

Maritchu Seitún

Capacitación emocional para la familia

CÓMO ENTENDER Y ACOMPAÑAR LO QUE SIENTEN NUESTROS HIJOS



Grijalbo

Maritchu Seitún

Capacitación emocional para la familia

Cómo entender y acompañar lo que sienten nuestros hijos

ILUSTRACIONES: SOFÍA CHAS

Grijalbo

A mis nietos Francisco,
Martina y Catalina...
y a los que están por venir.
¡Gracias por estar en mi vida
y por ayudarme a revisar una vez más
la ardua tarea de ser padres!



No te rindas

*No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,
liberar el lastre, retomar el vuelo.*

*No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros,
y destapar el cielo.*

*No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma
aún hay vida en tus sueños,
porque la vida es tuya y tuyo también el deseo,
porque lo has querido y porque te quiero.*

*Porque existe el vino y el amor, es cierto,
porque no hay heridas que no cure el tiempo,
abrir las puertas, quitar los cerrojos,
abandonar las murallas que te protegieron.*

*Vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa, ensayar el canto,
bajar la guardia y extender las manos,
desplegar las alas e intentar de nuevo,
celebrar la vida y retomar los cielos.*

*No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,*

*aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños,
porque cada día es un comienzo nuevo,
porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás sola, porque yo te quiero.*

Mario Benedetti

PRÓLOGO



Cuando empecé a pensar el tema de este segundo libro elegí, sin dudar un instante, la capacitación emocional. Nombre difícil para una habilidad humana, que conocemos y simplemente tenemos que recordar y practicar.

La capacitación emocional nos permite estar cómodos con nuestra persona entera, integrados con todos nuestros ‘personajes’ internos: los que nos encantan y nos enorgullecen, los que nos asustan, los que nos entusiasman, los que nos avergüenzan, los que nos hacen sentir culpables, los que podemos dominar y los que no, los que se conectan con la tristeza, con el miedo, con el enojo, ¡y los que evitan hacerlo! Así podremos conocer y aceptar aquello que emerge de nuestro mundo interno a modo de poder elegir y modular nuestras respuestas, con el conocimiento y la energía que aflora libremente, sin el freno de mecanismos de defensa innecesarios, con toda nuestra energía disponible, sin trabas, para vivir y para enseñarles a nuestros hijos a hacer lo mismo. De este modo, tener conocidas y disponibles una amplia gama de emociones nos ayudará a la hora de tomar buenas decisiones, aprender, relacionarnos y vivir mejor.

Antes de continuar quiero que sepan que este libro, como lo es *Criar hijos confiados, motivados y seguros* está pensado para acompañar y asesorar a los padres en la crianza de sus hijos, pero para ello –al tratarse de capacitación emocional– también se sentirán invitados a pensar en sus propias emociones, temores y fantasías, y a buscar en sus propios rincones aquello que los hizo sentirse débiles o fuertes en su infancia y también en su vida de adultos. Porque: ¿puedo pensar a mi hijo feliz y en armonía consigo mismo y con su entorno si yo como padre no me siento así? Creo que no.

Dediqué una buena parte de mis últimos treinta años a escuchar a padres y a ver el desarrollo y el crecimiento de sus hijos en los momentos en que ellos me abrieron las puertas de sus mundos privados. Una de las conclusiones certeras a las que me hizo llegar aquella escucha es que además de involucrarse y recibir consejos, los papás necesitan volver sobre sus pasos y repensar sus propias capacidades, para poder, desde ese lugar, pensar a sus hijos y a su núcleo familiar.

Por todo esto centré el libro en tres ejes fundamentales. Al comienzo veremos de qué se trata la capacitación y por qué hoy nos ocupamos de ella, por qué es tan importante abrir esa caja de Pandora y dejar salir las miserias junto a los dones, de modo que se quede con nosotros la esperanza, que de otro modo no conoceríamos; y ¡cómo nos sostienen la esperanza y la confianza en los momentos difíciles!

En la segunda parte, con muchos ejemplos, recorreremos el camino de la capacitación emocional, aprenderemos a hacer este proceso para nosotros mismos y para nuestros hijos, descubriremos el valor de las emociones como señales que nos orientan en el camino. Abriremos huellas y caminos nuevos que nos permitan descubrir paisajes y territorios desconocidos, nuevas modalidades de ser, de decir y de hacer. Nuevas por desconocidas o por olvidadas, porque en realidad son tan viejas como el hombre mismo, pero a muchas de ellas las teníamos guardadas bajo siete llaves: por sentir las peligrosas, rechazables, tontas, atemorizantes, intolerables, vergonzantes, etcétera.

La tercera parte es un diccionario, inevitablemente incompleto, de las emociones que suelen dar más trabajo.

Este libro puede abordarse de muchas formas, se puede leer de principio a fin o saltando, eligiendo, según intereses personales. Personalmente yo sugiero empezar por las dos primeras partes, ‘de un tirón’, y tomarse un tiempo para ir viendo la tercera, de a una emoción por vez, leyéndolas en el orden en que nos vayan interesando, dando tiempo al procesamiento de cada una y a su integración con nuestras ideas personales. Muchos de esos apartados tienen un enorme caudal de contenido esbozado en pocas páginas (lo mismo ocurre en la segunda parte con “El duelo”). Elegí, para no escribir una enciclopedia pesada y tediosa de las emociones, redactar apartados cortos delineando una gran cantidad de conceptos que, a partir de allí, podremos seguir pensando, investigando, buscando.

A esta altura no puedo negar que esa es mi forma de escribir ya que mi libro anterior tiene el mismo estilo: mucho contenido por página y si uno lo lee rápido y de corrido una buena parte de ese contenido se pierde, no porque sea difícil sino por la cantidad de información que incluye.

