

LA REEDUCACIÓN

¿DE QUÉ SE TRATA?

De volver al **buen camino**, al buen funcionamiento, a lo que construye a la persona. Como su nombre indica "*re-educación*" quiere decir que nos hemos apartado del modo **original** de funcionar, del modo *natural* que seguiríamos, si desde niños nos hubiesen reconocido y nos hubiesen *despertado* a este modo **original**, armonioso de funcionar.

Se trata pues de encontrar la forma de *vivirnos en orden, coherentes con quienes somos en nuestro ser; pero, teniendo en cuenta toda nuestra persona y también nuestro entorno.*

Alcanza al campo de:

- la imagen, si no se corresponde con nuestra realidad,
- los funcionamientos y mecanismos desajustados,
- las actitudes que no favorecen nuestro crecimiento.

Ha de llevar siempre a responsabilizarnos de los aspectos positivos que ahogamos cuando dejamos de ser fieles a nuestra conciencia profunda.

¿QUÉ SE NECESITA PARA QUE PUEDA DARSE?

- 1º - Ser conscientes de qué o en qué necesitamos reeducarnos.
- 2º - Querer reeducarnos.
- 3º - Vivir unas actitudes.
- 4º - Darnos unos medios.

1º - Ser conscientes de qué y en qué necesitamos reeducarnos.

1. Yo, ¿soy yo?

- ¿Conozco la imagen que tengo de mí y que, quizá me está condicionando negativamente mi vida?
- ¿Conozco esos funcionamientos y mecanismos que no me están favoreciendo ser yo?
- ¿Conozco las actitudes, comportamientos que me sacan de lo esencial de mí y/o que me apartan de los otros?

Podemos mirar:

- *Del lado de la imagen si vivimos algo de esto*

- nos sobrevaloramos en algunos aspectos, menospreciando a los que no los tienen,
- no toleramos el que se nos cuestione, porque se nos tambalea el piso,
- nos desvalorizamos porque no alcanzamos a dar la talla que X, Y, Z,
- vemos preferentemente lo positivo o lo negativo.

- *Del lado de los funcionamientos y mecanismos:*

- si damos vueltas a las cosas mentalmente, "rumiando", con tendencia a apartarnos de la realidad,
- si nos empeñamos en mostrar "coherente" lo que hacemos y decimos, cuando no lo es,
- si nos dejamos llevar de atonías, apatías, defensas exageradas,
- si en nuestras relaciones vivimos: egocentrismo, apropiación, dominación, etc...

- *Del lado de las actitudes, las que nos llevan a:*

- vivirnos pendientes o a merced de los otros,
- entrar en un mundo de competencias,
- contentarnos con medias verdades, a no decirnos la verdad e, incluso, a mentir,
- juzgar y condenar a los otros,
- volvernos contra nosotros mismos, a no tener fe y confianza en nosotros,
- reducirnos y reducir a los otros a la imagen que un día nos hicimos,
- ver a los otros desde una determinada pauta de lectura.

Si nos ocurre algo de esto, sería la ocasión de hacer un trabajo de reeducación.

2º - Querer reeducarnos

Igual que en el terreno fisiológico nuestros disfuncionamientos no se arreglan con conocerlos, así ocurre en el campo de lo psicológico. Por tanto, si hemos descubierto algo a reeducar, el paso siguiente es preguntarnos y contestar con sinceridad a la **pregunta:**

Yo, ¿quiero reeducar eso que he descubierto que no me construye y que no me permite crecer en quien soy en mi ser?

Nada se hará en nosotros en este aspecto de la reeducación sin nuestra colaboración activa. Esta colaboración va a ser tanto más efectiva, cuanto más se implique nuestro ser a través de la **determinación** para progresar.

2. Yo ante la reeducación

- Yo, ¿quiero reeducarme? ¿en qué?
- ¿estoy determinado/a a ello? ¿En qué puntos concretos?

La determinación emerge en nosotros progresivamente, de ahí la importancia de delimitar para qué estamos determinados, atentos a no dar por hecho que estamos determinados para avanzar en todo.

3º - *Vivir unas actitudes*

¿Cuáles?

En el apartado anterior ya hablamos de:

- querer cambiar y,
- estar determinados.

