

Síntesis de la conferencia “Acompañar la agresividad” del segundo congreso online del Caiev (2020)

Introducción

La agresividad es un tema **complejo y polisémico**, que abarca muchos niveles. Se ha abordado desde modelos **neurobiológicos, psicológicos, socio-culturales**. Yo me voy a centrar en un **ámbito psicopedagógico**.

Esta conferencia tiene dos partes

1. Origen, función y sentido de la agresividad
2. Como evoluciona en cada etapa y como acompañarla.

Origen, sentido y función de la agresividad humana

Definición

Entendemos por agresividad a la acción de dañar a otro ser, como ataque o defensa. Es una tendencia emocional instintiva innata que forma parte de la naturaleza.

Vamos a examinarla en un contexto.

En la naturaleza vemos un equilibrio entre la oposición y la colaboración, tanto dentro de cada especie (simbiosis) como entre las diferentes especies.

Cualquier ser vivo necesita una cierta dosis de agresividad para sobrevivir. Esa agresividad, que en la naturaleza se equilibra de forma natural, en el ser humano no es así.

Por que pasa esto?

La famosa teoría de los tres cerebros de Paul MacLean nos dice que tenemos un **cerebro reptil**, que es el que regula las conductas básicas de supervivencia como el ataque, la defensa y la evitación: que puede ser atonía o huida. En ese nivel, todo tiene que ver directamente con la supervivencia directa del individuo, el cerebro evalúa si el estímulo externo requiere ataque-defensa o evitación.

El **cerebro mamífero o límbico**, que incorpora emociones. Aquí surgen los apegos, es decir la capacidad de empatizar, simpatizar, rechazar, etc.

El **neo córtex o cerebro humano**, que favorece un sistema simbólico complejo que nos permite pensar y razonar. La mala noticia es que también favorece sostener esas emociones en el tiempo e incluso transformarlas con la mente.

El problema de la humanidad es que el cerebro reptil y límbico se disparan cuando no toca. Imaginemos que estoy paseando por un camino y aparece un perro con intenciones hostiles. Cojo una piedra, me subo a un árbol, hecho a correr hasta un refugio... hasta ahí bien. Estoy en un semáforo y alguien me choca por detrás.

Estoy en una reunión de amigos y alguien emite un juicio que va contra mis creencias, siento rabia y empiezo a discutir, se genera una violencia verbal (a veces no tan verbal).

En el primer caso, probablemente podremos hablar de una reacción adecuada enfocada a la supervivencia. En el segundo, una reacción inadecuada que seguramente me va a generar problemas de adaptación, si no mas graves.

Se podría decir que la humanidad necesita poner en su sitio el cerebro reptil y límbico. Decía que la capacidad humana de simbolizar nos ayuda en muchas cosas, pero también sostiene determinadas emociones que van en contra de nuestro bienestar.

En el mundo animal una leona persigue una cebra, vamos a suponer que no la pilla, una vez a salvo la cebra se pone a pastar de nuevo, la leona descansa para un nuevo intento, pero no

queda un rencor entre ellas no hay un pensamiento que sostenga esos instintos que tan bien les ha servido.

Los humanos tenemos una discusión con alguien, surgen emociones enfado, ira. Acaba la discusión y seguimos dándole vueltas, juzgando, argumentando creando un bucle pensamiento emoción del que cuesta salir.

El ser humano tiene un ego, que juzga, argumenta, que se apropia de la experiencia, que se lo toma todo personal. Esa es una gran diferencia con los animales y los niños pequeños.

Esa estructura es lo opuesto a la presencia. El ego esta en el pasado (nutriéndose de la historia personal) y en el futuro (prediciendo situaciones que no existen).

El ego está muy ligado a la supervivencia, de hecho, es una estructura de supervivencia.

Por eso hay que tratarlo con cariño, al fin y al cabo, surgió para protegernos. Lo que pasa es que, al cabo de los años se transforma en un lastre y es entonces cuando hay que mirarlo y trascenderlo.

Lo deseable es que las funciones superiores, la consciencia y la comprensión puedan inhibir esos aspectos emocionales que se apoderan de nosotros. Eso puede ser un largo camino tanto individualmente como para la especie.