Las siguientes son dos aclaraciones fundamentales para leer este libro:

1. Desde que empecé a escribir busco una opción para nombrar a padres e hijos sin distinción de género, pero nuestra lengua castellana lo dificulta. En inglés y en francés existe la palabra *parent* como genérico de padre y madre; y *child* o *enfant* para hijo/a pequeño/a. ¡Tan simple! Dado que esta es mi lengua madre, y no encuentro términos equivalentes, decidí usar padre o padres como genéricos (equivalente a *parent*); y papá o mamá cuando quiero hablar del progenitor varón o mujer. En el mismo sentido, elijo hijos, niños, chicos, o simplemente él, como genéricos (equivalentes a *child* o *enfant*), y varón y mujer cuando quiero aclarar el sexo.
2. A lo largo del libro hago muchos comentarios, reflexiones y recomendaciones a las mamás, la mayoría de ellas son igualmente válidas para los papás (cuando ejercen una función que hace unos años habríamos llamado materna); al compartir hoy ambos padres la crianza, los psicólogos vamos a tener que revisar estos conceptos de función materna a paterna, aunque primero tienen que pasar unos cuantos años de este nuevo esquema de familia. Por el momento les pido disculpas a los papás y les pido que sepan que también les hablo a ellos en la mayoría de los casos en que digo mamá. Decidí dejarlo así porque sería muy repetitivo recordarlo en cada oportunidad.

Gracias por dejarme formar parte de sus familias a través de mis libros, y gracias por dejarme participar de este gran desafío que es criar a nuestros hijos.

MARITCHU SEITÚN DE CHAS

INTRODUCCIÓN



Bajando por los rápidos

Capacitarnos emocionalmente implica, a la larga, hacer menos esfuerzos y menos fuerza para educar a nuestros chicos. Este estilo de paternidad se parece mucho a hacer *rafting* por un río de montaña, vamos acompañando la corriente con nuestros remos, aprendemos y les enseñamos a nuestros hijos a esquivar las piedras y los remolinos. Los orientamos de modo que no se queden en el camino, y salgan antes de tiempo de la corriente que los impulsa. Así todos llegamos al final del viaje, quizás con algún chapuzón o una parada inesperada; confiamos en nosotros, en la balsa, en los chicos y en el río que nos lleva. No los autorizamos a hacer *rafting* en rápidos que superen su capacidad, ni sólo permitimos recorridos tan fáciles que les ofrezcan muy poco para aprender y no les resulten desafíos. Nuestra tarea de padres no es llevarlos hacia arriba contra la corriente (como podría intentar a veces un progenitor autoritario) ni dejarlos que bajen como puedan, sin mirarlos ni darles ideas (como podría hacer uno permisivo).

En ese recorrido, los interpone a cada rato **nuestro ‘programa’ de padres**, tendremos que revisarlo y, a menudo, desactivarlo. Llamo programa de padres a aquellas cuestiones que queremos lograr con nuestros hijos, lo que hacemos sin observarlos ni mirar lo que es bueno para ellos, sin respetar la corriente del río; son proyectos, ideas, planes, incluso unos cuantos prejuicios, que probablemente tengamos desde antes de ser padres y tratemos de aplicar sin revisarlos: “mi hijo nunca va a tener semejante berrinche en el supermercado” o “quiero que salude, no como el maleducado de su primo”, “tiene que hacer deporte”, “tiene que saber compartir” o “que aprenda a ser buen perdedor”. A veces descubriremos que nuestra idea es correcta pero apurada, otras son imposibles para ese chico, y otras son imposibles para cualquiera...

Los chicos tienen un potencial increíble a desarrollar, desplegar, no a torcer, ni a inhibir, confiemos en ese potencial.

Hoy sé, porque lo aprendí con años de esfuerzos innecesarios, que no necesito tironear para ‘educar’ o ‘curar’, que mi tarea (ser terapeuta y orientadora de padres)

también se parece un poco a la de ese entrenador de *rafting* o, mejor aún, a la de una partera: facilitando, abriendo, encauzando, también como testigo y compañera de procesos: para mostrar las dificultades antes de que ocurran o hablar de ellas cuando ya ocurrieron, para que mi paciente o consultante pueda volver al centro, reencontrar su eje, y así reencontrarse con ‘su’ tarea y ‘su’ forma de vivir. Es mucho menos cansador que la visión omnipotente que tenía durante los primeros años en que sentía una responsabilidad y un ‘furor curandis’ y también furor educativo, que me agotaban. Lo que encontraba muchas veces en esa época era resistencia de parte del paciente o de sus padres, ellos se daban cuenta de que su vida era suya y que yo estaba interfiriendo más que ayudando, y me lo hacían saber, y yo me convencía (o me dejaba convencer por alguna teoría) de que no querían mejorar... Ha corrido mucha agua bajo los puentes, aprendí un montón, mis hijos, los pacientes y sus padres, y también profesores, supervisores, lecturas y experiencias vividas, lograron abrir mi cabeza para entender y trabajar con este modelo de *partera* y facilitadora.

El mito de la caja de Pandora

Joseph Campbell, en *El héroe de las mil caras. Psicoanálisis del mito*, nos habla de: “...la caja de Pandora, ese divino don de los dioses a la mujer hermosa, lleno con las semillas de todos los problemas y de las bendiciones de la existencia, pero también provista de la virtud sustentante, la esperanza”.

¿DE QUÉ TRATA ESE MITO GRIEGO?

Nos cuentan Jean Chevalier y Alain Gherbrant en su *Diccionario de símbolos* que “todos los dioses, por orden de Zeus, concurren al nacimiento de Pandora, la primera mujer”. Citando a su vez *El trabajo y los días* de Hesíodo continúan: “Mandaré a los hombres, dijo Zeus, un mal, en el que todos, en el fondo de su corazón, se complacerán, rodeando de amor su propia enfermedad. (...) Lo dijo y echose a reír el padre de los dioses y los hombres; y mandó al ilustre Hefesto mojar con agua un poco de tierra sin tardar, ponerle la voz y las fuerzas de un ser humano y formar de la pasta a imagen de las diosas inmortales, un hermoso cuerpo amable de virgen; ordenó también que Atenea le enseñara las labores y el tejido de mil colores; que Afrodita de oro le ungiera su frente de la gracia, y le comunicara el doloroso deseo y la inquietud que rompe los miembros. Asimismo mandó a Hermes, el Mensajero, matador de Argos, que inspirara la impudicia y la falsedad a la bella virgen. Dijo, y todos obedecieron al señor Zeus, el Crónida. El ilustre Cojo modeló al punto la forma de una casta virgen, conforme a lo ordenado. La diosa de los ojos garzos, Atenea, la adornó y le ciñó su cinto. Alrededor de su cuello, las Gracias divinas, la augusta Persuasión colgaron collares de oro; a su alrededor las Horas de hermosos cabellos dispusieron guirnaldas de flores primaverales. Pallas Atenea le puso todas sus vestimentas y adornos. Y, su seno, el Mensajero, matador de Argos, colmó de embustes, adulaciones y perfidias, tal como lo había querido el altitonante Zeus. Finalmente, el heraldo de los dioses puso en ella la palabra y a esta mujer dio el nombre de Pandora, porque fueron todos los habitantes del Olimpo que, con semejante presente, regalaron la desgracia a los hombres que comen el pan”.

