

Aprender a ponerse en pie



Breve relato autobiográfico de Milton H. Erickson

[Traducción: seryactuar.org](#)

Aprender a ponerse en pie

Aprendemos un montón de cosas a nivel consciente, y luego olvidamos lo que hemos aprendido, pero utilizamos la habilidad adquirida.

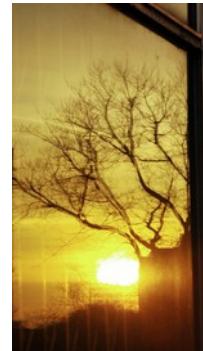
Yo gocé de una enorme ventaja sobre los demás: tuve poliomielitis.

Milton H. Erickson



Terminé mi escuela en junio de 1919, con diecisiete años. En agosto tuve mi primera infección de polio. Nuestro médico rural había llamado en consulta a dos hombres de Chicago, y escuché como, en el cuarto de al lado, los tres médicos le decían a mi madre: “*El chico habrá muerto por la mañana*”. Como yo era un muchacho normal, eso me afectó. Estaba furioso. ¿A quién se le ocurre decirle a una madre que su hijo estará muerto por la mañana? ¡Es una barbaridad!

Al rato mi madre encontró en la habitación, imperturbable. Pensó que estaba delirando, porque le insistí en que moviera un gran baúl que había en el cuarto, colocándolo en un ángulo distinto en relación con la cama. Ella lo puso junto la cama de cierta manera, y yo volví a pedirle que lo moviera de aquí para allá, hasta que quedé satisfecho. ¡Aquel baúl me tapaba la ventana!, solo se podía ver a medias. y ¡maldita la gracia que me hacía morir sin ver el crepúsculo! Permanecí inconsciente tres días.



No le dije nada a mi madre. Ella no me dijo nada.

“Imponte siempre un objetivo real para el futuro inmediato”.

En este caso mi objetivo era mirar el crepúsculo; por supuesto, para ello era menester apartar el obstáculo; y como no podía hacerlo por mí mismo necesité la ayuda de mi madre. A ella no le dije porqué quería desplazar el baúl. No siempre es indispensable que demos las razones de nuestro proceder, pero sí lo es que tengamos objetivos inmediatos y alcanzables.

Una incapacidad puede dar a un individuo “una enorme ventaja sobre los demás”

Quedé totalmente paralítico, con una inflamación tan grande que incluso padecí de parálisis sensorial. Pero podía mover los ojos, y mi audición no sufrió ningún trastorno. Me sentía muy solo, tendido en la cama sin poder mover otra cosa que los ojos. Estuve en cuarentena en nuestra granja, con siete hermanas y un hermano, mis padres y una enfermera. ¿De qué manera podía entretenarme?

Empecé a observar a la gente y el entorno. Pronto aprendí que mis hermanas podían decir “no” cuando en realidad querían decir “si”, y podían decir “si” y al mismo tiempo querer decir “no”. Tal vez le ofrecían a otra hermanita una manzana y después se la negaban. Así empecé a estudiar el lenguaje no verbal y el lenguaje corporal.

Tenía una hermanita que ya había aprendido a gatear; por mi parte, **yo debía aprender a ponerme en pie y aprender a caminar**. ¿Se imaginan con qué interés observé a mi hermanita, mientras pasaba de gatear al aprendizaje de **cómo ponerse en pie**?

Ninguno de ustedes sabe como aprendió a ponerse en pie, ni siquiera sabe como aprendió a caminar. Tal vez piensen que son capaces de caminar en línea recta seis manzanas, si no hay tránsito de peatones y de vehículos. ¡No saben que **no podrían caminar en línea recta, manteniendo un ritmo uniforme!**, que es lo que hacen ustedes al caminar.

Aprendieron a caminar alargando la mano y presionando desde ella. Esta presión sobre sus manos les hizo descubrir, por accidente, que podían asentar el peso sobre sus pies. Esto es algo tremadamente complicado, porque las rodillas ceden... y si se mantienen derechas, la que cede es la cadera y los pies quedan trabados. Uno no puede ponerse de pie porque tanto las rodillas como las caderas ceden. Los pies se cruzan... y pronto se aprende que debe armarse de valor y esforzarse hacia arriba, cuidando de mantener derechas las rodillas... una por vez.

Cuando ya se ha aprendido eso, se debe aprender a *mantener derecha la cadera*. Para eso hay que poner mucha atención. Luego se comprueba que hay que poner atención en mantener rodillas y caderas derechas ¡y *al mismo tiempo* los pies bien separados! Ahora sí, finalmente, uno puede mantenerse en pie, con los pies separados, apoyándose con las manos.



Sinceramente, ponerse en pie es un trabajo duro que requiere perseverancia para aprender a enderezar caderas, rodillas, separar los pies, y presionar con la mano hacia abajo. ¿Cómo es posible mantener el cuerpo entero con las caderas y rodillas derechas, sintiendo el movimiento de cada mano, el movimiento de la cabeza, el movimiento del cuerpo, y entonces adelantar un pie *alterando así todo el centro de gravedad*?

Después se descubre como modificar el equilibrio del cuerpo; si se gira la cabeza, gira el cuerpo. Hay que aprender a *coordinar* todas las modificaciones del equilibrio del cuerpo cuando uno mueve una mano, la cabeza, un hombro, todo el cuerpo... Y después hay que aprender esto mismo apoyado en la otra mano. Entonces viene lo terrible: el formidable aprendizaje de alzar ambas manos y moverlas en todas direcciones, dependiendo solo de las dos sólidas bases de los pies, bien separados.

Al hacerlo, las rodillas se flexionan... ¡y uno se cae de culo! Pero se levanta una y otra vez después de la caída. A la larga se aprende a adelantar un pie, dar un paso... y eso parece magnífico, así que se repite... ¡Que bueno es! Luego el tercer paso, con el mismo pie que el primero, y allí ¡catapum, otra vez al suelo!

Alternar derecha izquierda, derecha-izquierda, derecha-izquierda, y mover los brazos hacia adelante y hacia atrás, volver la cabeza, mirar a uno y otro lado, y seguir caminando sin prestar la más mínima atención a rodillas y caderas, requiere su tiempo. Por último, cuando ya se cuenta con la habilidad suficiente, viene el intentar conservar el equilibrio apoyado en un solo pie.

Todos poseemos nuestros recursos naturales

Al quedar completamente paralítico, y preguntarme: “*¿De qué manera podría entretenerte?*”, desarrollé mi poder de observación de cosas que, de ordinario, son inconscientes. Disfruté del placer de todo nuevo aprendizaje. La torpeza al procurar ponernos en pie y empezar a andar, es la torpeza que **todos experimentamos cuando intentamos aprender algo nuevo**. Al principio efectuamos el aprendizaje de una destreza elemental de modo consciente, hasta que luego se vuelve inconsciente. Si bien el aprendizaje puede ser dificultoso, a la larga aprenderemos si persistimos. Después de todo, ahora sabemos caminar sin esfuerzo.

La parálisis es inhabilitante; las personas nos vemos envueltas en ocasiones en dificultades que nos inhabilitan. Pero todos poseemos en nuestra propia historia natural, los recursos para superar cualquier problema que nos pueda aquejar. Contamos con recursos de los que ni siquiera nos hemos percatado.