De que emociones estamos hablando?

Para simplificar

instinto	Emoción -	Emoción + del ego	representación
ataque	rabia, ira	pequeña alegría si venzo	Pensamientos, argumentos que se conectan con creencias
huida	miedo	valentía	
atonía	tristeza	apatía	

Las emociones básicas que **tienen que ver** con la **agresividad** son la rabia i el miedo.

Ahora cuando hablo de emociones, hablo de emociones de baja vibración, no del amor incondicional, de la alegría de estar vivo, de la empatía, etc:

- La rabia que nos llevaría a agredir
- El miedo que nos llevaría a la evitación
- La tristeza que nos lleva a la inacción.

De lo que se trata es de que ese instinto surja en la medida adecuada. Si la reacción agresiva es excesiva hay que aprender a evolucionarla y si está bloqueada, hay que aprender a liberarla.

El mundo adulto tiene con frecuencia un mensaje muy ambivalente en ese sentido. Inhibe la agresividad natural y luego pidiendo autonomía y valentía.

Fases y acompañamiento

En esta segunda parte vamos a ver como se da la agresividad y su inhibición en cada fase y cómo podemos acompañarla, tanto de forma preventiva como en la atención cuando ha sucedido.

Hasta 1 año: instinto.

Desde el 1er año hasta el 3o del instinto hacia la simbolización. Es una fase en la que predomina la investigación del entorno. Es muy importante favorecer la actividad sensorio motriz espontanea. Es a partir de esta que se construye la autonomía en la vida.

Al acercarnos a los 3 años empieza a aparecer un juego que nos interesa mucho: Es ese juego de oposición intensa con el adulto, la pelea jugada también con sus iguales. O la destrucción controlada de pilas de cojines, guerras de pelotas de espuma, etc.

Permitir y favorecer ese juego con intensidad nos va a evitar problemas en el futuro. Porque esa energía instintiva va a poder expresarse de forma natural y sin culpa. Es un comportamiento que compartimos con muchos mamíferos. Ellos se entrenan para la caza, para salvaguardar el territorio y para tener un orden social. Nosotros para las relaciones sociales y humanas.

Este juego tiene tres versiones:

- Entre ellos. No siempre es fácil, podemos poner el recurso de la distancia o ciertas reglas y ritualizarlo. Crear un espacio, una señal de inicio y final. Unas reglas muy simples. Generalmente triunfa derribarse, empujarse (sacar de un círculo) o pegarse con espumas. Hace falta un acompañamiento muy cercano por si surgen emociones de enfado, miedo. Se puede también poner distancia. Tirarse pelotas. Chocar pero con cojines. Las posibilidades son miles.
- Con objetos. Destruir pilas de cojines, abalanzarse contra una columna. La ventaja es que la fuerza no necesita un freno como en los otros tipos de juego pulsional.
- Con el adulto. Jugando a pelear con el adulto tiene muchas ventajas.
 - Su cuerpo aprende a confiar en un contexto de energía intensa. Genial para los niños y las niñas con inhibición
 - Aprende los límites de una forma corporal, física
 - Se da cuenta de que el poder no implica someter a otro

Hasta aquí es un juego real, carnal, estamos en la realidad física de los cuerpos y los objetos. Hacia los 3 años, ese sistema simbólico que se ha ido desarrollando en la fase anterior tiene ya una solidez considerable.

En el juego simbólico, los niños y las niñas desarrollan mucha agresividad simbólica. Es una gran oportunidad para expresar i evolucionar emociones que son la base de la agresividad: el miedo y la rabia.

El niño y la niña matan, destruyen, someten y torturan al adulto.

Para algunos esto es poco menos que una aberración, creen que estamos promoviendo la violencia. Todo lo contrario.

Estamos saneando una psique en un momento crítico en el que se están sintiendo cosas muy complicada y difíciles de llevar. Es la fase de la primera separación emocional.

Para ello hace falta ser lo que en práctica psicomotriz se llama compañero simbólico. Un adulto que parte del deseo del niño o la niña para escenificar personajes y jugar emociones que, de ese modo, se expresan, sanean, trascienden. Luego podemos recurrir a otros lenguajes para expresar esas rabias y esos miedos de forma mas distanciada.