¿Qué fue lo que hizo actuar así a Zeus (dios sol)? Dice el mito que Prometeo

‘previsión‘ en griego antiguo), dios Titán benefactor de los hombres, robó el fuego que Zeus llevaba en su carro, para dárselo a los hombres. Él, enojado, pidió a los dioses que fabricaran esa primera mujer, a quien colmaron de dones, por lo que le pusieron el nombre de Pandora (dotada de todos los dones). Zeus le dio vida y la destinó al castigo de la raza humana. Su idea era que esta primera mujer, Pandora, encantara, conmoviera, distrajera al hombre, atrasando su trabajo y trastornando su vida. Este fue el regalo de los dioses a los hombres para su desgracia... o veremos que quizás haya podido ser para su bendición.

Zeus envió a Pandora a la casa de Prometeo, quien vivía con su hermano Epimeteo (el que piensa tardíamente); este último, olvidando el consejo de su hermano de no recibir ningún regalo de Zeus y seducido por su belleza, la hizo su mujer. Pandora traía una vasija con una tapa que impedía que su contenido se escapara. Le habían avisado que no la abriera, pero apenas llegó a la Tierra, devorada por la curiosidad, lo hizo y todos los males se esparcieron sobre los hombres; y las virtudes y los dones en cambio, subieron al Olimpo. Pandora, asustada por lo que había hecho, cerró la vasija y sólo la esperanza, que estaba en el fondo, no pudo escapar. Y así quedó en la Tierra la esperanza, a buen recaudo para que los hombres pudieran acudir a ella. Se dice que hasta ese momento la vida humana no conocía sufrimientos, problemas, enfermedades, locuras, crímenes, vicios o pobreza, **aunque tampoco sentimientos nobles.**

El mito de Pandora habla de la pérdida del Paraíso: al salir todos los males y miserias de la famosa vasija, también lo hacen los dones y las virtudes, que se escapan al cielo con los dioses, aunque Pandora logra cerrar la tapa para que entre los humanos permanezca la esperanza, que nos acompaña desde entonces.

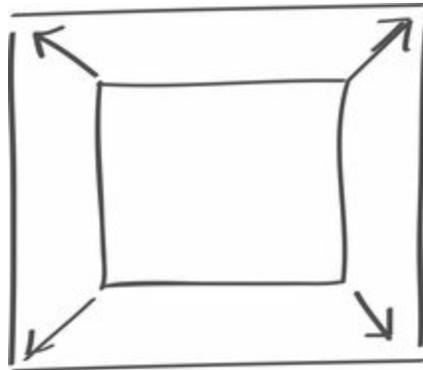
Esta historia nos ayuda a comprender aquello que sabemos desde el principio de los tiempos, aunque a veces preferimos olvidar: cuando los seres humanos intentamos hacer desaparecer los aspectos oscuros de nuestra personalidad, los que creemos negativos, con ellos, irremediabilmente, se van los luminosos, los positivos. Del mismo modo, al conectarnos con las emociones oscuras también podemos ver y fortalecer a las luminosas.

En este libro propongo abrir nuestra caja de Pandora, animarnos a conocer la gama

completa de las emociones humanas y permitir que nuestros hijos también lo hagan; de modo que todos podamos usar el caudal de energía inagotable que proviene de conectarnos con nuestra emocionalidad completa sin gastarla en defensas innecesarias (negación, represión, inhibición, etc.) para luego encauzar esa energía hacia una vida fructífera y acorde a nuestros ideales y valores; y así poder acompañar a nuestros hijos en la misma tarea.

Se me ocurren dos formas de graficar esto.

Podemos imaginarlo como una ventana a través de la que vemos el mundo: la más chica muestra nuestra tolerancia habitual a los afectos y las flechas nos señalan cómo se va agrandando a medida que nos animamos a conectarnos y a consumir menos energía en defendernos de ellas. ¡Y cuánto más vemos y disfrutamos mirando por una ventana más grande!, ¡y cuánta más luz entra!



Otra imagen que me resulta muy clara es lo que ocurre con el desarrollo de las raíces y copas de los árboles en tierra o en un maceta: ellos tienen raíces tan grandes como sus copas, si impedimos, coartamos el despliegue de las raíces, también sufrirá el desarrollo de la copa, tanto en ramas como en hojas, flores... y frutos.



Una historia personal

Toda la vida tuve algo de vértigo, también me asustaba que mi padre manejara muy rápido. Si tuviera que resumir mis miedos infantiles, tenían que ver con falta de control: me asustaba en las situaciones que implicaban movimiento cuando yo no conducía o guiaba. Mi miedo era manejable, si algo me interesaba mucho, como el esquí de nieve, tomaba clases y clases hasta que me convertí en una esquiadora pasablemente buena y perdí el vértigo, el miedo a la silla, a los pomos y t-bars; en otros casos, como las montañas rusas o el esquí de agua, decidí que no me interesaban y seguí mi vida ‘esquivándolos’. Pero a los 30 años mi marido compró un velero, chiquito, ¡y ahí supe lo que era el pánico!

