

Opinión



**CARLOS
MELERO
BASCONES**

Ayuda a las personas a desbloquearse diseñando modelos de pensamiento útiles que pongan a la mente de su lado.

Ayuda a jóvenes a desbloquear sus recursos, encontrar su motivación y ponerse en movimiento.

Formador de padres y profesores, transmite sus técnicas para que estos conecten con los chavales y les ayuden a tomar las riendas de su vida.

Autor de "El arte de educar para ser" y "La realidad cambiante".

Pensar mejor para vivir mejor



Imagen del autor del texto, metáfora de la huida de dos niños por un callejón estrecho

Un tejado gris oscuro de uralita. Eso es lo que veía cuando me sentaba en la parte exterior de la ventana de mi habitación y pensaba ¿Me tiro? Podría tener 10 ó 16 años, no lo sé con certeza. Recuerdo pensar que tres pisos podrían no ser suficientes y que ese tejado solo amortiguaría el golpe. En aquel momento era mi alternativa para no ir al colegio al día siguiente, y al siguiente, y al siguiente y al siguiente.

Recuerdo la sensación de no encajar, de ser raro (no diferente, raro). Fuera de lugar, fuera del grupo y rechazado. Me sentía no aceptado y recuerdo la imperiosa necesidad de integrarme.

Han pasado más de 30 años y desde hace tiempo tengo claro que lo que necesité en aquella época no era que me salvaran del acoso, lo que ahora llaman *bullying*. Ese niño necesitaba que lo salvaran de sí mismo, de sus pensamientos, porque el supuesto acoso era menor en intensidad y daño que la interpretación que él hacía.

Ese niño que se planteaba la posibilidad de no tener un mañana, no necesitaba la intervención de un profesor para que lo dejaran en paz. Ese niño, ahora lo sé, necesitaba comprender y tomar responsabilidad. Porque cuando uno piensa solo,

se reafirma en sus conclusiones y si estas son dañinas, los siguientes pensamientos serán peores. No necesita que alguien impidiera el comportamiento de ciertos compañeros, lo que necesitaba era pensar mejor sobre lo que estaba sucediendo.

Yo tenía en mí todo lo que necesitaba para dejar de sufrir, pero no lo vi.

30 años después, tras ser niño, hijo, padre, profesio-

No olvidemos en situaciones de acoso a la persona que hay dentro del niño; un día será adulto: ayudémosle a ser fuerte y capaz, no víctima

nal, ejecutivo y coach; entiendo que pocas personas podrían ayudarme porque solo yo tenía la clave.

Las opciones tradicionales de intervención sobre los acosadores y de protección al acosado, pueden no ser suficientes. Tratar al niño como víctima no es suficiente. Hay que ayudar a la persona.

La persona es el niño que está viviendo esa situación y que, una vez resuelto el problema, seguirá viviendo consigo mismo

día a día. Es quien sigue pensando en silencio cuando se acuesta y utilizará la experiencia para generar convicciones limitantes o poderosas. Es quien se sentirá rescatado o protagonista.

Cada caso es diferente, pero aquel niño que hace 30 años se planteó pararlo todo, sólo necesitaba pensar mejor.

Hay muchos profesionales que pueden ayudar a un niño a pensar mejor, de forma más útil. Es importante darle al niño la oportunidad de participar en el proceso, comenzando por indentificar qué está pasando de verdad, como quiere interpretarlo, qué parte de responsabilidad tiene y cómo puede salir de esa situación con nuevas herramientas que le hagan una persona más fuerte y capaz. Existen métodos y herramientas que algunos psicólogos, coaches, asesores, profesores y tutores conocemos.

Hay métodos que permiten a la persona encontrar sus respuestas y conseguir una interpretación útil que le sirva de apoyo para salir de esa situación, crecer y ser más dueño de lo que suceda en el futuro.

En situaciones de acoso, no olvidemos a la persona que hay dentro del niño y que algún día será un adulto. Ayudémosle a ser fuerte y capaz, no víctima.