

El BTSA

Según el BTSA, soy una persona espiritual, lo cual significa que estoy constantemente pensando en mi vida. Desde pequeña me psicoanalizo todos los días, así que siempre he sabido cuáles son mis problemas, siempre he sabido que la solución no es mágica y que el cambio lo tengo que hacer yo. Sin embargo, ese yo que se cree yo y lo intenta demostrar todos los días no me deja hacer nada. No importa con cuánta gente hable de mis problemas, esperando una solución mágica de sus manos, nunca he podido cambiar ese único defecto que podría eliminar tantos otros. De ninguna manera estoy diciendo que sería perfecta sin ese defecto, sólo una persona más feliz.

Pensamiento lógico y racional vs ideales y fantasías

Discute para probar estrenarse como adulto

Necesidad de seguridad, independencia, experiencia, identidad, aceptación, afecto y protección

Emociones y sentimientos

Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos extemporáneos.

Aquí influye mucho la moral de la familia como testimonio.

Problemas religiosos

Muchas de las dificultades a las que nos vemos expuestos en el día a día nos llevan a realizar acciones en forma repetida; acciones tales como las manías. El hecho de hacer algo frecuentemente, sin motivo alguno y que, en ocasiones, por su intensidad o rareza, llame la atención de los demás, nos lleva a pensar que tenemos la necesidad de expresar algo de nuestro interior. Las manifestaciones externas son poco controladas y se pueden notar con tics nerviosos, muecas, quejas, gestos bruscos y gritos imprevistos. Por lo general, ese algo negativo que queremos sacar de una forma compulsiva es la tensión que nos causan emociones como la tristeza, el estrés, la rabia y la soledad. Muchas veces recurrimos a estas manías para liberar tensiones, pero..... ¿Son realmente necesarias?.....

Es enfermizo que una persona tenga tantas manifestaciones de estreses desde tan joven, inclusive hasta el punto de tener arrugas prematuras en la boca por reír compulsivamente O en la frente, por fruncir el entrecejo.

Boca o frente, el estrés se puede manifestar en cualquier parte del cuerpo.

Algunas veces puede ser involuntario, como un tick en el ojo,

O un dolor de barriga que dura todo el día.

Otras veces, nuestras acciones son voluntarias.

Existen manías delicadas como cogerse la nariz

Y otras más agresivas como sacarse las yucas de la espalda, el cuello, los codos y los dedos.

Existen ansiedades como rayar cuadernos

Y otras como comer desagradablemente rápido.

Existen formas de desafiar el proceso de los brackets.

Morder esferos

Morder lápices

Morderse los labios.

Morderse las manos.

Existen manías inquietas como jugar con las pulseras

Y como arañar cuadernos y *aruñarse* las palmas

Existen manías estúpidas que se cultivan desde hace mucho tiempo

O que acaban de empezar.

Como comerse las uñas.

¿De qué está hecho el pasto? ¿Cómo nacen los árboles? ¿Los niños y los árboles nacemos igual?...

Aunque para la mayoría de nosotros parezcan simples, tontas y aburridas, las preguntas de los niños son fundamentales para ellos. De que otra forma conocerían el mundo si no fuera por sus preguntas constantes sobre todo lo que los rodea?

Yo tengo una teoría, bueno, como algunas de mis amigas ya sabrán, es otra de mis tantas teorías. Yo creo que los niños hacen preguntas para tratar de identificarse con algo, tratar de interactuar con el mundo y así hacer parte de este. Pienso que cada niño se intenta definir, consciente o inconscientemente, a si mismo de acuerdo al tipo de preguntas y la forma en que las haga. Un niño introvertido no será tan abierto y no estará tan dispuesto a preguntar algo como un niño extrovertido.