Cuando el barco escoraba (se inclinaba lateralmente) apenas más de lo que yo toleraba (y eso era muy poco) me quería tirar, prefería estar en el medio del río a permanecer en esa cascarita de nuez que se movía por la fuerza del viento. Él se empeñaba en explicarme toda clase de razones lógicas por las que yo no tenía por qué tener miedo, sumatorias y componentes de las fuerzas del viento y del agua o las características de ‘involcable’ de nuestro barquito, o la confianza que yo podía tener en él y sus habilidades náuticas, pero nada me servía para calmarme y abandoné la navegación, pese a que me parecía fascinante la idea (teórica) de estar en un barco llevada por la fuerza del viento y sin motor. Antes de rendirme hice varios intentos pero la fascinación por volver a intentarlo no alcanzó para que lograra dominar el pánico que nuevamente aparecía ante la más mínima escorada.

Muchos años más tarde unos amigos nos invitaron a navegar al Caribe y decidí darme otra oportunidad, ya que andar a vela era una materia pendiente para mí (y para mi marido, que no se resignaba a que no lo acompañara en sus aventuras náuticas). El barco era grande, escoraba menos que nuestro barquito, y pude hacer la travesía sin mayores problemas, aunque sentía que no estaba plenamente allí, sólo actuaba en función ‘supervivencia’, no era yo misma ni lo disfrutaba todo lo que creí que podía gustarme, pero tampoco tuve que bajarme, y eso que atravesamos situaciones de navegación bastante duras. Y allí hice un click que años de terapia no habían logrado... pude unir mi miedo con un episodio de mi infancia que recordaba, pero que nunca había relacionado

con el miedo a que el barco escorara.

Tenía 8 años, estaba con un hermano un poco mayor en un bote de remos en un lago del sur, quedamos atrapados en los juncos y él intentaba salir, el bote se movía para los costados, como él no me inspiraba la confianza suficiente tuve mucho miedo y me puse a gritar. Cuando los grandes (papá, mamá, mi hermano mayor) se acercaron a ‘salvarnos’ resultó que había treinta centímetros de agua, y que yo habría podido volver caminando a la orilla. Se rieron de mí y allí terminó el episodio... salvo porque mi capacidad para gritar pasó a formar parte del anecdotario familiar. Nadie entendió mi miedo, ni me escuchó ni me consoló, y no pude elaborar esa situación para mí traumática (aunque objetivamente no lo hubiera sido); el susto, la humillación, las burlas de mis padres y hermanos quedaron ahí enquistados, ocupando lugar fuera de la conciencia (salvo para despertar mis miedos, pero sin que yo pudiera ligarlos a nada en particular) y sin integrarse a mi persona. Recordaba el episodio con cierto enojo (que no cedía y no entendía por qué) y alguna sensación de injusticia, pero no aparecían el dolor, la humillación, la sensación de soledad e incompreensión que sí emergieron cuando volví a estar en el agua a merced de otros (mi marido y su amigo) de cuya pericia para navegar yo dependía. Aquello que no apareció en años de tratar de entenderlo con la mente y las palabras sólo pudo surgir en una situación muy similar a la infantil. Otro factor que facilitó la posibilidad de elaboración fue que ya no teníamos chicos que dependieran de nosotros, a mis treinta años el hecho de que mis hijos chiquitos quedaran en tierra firme (o estuvieran en el barco, era lo mismo) me paralizaba hasta el punto de querer tirarme del barco en medio del río sin elaboración posible de ninguna clase. En esa misma época viajar en avión con mis hijos no me asustaba y hacerlo sin ellos me daba mucho miedo. Hoy, ellos son adultos e independientes y puedo volar sin problema. Es notable cuánto influyen cuestiones no-sabidas/no-pensadas en nuestra vida diaria.

La navegación en el Caribe me abrió esa puertita y recordé, esta vez con mi persona entera, con el corazón y con los dos hemisferios cerebrales, no simplemente con mi mente racional, y por primera vez pude procesar un episodio ocurrido cuarenta años antes que me había dificultado o impedido el desarrollo integrado de mi persona.

¿Por qué lo cuento hoy? Para mostrar cómo un episodio aparentemente intrascendente de mi infancia trajo muchas consecuencias. De nuestra vida vemos y conocemos tan sólo el pedacito de iceberg que asoma por afuera del agua. En este libro me propongo mostrarles una buen parte de lo que está por debajo del agua, para que no andemos por

allí chocando a causa de cuestiones que ni siquiera sabíamos que estaban allí. También veremos la importancia de revisar la forma en que acompañamos a nuestros chicos en su diario vivir, y cómo ayudarlos a que no quede energía atorada, reprimida, negada (y haciendo fuerza desde ese lugar alejado de la conciencia) de modo que todos podamos integrar (en una integración que llamamos horizontal) nuestros hemisferios cerebrales: el derecho emocional, intuitivo y creativo, y el izquierdo racional y lógico, y que también podamos integrar (verticalmente) nuestros tres cerebros, el reptiliano (el más primitivo), el mamífero (intermedio) y el específicamente humano. Con la evolución no desaparecieron los cerebros más primitivos, se fueron sumando partes nuevas y de funcionamiento más complejo que realizan distintas tareas, pero los tres funcionan óptimamente cuando pueden hacerlo integrados.

Obviamente implica una movilización en nosotros mismos. En este proceso de ofrecerles a nuestros hijos una nueva forma de abordar las cuestiones de todos los días, es inevitable que revisemos lo que ocurría en nuestra infancia. Muchas de nuestras dificultades para examinar y cambiar la forma de educarlos y acompañarlos en su crecimiento se relacionan con esto. ¿Por qué? Porque a veces (inconscientemente) preferimos seguir haciendo lo mismo a conectarnos con lo solos que pudimos sentirnos, o lo mal comprendidos, o lo asustados, o lo enojados... ¡es que hacerlo duele!

