de nuestra pedagogía. La inexistencia de sanción y calificación. Esta libertad y gratuidad, este modo nuevo de relacionarse con el error, con el fracaso, con la falta de acierto... va a ser liberador para el



sujeto que se siente hundido bajo el peso de sus propios límites. De manera que la frustración que experimentará cuando la tarea no resulte, le va a dejar abierto el camino de la superación personal. Ya no está el freno del miedo. Ya no hace falta esconder nada, ni justificarse, ni tratar de engañar o mentir. Ahora, esa combinación de frustración y aceptación por parte del animador, va a ir, poco a poco reconciliando al sujeto consigo mismo y a descubrir nuevas posibilidades y potencialidades.

Entre aquellos que tienen una imagen poco realista de sí mismos por exceso o por defecto, Romain provoca muchas veces esa constatación maravillosa por la que los que parecían no poder, pueden y los que parecía que todo lo podían, fallan, se equivocan... se frustran. Y así, la experiencia de la frustración va modelando una nueva imagen de sí mismo o lo que Simone de Beauvoir llamaba “conciencia de sí”.

Guillermo Ferrís