Pensando en el tiempo y en cómo pasa de rápido, y tratando de hacer un breve resumen de mi vida, un día antes de mi cumpleaños número 18, le pregunté a mi mamá qué era lo que más recordaba de mi infancia. Me dijo que desde los dos meses de edad yo empecé a balbucear, buscando desesperadamente comunicarme con ella y con mi abuelita; que buscaba tener siempre conmigo un osito blanco, que heredé de mi hermano. Dijo también que a los dos años ya hablaba con claridad y que era muy difícil que me quedara callada. Aprendí a caminar y a llevarme de lado a lado los juguetes. Jugaba y hablaba sola, como si estuviera en mi propio mundo, creyendo que todos lo veían de la forma en que yo lo hacía. Imitando a mi papá, aprendí a leer y me entretenía con los cuentos y los poemas. Heredé de mis papás el gusto por escribir. Una vez en el colegio, me dediqué a jugar con mis amigos e hice parte de diferentes equipos y de algunos grupos, también aprendí a demostrar mis emociones por quienes me importaban y a empezar una vida social con varias personas, mas allá de mi familia. Muchas noches tenía pesadillas y gritaba para que mis papás vinieran por mí y así sentirme protegida; cuando veía a alguno de los dos a mi lado sentía que nada me podía pasar y dejaba atrás las pesadillas. Estaba muy pendiente de mi hermano, lo acompañaba a los partidos y cuando sus amigos iban a la casa me quedaba con ellos un buen rato, me encantaba estar con ellos; también jugaba muy a menudo con mis primos y recogía flores para dárselas a mi mamá. Parecía ser un mundo perfecto, la vida parecía ser un juego muy entretenido... ANTES ERA TAN FÁCIL...

La idea no es ponerse moralista y concluir que la única forma de ser feliz es siendo un niño perdido en el Mundo de Nunca Jamás. Hasta que no sepamos si ese lugar existe, contentémonos con saber que siempre habrá más de una cosa que nos haga feliz, Sea encontrando un espacio de renovación en el que se despeje la mente,

Como ir a cine el domingo

O ir a clase de yoga.

Como estar en el musical

O estar en un partido de Uncoli.

Como dormirse en el bus

O dormirse en clase.

Sea entretenerse con pequeños o grandes detalles

Como mirar al cielo

O pastear al recreo.

Como mirar árboles por debajo

O mirar árboles sin hojas.

Como caminar pegado a la ventana de Semestralizado, mirando hacia abajo, viendo el reflejo de mis pies flotando en el aire y sentir que de alguna forma, estoy volando

O sentirme liberada por el simple hecho de andar descalza y bajarme las medias al recreo, así mis amigas me molesten por eso.

Sea estar con una niña chiquita de mi bus con la quien el único momento incómodo es cuando me invita a su casa a jugar

O estar con los niños chiquitos hablando en el bus y esperando al almuerzo para que se acerquen a darme un abrazo y notar que están creciendo mucho y muy rápido, lo que me hace pensar que algún día, no muy lejano, serán más altos que yo.

Hay vanidades idiotas que todas formas nos gusta oír

Como que me digan que tengo el pelo más largo

O que los chiquitos me pregunten que si soy de octavo. ¿Cuál es la vanidad ahí? Que aparentemente siempre voy a parecer más joven de lo que soy.

Hay gente que levanta el ánimo sin la necesidad de decir palabras de consuelo.

No hay nada como reír en una clase grande

O en una clase pequeña

No hay nada como echar chisme con mis amigas

O solo estar con ellas

No hay nada como ver a gente feliz

O ver a gente más brava que yo. (Perdón, me da risa..)

No hay nada como un abrazo sorpresivo

O encontrarse con alguien que solo con verla, se salga la sonrisa.

No hay nada como hablar con alguien por mensajes de celular

O como encontrarme a mi hermano en el colegio. (Por cierto, feliz cumpleaños

Esteban)

Por último, esta la imaginación. Cuando estoy aburrida, solo con ver por la ventana, me lleva a un mundo de fantasía, me lleva a pensar que estoy en otro lugar, haciendo algo que me guste hacer y así se pasa el tiempo más rápido.

La identidad no es ni buena ni mala,

Es un chiste, una competencia

Es un juego, una estrategia

Es una verdad imposible, mil disfraces diferentes

Es un refugio, es un tormento

Es cambiante, cicatrizante

Es el ombligo del mundo, es demasiado irrelevante.

Paula Galán

Marcela Neira