Descubriremos que es un dolor que vale la pena afrontar: ‘curar’ a nuestros hijos implica a la vez ‘curar’ nuestra infancia, y es más fácil tomar buenas decisiones cuando tenemos mucha información en nuestras manos, cuando tenemos un ‘ecosonda’ que nos permite ver lo que está allá abajo. Siguiendo con las imágenes acuáticas, cuánto más sencillo es sortear un iceberg si conocemos sus medidas, si podemos ‘ver’ por debajo del agua, que hacer de cuenta que sólo existe lo que se ve, o tratar de adivinar por dónde se extiende. Y cuánto mejor podemos aprovechar el enorme espacio no-iceberg si tenemos datos sobre él. Lo mismo ocurre con nuestro mundo interno, cuando tengo la información adecuada puedo pensar, sentir y desear, hasta enojarme y entristecerme, en libertad, sin miedo de chocar con contenidos largamente escondidos.

En este libro veremos las oportunidades que nos da la vida diaria de ‘ubicar’ nuestros icebergs, y de acompañar a los chicos a que conozcan los suyos, de modo que la energía no les quede atascada, y que logren una adecuada integración en sus personas y así sean más fuertes, más confiados, más seguros y, finalmente, más felices.

¿Implica ocuparse todo el tiempo de esto que llamamos integración o capacitación

emocional? ¡No! Pero sí saber de qué se trata y aprovechar algunos momentos y circunstancias para bajar la velocidad, postergar nuestro ‘objetivo’ de ese instante y entender y/o acompañarlos a ellos a comprender lo que les está pasando.

¿CÓMO EMPIEZA ESTA HISTORIA?

“La relación padres-hijos es la más poderosa relación bajo las estrellas. La caricia amorosa y la voz cálida de los padres son el combustible que enciende el crecimiento del cerebro de un bebé. También son el puerto seguro desde donde se aventura a explorar el mundo y desplegar su imaginación. Que les respondamos es para el bebé tan esencial como la respiración... Lo que ellos llevan en sus corazones son relaciones humanas y no hechos.

Lo importante es nuestra entrega.”

MARY GORDON, *Roots of empathy*

Los bebés al nacer no están listos para cuidarse a sí mismos como otros cachorros de mamíferos. Sus cerebros no están suficientemente maduros. A lo largo de la evolución pasamos a caminar en dos pies, y esa nueva postura vertical estrechó el canal de parto: el bebé no podría nacer si su cabeza fuera más grande, por lo que la solución evolutiva fue que nazca antes de que su cerebro esté preparado para arreglarse solo.

Ese largo período de indefensión obliga al cachorro humano a quedarse cerca de sus cuidadores, sin ocuparse de cuestiones de supervivencia, utilizando ese tiempo para vincularse, jugar y aprender. Además esa indefensión y dependencia que observamos en los bebés nos despierta a los adultos deseos de acercarnos y de cuidarlos, favorece nuestro apego a ellos.

Mamá, papá y otros cuidadores le ofrecemos desde el primer momento el alimento, el afecto, el abrigo, la estimulación que el bebé necesita. Durante los primeros dos años el chiquito ni siquiera tiene claro que es una persona separada de su mamá, es el período que llamamos simbiosis normal. Esta dependencia de otros va disminuyendo a medida que crece pero continúa hasta la adultez, en distintos niveles y áreas. Si consideramos

adulto a aquel que se autoabastece y resuelve sus necesidades sin ayuda de sus padres, veremos que hoy nuestros hijos alcanzan la adultez más cerca de los treinta años que pasados los veinte, como era habitual hasta no hace tantos años.

Los más chiquitos, en la medida en que sus padres atiendan sus necesidades consistente y responsablemente desarrollarán un **apego seguro**, una **confianza básica**, tendrán una **base segura**, que les permitirá de a poco confiar en el entorno y en otras personas. Es decir que la modalidad de cuidados de los primeros tiempos ‘teñirá’, en este caso positivamente, su vida y sus relaciones durante mucho tiempo. Si en cambio sus necesidades son ignoradas, o postergadas, o no son atendidas con suficiente consistencia pueden desarrollar desconfianza hacia otra gente, hacia el entorno o incluso hacia ellos mismos.

Por suerte, las miradas, las vocalizaciones y el movimiento compartidos entre cuidadores y bebés se retroalimentan entre ellos: cuando el chiquito siente que sus acciones generan respuestas, insiste en ellas y para los padres acertar con lo que él necesita o propone en esa relación temprana es altamente motivante y placentero ya que el pequeño no sólo se desarrolla y florece, sino que además corresponde, nos devuelve: una sonrisa, un gorjeo, una mirada, en función de nuestros aciertos. El apego crece con estos intercambios y con las repetidas experiencias de cuidado y de atención de las necesidades.

Por ejemplo: el bebé muestra señales de hambre o incomodidad que van en aumento y, cuando no le hacen caso, se pone a llorar. En algún momento de esa escalada aparece mamá/ papá/cuidador que lo atiende y hace desaparecer la molestia. Este patrón se repite incontables veces en las primeras semanas para temas muy variados. Al poco tiempo deja de llorar apenas aparece el cuidador, ya sabe, lo reconoce como el que alivia su incomodidad o dolor (me pareció muy clara esta explicación de Mary Gordon en *Roots of Empathy*). El bebé se siente atendido y confía. De a poco también empieza a ir más lejos en su capacidad de confiar: se da cuenta de que va a haber más comida, y más mamá y más mimos, y eso le permite conformarse sin pedir más y más. Desarrollar ese apego lleva tiempo, el bebé aprende a confiar y esperar, y el cuidador/mamá/papá cada vez entiende mejor las señales del bebé.

ALGUNAS SEÑALES PERMANECEN, OTRAS SE PIERDEN

La base de la sensación de identidad se construye a partir del intercambio entre el bebé y sus cuidadores (los llamo a partir de acá indistintamente cuidadores o mamá, refiriéndome también al papá y otras personas que lo atienden).

El bebé percibe sensaciones desde el nacimiento (en realidad, desde la panza de su mamá). Primero mamá, después también papá y otros cuidadores van decodificando y respondiendo a: hambre, sueño, frío, calor, dolor de panza, incomodidad, aburrimiento, necesidad de sostén o de mimos, vértigo (sensación de caerse), miedo, soledad, desamparo, placer, saciedad, etc. Algunas de las señales que envía resultan ‘eficientes’ para hacerse entender y ayudar a que el medio se modifique y esas señales son las que se instalarán.