Es un trabajo de consciencia al nivel que se puede hacer en esta fase del desarrollo.

Es un juego muy contextualizado, es decir, nadie tiene que sufrir daño y siempre acompañado por el adulto.

Actividad reglada.

Por último está la actividad reglada de oposición

En este ámbito la agresividad se canaliza, va encauzada por ese contexto de reglas.

Cuanto mejor se hayan superado las fases anteriores, mucho mas fácil será esta fase.

En esta fase, el niño y la niña son capaces de someterse voluntariamente a una regla para disfrutar de la técnica y de la estrategia.

Siempre hay unos objetivos y unas limitaciones y la agresividad se va a poner al servicio del aprendizaje técnico, estratégico y social

Tenemos dos tipos de juego reglado:

Los juegos de lucha con todas sus variantes.

Cuanta más fluidez y control de la agresividad, más estructuralmente peligrosa puede ser la situación. Por ejemplo si quieren jugar a luchar con espadas de madera, es necesario un autocontrol, si no lo tienen, mejor de espuma.

Ellos siempre deciden el grado de intensidad.

Los duelos individuales y grupales en los que el objetivo no se sitúa en el cuerpo del otro con todas las variables con las que podemos jugar.

Disimetría esencial para compensar la competitividad. Terminator.

Individual y grupal. El football nunca me funcionó.

Espacio y objetos. Para graduar la peligrosidad.

El tratamiento de la competitividad se resume en: da todo lo que puedas pero no te preocupes por el resultado. El resultado es circunstancial. Donde pone la atención el adulto allá va la del niño.

Siempre hace falta regresar a etapas anteriores.

Hasta aquí la prevención.

Una vez que se ha generado dolor.

1. Favorecer el empoderamiento del agredido, su capacidad para expresarse y defenderse, antes que el límite del adulto.
2. Facilitar la comunicación de las emociones sin que haya agresión verbal. Sensibilizar al agresor. Ejemplo del niño que va recibiendo inputs.
3. La situación concluye cuando los dos implicados están bien.

Los juegos reglados en que la lucha se ha transformado.

Aquí entran todos los juegos reglados cuyo objetivo se desplaza de las acciones de lucha (inmovilizar, derribar, tocar o golpear, etc.) a otros objetivos motores (pillar, evitar ser atrapado, marcar un gol, etc.).

Estos juegos, que van desde los más simples de persecución a los deportes, tienen un inmenso potencial de socialización y favorecen una gran cantidad de aprendizajes esenciales.

Acompañándolos para trascender la agresividad, podemos manipular variables como:

- Simetría- disimetría.
- Objetivos-técnicas.
- Reglas-estrategias.
- Variables del juego mismo: nº de participantes, espacios, materiales, etc.
- Equilibrio entre oposición-colaboración.

Esa potencialidad aumenta cuando les damos la posibilidad de modificar las reglas.

Estos juegos, así como los anteriores merecen un especial tratamiento de la competitividad. En mi práctica de Juegos Marciales (7-13), la idea que transmito es: *da todo lo que tengas, pero no te preocupes por el resultado*. Es decir, que niños y niñas puedan desarrollar toda esa energía pero sin estar pendientes del reconocimiento por su éxito ni del rechazo por su fracaso.

Juegos expresivos

En esta etapa (a partir de los 7 años), es muy importante no olvidar la vertiente expresiva del movimiento. Así como los juegos de reglas favorecen directamente la socialización y los aprendizajes más racionales como la comprensión de contextos complejos, los juegos expresivos permiten mantener una conexión con el interior. Son como una evolución de aquellas situaciones del juego simbólico en las que se daba esta conexión en una presencia total en la situación.

Estoy hablando de lenguajes como la danza, el teatro, los lenguajes plásticos, los cuentos, etc. Ambos aspectos, el transitivo (movimiento orientado a un fin concreto) y el expresivo son complementarios.

Por último, decir que la agresividad, como instinto natural, ya sea en su exceso como en su defecto, debe ser acompañada hacia formas sociales que permitan su evolución.