Necesitamos además:

- abrirnos a nuestra realidad interior,
- decirnos nuestra verdad,
- ser humildes ante ella, aceptándola tal cual es, ya que *sin esta aceptación* no es posible el cambio.

¿Están *vivas* en nosotros?

3. Las actitudes en mí

Respecto al punto/s que quiero y/o estoy determinado/a a re-educar:

- ¿Estoy abierto/a a esta realidad?
- ¿Siento gusto por decirme mi verdad?
- ¿Acepto sencillamente mi realidad, pudiendo no sólo decírmela, sino también hablar de ella con *naturalidad*?

4º - *Darnos unos medios*

¿Cuáles?

3 de los 6 raíles de crecimiento:

- la clarificación por medio del análisis,
- la escucha de la sabiduría del cuerpo,
- el vivir y actuar de acuerdo con nuestro ser.

¿Qué necesitamos clarificar?

- lo que queremos reeducar,
- los signos de nuestro cuerpo que pueden ayudarnos,
- los aspectos de nuestro ser que quedan ahogados.

¿Cómo?

El trabajo siguiente, puede ayudarnos.

TPA 2.- ME REEDUCO

2.1 - Lo que estoy determinado/a a reeducar

- ¿De qué se trata? ¿Qué sensaciones?
- ¿Cuándo se da y qué lo desencadena?
- ¿Desde cuándo lo vivo y qué lo puso en marcha?
- ¿Qué consecuencias tiene hoy para mi felicidad y para mi crecimiento?

2.2 - Profundizo en mi análisis

Cuando me dejo llevar de esa imagen, esa actitud, ese funcionamiento y/o mecanismo,

- ¿qué signos observo en mi cuerpo?
- ¿qué de mi ser queda ahogado, no vivo?

¿En qué motivaciones me puedo apoyar para responsabilizarme de esos aspectos y colaborar activamente a su crecimiento?

¿Qué signos observo en mi cuerpo, cuando vivo esos aspectos de mi ser?

Si nos *responsabilizamos* de los aspectos de nuestro ser que quedan ahogados y *escuchamos* y *somos consecuentes* con la sabiduría de nuestro cuerpo que nos indica con signos bien concretos nuestra forma de funcionar, nuestra reeducación *tendrá éxito*.

En algunos casos, para que el éxito sea completo, necesitaremos un *acompañamiento personal* para:

- poder *existir* con nuestra verdad,
- *comprometernos* ante alguien en lo que estamos decididos/as a re-educar,
- *verificar* el ajuste de nuestros análisis y recibir luces,
- *curar* de lo que puede estar a la base de esa forma de funcionar.

Como podemos entrever, en la mayoría de los casos, una reeducación completa conlleva un triple trabajo:

- *reeducación,*
- *vivencia de lo positivo,*
- *curación.*

Hay tal interacción entre: crecimiento, reeducación, curación, que son inseparables en cualquier proceso de puesta en pie. Prescindir de uno u otro no permite avanzar de forma armoniosa y eficaz. Seguro que unos y otros tenemos pruebas de ello, ¿es así?

La reeducación, en sí misma, implica ya un crecimiento, y un crecimiento que suele ser rentable pronto; no tardamos en ver sus frutos y además facilita enormemente emprender un proceso de curación eficaz, porque, con frecuencia, lo que retarda éste son las defensas, malos mecanismos y la imagen, que nos llevan a repetir nuestra propia historia; de ahí que, si queremos ir lejos en nuestra puesta en pie, ganaremos mucho si optamos por re-educarnos *ya*.

Si este mini-instrumento no nos ha dejado suficientemente claro lo que se refiere a la reeducación, si nos plantea preguntas o moviliza en nosotros energías nuevas, ¿qué hacer?.

Acudir a quien nos pueda ayudar para que cuanto se mueve en nosotros *sea ocasión de progreso*, de nuevos pasos **hacia delante** en esa maravillosa aventura de ser nosotros mismos, de realizarnos viviendo en coherencia con nuestros valores, cualidades, capacidades, dones... y así colaborar en la humanización de nuestra sociedad.

¡Buen Camino!

Podéis contar con nosotros para recorrerlo con éxito.