Otras en cambio se abandonan en la medida en que el entorno no las atiende o no las decodifica bien. Acá intervienen nuevas variables, como la sensibilidad del chiquito, que puede llevarlo a que se rinda muy rápido para no sufrir, o su fuerza interior para seguir insistiendo a pesar de que el cuidador no le haga caso. En un primer momento probablemente el hambre, el dolor de panza o la soledad sean muy parecidas para un bebito: una especie de vacío interior o de incomodidad. De a poco, con el sostén, el espejo y las respuestas que le ofrece el entorno va aprendiendo a reconocer y expresar de forma diferenciada las sensaciones físicas, emociones, sentimientos y también a descubrir cuáles sensaciones vienen de adentro (hambre, sueño) y cuáles de afuera (papá me tira muy alto al aire y me asusto), y también que algunas son “él mismo” y otras son “el otro” (no es lo mismo tocar mi mano que tocar la de mi mamá). De todos modos perdura durante bastante tiempo (o toda la vida) cierta confusión: un chiquito de dos años se pasa la tarde llorando y peleando con sus hermanos y pidiendo que lo tengan en brazos, y esa misma noche tiene fiebre (le dolía algo y no lo podía explicar). O tiene sueño y lo que muestra es celos o fastidio. O un adulto llega a casa de mal humor y cuando come algo se le pasa, y recién ahí se da cuenta de que lo que tenía ¡era hambre!

Es decir que mamá y papá tienen un papel central en el reconocimiento y la discriminación de estas señales de valor fundamental, no sólo de supervivencia, sino también de desarrollo y florecimiento. Son las que le permiten al bebé pedir cuidados en un primer momento para después aprender también a cuidarse a él mismo y aprender a autorregularse a partir de las experiencias en que sus padres lo ayudaron a hacerlo. Con los más chiquitos es relativamente sencillo reconocer sus necesidades, ya que no son tantas las variables, las madres saben lo que necesita y los ensayos y errores terminan

convirtiéndose en verdadera comprensión.

Sin embargo, cuando un bebé llora más de lo habitual o más de lo que la mamá ‘resiste’ sin asustarse o angustiarse (por reflujo, por cólicos, por alguna alergia alimentaria, por algún dolor, por sensibilidad, por problemas para establecer una adecuada rutina de sueño, etc.), ella empieza a dudar de sí misma y prueba distintas alternativas para calmarlo; cuando no lo logra le transmite al hijito su miedo o su angustia a través de señales, gestos, posturas, palabras y la química de su cuerpo (las madres cuando se estresan segregan hormonas que el bebé, a su manera, registra), el chiquito ‘percibe’ que ella perdió la capacidad de sostén y se angustia porque se siente no-tan-bien-sostenido. Los intentos de la mamá no provienen de ‘saber’ o intuir lo que necesita su bebé sino que **van convirtiéndose** en ‘manotazos de ahogado’, con modalidad de **ensayo y error, porque ella ahora hasta duda de su capacidad de entenderlo y de atenderlo**. Y las cosas se complican.

De todos modos, como nos enseña Donald Winnicott al hablar de ‘padres suficientemente buenos’, podemos no entender lo que les pasa a nuestros bebés unas cuantas veces sin que eso tenga consecuencias severas en su desarrollo, en la mayoría de los casos ellos irán conociendo y discriminando emociones, sensaciones, deseos, y optimizando su sistema de intercambio con el medio.

El chiquito va creciendo y respondiendo y correspondiendo, nos deslumbra y enamora cada día más pero a la vez...

...cumple 6 meses y ya se aburre, pide mucho que lo alcen y quiere que lo entretengan, o no le gusta la comida nueva que mamá le ofrece, o...

...le empiezan a salir los dientes y está molesto y llorón...

...cumple 7 u 8 meses, entra en la angustia del octavo mes (cuando descubre que “esta y sólo esta es mi mamá”) y no deja que su mamá se aleje ni treinta segundos...

...cumple un año, empieza a caminar y toca todo, rompe todo, se trepa a lugares que nunca imaginamos, no podemos perderle pisada..., ¡y nosotros teníamos la ilusión de que cuando caminara íbamos a tener un respiro!, o

...cumple 2 años, llega la etapa de separación-individuación (por emerger de la simbiosis), con sus pataletas y sus “yo solito” y sus “no” sistemáticos (para bañarse, para comer, ir a la cama, compartir...) y aprovecha todas las oportunidades que la vida le ofrece (¡y son muchas!) de tratar de imponer su voluntad recientemente descubierta.

En todas estas ocasiones y en muchas otras se pone a prueba el sistema: ¿mamá se

enoja?, ¿se asusta?, ¿se desespera?, o ¿tolera?, resiste? ¿acompaña?, ¿enseña?, ¿pone palabras? Es fácil esquiar en la nieve en una pista verde, pero... ¿tenemos los recursos para afrontar una pista azul?, ¿y una roja?, ¿¿y una negra???

Cada hijo será diferente, uno será muy transparente y fácil de entender y atender (ojalá nuestros primeros hijos fueran así, para que pudiéramos dar los primeros pasos como padres en pistas fáciles, 'verdes'), y a otros no les alcanza un congreso de cuidadores para calmarse. Es cuestión de sensibilidades, del momento vital por el que pasan la madre o el padre, de la seguridad laboral, de la salud, de la genética, del temperamento, de afinidades... ¡y de suerte!

Igual no nos asustemos (tanto): del mismo modo que vemos siempre más verde el jardín del vecino, también solemos ver que el bebé ajeno llora menos, duerme mejor, la mamá le tiene mucha paciencia y lo entiende. La realidad es que el bebé ajeno incomoda y angustia... a su mamá, y no a nosotras, por eso nos parece que ella lo cría mejor, que están en mejor sintonía, aunque en el mismo momento esa mamá debe estar pensando lo mismo de nosotras sobre algún otro tema: "el de ella es más bueno, le sonrío más, no le pide tanto upa...".

Hasta aquí hablamos de padres y cuidadores que entienden las señales de sus bebés. Pero...

RECALCULANDO



Daltonismo emocional

¿Qué pasa cuando los papás tenemos “daltonismos” emocionales? El daltónico no tiene capacidad de diferenciar algunos colores. Hablo de daltonismo emocional cuando no está en nuestros registros la posibilidad de reconocer determinadas señales de nuestros hijos chiquitos (o no tanto) como pedidos de atención y cuidado. Y en cambio vemos esas conductas como “me quiere molestar”, o “es un malcriado”, o “no te podés enojar por semejante pavada”, o “prestáselo, ¿no ves que es más chiquito?” , o “¿cómo vas a tener miedo de ese bichito?” y aquí podría agregar una larga lista de teorías y mitos que aprendimos como hijos y repetimos cuando nos convertimos en padres. Siendo niños nos rendimos, renunciamos a ser atendidos en esos temas y desaparecieron de nuestra posibilidad de registro; lo hicimos para no sufrir, o para no dañar a mamá, o por miedo a perder su amor... o quizás nunca los reconocimos, ni siquiera de chiquitos.

Desde ya, seguramente todos tengamos alguno o varios de estos daltonismos. En esos casos, salvo que hagamos algo al respecto, los padres no podremos estimular el despliegue de esa área que no vemos. Como señalé en mi libro anterior, todo bebé nace con la capacidad potencial de pronunciar los sonidos de todas las lenguas existentes, pero al año un niño de habla hispana sólo puede repetir los que corresponde a su lengua materna, los sonidos no usados se pierden. De la misma forma nosotros hemos anulado nuestra percepción de ciertas sensaciones, emociones o sentimientos en nuestra primera infancia y en los años siguientes y ya no los registramos. Si para mí (por lo que aprendí de chica) es un valor no asustarme no podré tener en cuenta ni atender los miedos de mis hijos hasta que no entienda la importancia y el valor de esta emoción en la vida de todo ser humano (¡incluyendo la mía!).

Es tarea nuestra ampliar al máximo el registro de señales propias, de las de nuestros hijos y también de las nuestras en relación con ellos.

Ser padres nos da la oportunidad de alcanzar niveles y amplitudes de sensaciones nuevas y desconocidas para nosotros, tanto positivas como negativas. Las positivas no

suelen dar trabajo, pero tenemos que estar particularmente atentos a las negativas, ya que muchas veces sólo al aceptarlas, trabajarlas, comprenderlas (y resolverlas cuando sea posible) podremos conectarnos libre y plenamente también con algunas de las positivas, ya que muchas de ellas son como dos caras de una misma moneda. Veámoslo en un ejemplo: sólo si me animo a sentir el agobio de que mi bebido recién nacido dependa cien por ciento de mí (independientemente del enorme amor que le tengo y el agradecimiento de que exista, y lo que lo esperé y las ganas que tengo de cuidarlo y quererlo) puedo ir despacito aceptando esta nueva situación que implica no poder bañarme relajada, ni ir al kiosco sola, ni... ¡tantas cosas! Tener un hijo es una experiencia sublime que nos conecta con nuestra generosidad, entrega, vulnerabilidad, coraje, pero también pone en juego nuestros miedos, inseguridades, enojos, incluso celos, egoísmos, como nunca antes tuvimos que hacerlo.

Sólo entrando en contacto con todas nuestras emociones y con todos nuestros pensamientos, sin defendernos, rechazarlos, o esconderlos de nosotros mismos, podremos abrirnos a la gama completa de señales, sensaciones, emociones, pensamientos que despiertan nuestros hijos en nosotros; y aprenderemos a decodificarlos, descubriendo y ‘amasando’ nuestros daltonismos. Cada hijo es diferente y nos ofrece la posibilidad de ampliar nuestros registros y enriquecernos como personas.

A medida que ampliemos lo que consideramos aceptable en nosotros podremos hacer lo mismo con ellos. Por suerte, y al mismo tiempo, cuando abrimos nuestra mente para aceptar el mundo de sensaciones, emociones y pensamientos de nuestros hijos, podemos empezar a aceptarlos en nosotros. Así se arma un proceso circular ‘virtuoso’ muy enriquecedor para todos. Y dejamos de gastar nuestra energía y la de los chicos en hacer desaparecer o ‘achicar’ emociones, sensaciones y pensamientos hasta que sean de tamaño y forma conocidos y tolerables para ese viejo ‘nosotros’.

Muchas veces nos resulta muy difícil ‘sentir’ algo, por ejemplo, una mamá puede haberse sentido muy sola en la infancia y no tener ninguna conciencia de ello, esa soledad infantil podría estar oculta muy hondo adentro de ella. Esto podría llevarla a no dar lugar a ese sentimiento en sus hijos durante mucho tiempo, para (inconscientemente) no tener que conectarse con su propia sensación de soledad infantil. Esa mamá hoy es capaz de darse cuenta de que como adulta, puede sentar en su falda y abrazar a esa niña sola y triste que fue en la infancia y consolarla sin derrumbarse, y desde ese lugar acercarse a los hijos en su sensación de soledad, de modo que ellos no se sientan así o

puedan procesar, de la mano de su mamá, sus esporádicas sensaciones de soledad.

Los adultos estamos en condiciones de tolerar que reaparezcan aquellas emociones a las que renunciamos en la infancia, en aquel momento no había quien las sostuviera, pero esa persona grande que hoy somos sí puede hacerlo, lleva tiempo y coraje porque esa niña, que guardó su soledad bajo siete llaves, puede resurgir con todo el dolor infantil, y puede no animarse a acometer esa tarea porque no ‘sabe’ que otra parte de ella creció y puede sostenerla...

Al sentar a los chicos en nuestra falda y abrazarlos en sus dolores también curamos a nuestro niño interior herido. Y, paralelamente, sostener y consolar al niño herido nos permite acompañarlos mejor a conocer y elaborar su emocionalidad completa.

Si tengo una caja de cuarenta y ocho lápices de color, el resultado de mi dibujo pintado va a ser muy distinto que si sólo tengo doce. Y la posibilidad de expresar lo que quiero va a ser mucho mayor con esa enorme paleta de colores. Del mismo modo es importante ampliar la gama de sensaciones, emociones, pensamientos y deseos que aceptamos y permitimos que se desplieguen en nosotros y en nuestros hijos.

Lo que “vale” y lo que “no vale” sentir o pensar

“Si mis demonios me abandonan, temo que
mis ángeles también emprendan el vuelo.”

RAINER M. RILKE

Como acabamos de ver, desde el comienzo y por muchos años necesitamos otro ser humano para apropiarnos/reapropiarnos/significar/dar sentido a los estados internos físicos y emocionales. Pensemos en frases como “no tenés hambre, acabamos de terminar de comer”, o “no podés tener ganas de ir al baño, recién volvés del recreo”, “llorón”, “cobarde”, “¡qué pavada!”, en todos los casos estamos diciendo (aunque sin decirlo, lo que complica más las cosas porque los chicos no pueden defenderse de algo que no fue dicho): lo que decís no tiene sentido, no deberías sentirlo. Esto incluye las sensaciones del cuerpo, porque es también muy importante para ellos aprender a reconocerlas y validarlas: no es lo mismo decirle a Santiago (7): “no podés tener hambre, si acabás de almorzar” (lo que sentís no vale) que decirle: “qué tentadora esa banana, pero ya terminamos de comer, ¿querés que te la guarde para postre esta noche?” (vale tu deseo, lo escucho y lo atiendo en la medida de mis posibilidades).

Como los chicos no tienen suficientes recursos para discutir nuestras teorías sobre los sentimientos, sin ayuda sólo pueden:

- a) hacernos las cosas fáciles a nosotros y reprimirlos y empobrecerse, y/o
- b) dudar de sí mismos y de lo que sienten y piensan y acostumbrarse a mirar a otro para saber... si tiene hambre... si esa remera ‘pega’ con el pantalón... o
- c) complicarnos la existencia protestando, enojándose y armando lío... ese lío tanto podría ser por ese mismo tema como por algún otro, en el caso de que los adultos hayamos hecho suficiente presión para que dejen de expresar lo que sienten, piensan o desean.

De todo este arduo proceso de acompañarlos hacia una integración lo más plena posible de sus sensaciones, sentimientos y pensamientos surge, por suerte, alguna ventaja adicional: podremos elegir mejor nuestras batallas, por lo que ¡habrá menos batallas!

¿SOY, SIENTO, ESTOY, TENGO?

Una vez que nos integramos al conectarnos con nuestro mundo interno, y hacemos lo mismo con nuestros chicos, viene un segundo tema: lo que siento, pienso, deseo, necesito... ¿me define como persona?, ¿o es algo que me pasa? Esta es otra cuestión central, y podríamos ni siquiera darnos cuenta de que nos está ocurriendo: no es lo mismo decir: “soy malhumorada”, “estoy malhumorada”, que decir “siento (o tengo) malhumor”. En el primer caso el malhumor toma mi persona entera, me define, todo mi presente está atrapado, en el segundo (estoy malhumorada) a pesar de que permito que mi malhumor tome mi presente, tengo claro que podría no estarlo, y que se me puede pasar, en cambio “siento mal humor” o “¡tengo un malhumor!” me permite ver y reconocer una sensación sin que me ‘posea’, sin que inunde mi persona ni mi momento actual. Nuestra primera tarea es entonces con nosotros mismos: la de separar adentro nuestro el ‘ser’ y el ‘estar’ del ‘sentir’ y el ‘tener’.

Papá y mamá ayudan a los chicos a diferenciar el ‘ser’ del ‘estar’ y del ‘sentir’, y a fortalecer una parte de sus personitas que llamamos ‘yo’ para que puedan sostener y resolver estados emocionales sin quedar sumergidos en ellos. Al bebé sus estados de a ratos lo ‘poseen’, con mamá y papá aprende, con el correr del tiempo (años, no meses ni días) y las experiencias vividas, a saber que tiene hambre sin sentir que ‘es’ su hambre. Será la suma de instancias en que el adulto acompaña, comprende, explica, alivia, resuelve, presta recursos, enseña, lo que permitirá que ese acompañante externo se vaya internalizando y que el chiquito pueda ver lo que le pasa como algo que ‘le pasa’ y no como algo que lo domina o lo posee.

¿Son cinco nuestros sentidos?

Habitualmente hablamos de cinco sentidos con los que percibimos el mundo: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Distintos autores agregan otros igualmente determinantes de nuestra percepción y me resulta muy útil tenerlos en mente en relación con los chicos.

Stanley Greenspan, en *Las primeras emociones*, agrega un sexto relacionado con el **movimiento**: la preferencia por movimientos enérgicos o suaves, movimientos de balanceo verticales, horizontales o circulares, estar apretadito o suelto. También dice que cada chiquito tendrá distintos grados de sensibilidad para cada uno de esos seis sentidos: tanto pueden ser normalmente sensibles como hipersensibles (sienten más que lo habitual) o hiposensibles (sienten menos), incluso podrían ser hiper para uno, hipo para otro y normalmente sensible para un tercero.

Veamos algunos ejemplos de hipersensible: al que le pican las etiquetas de la ropa o la lana sobre la piel (tacto), el que se asusta con los fuegos artificiales (audición/visión) o con la aspiradora (audición). El hiposensible tiende a buscar estimularse más para sentir, buscando bordes. Lo que una siente lo ayuda a reconocer dónde termina él y empieza el otro: en los chicos hiposensibles se desdibujan esos bordes, y entonces, por ejemplo, se pueden golpear mucho o buscar actividades extremas.

Descubrir los rasgos hiper e hipo de nuestros hijos nos permitirá respetarlos sin apabullarlos mientras, según la propuesta de Greenspan, los ayudamos a vencer esas sensibilidades acercándonos a la que les cuesta a través de otra que les guste. Por ejemplo llegar a lo auditivo por lo táctil: para vencer el miedo a los ruidos fuertes podrían jugar a prender y apagar artefactos desde menos a más ruidosos; para llegar al gusto por lo visual podríamos hacer buñuelos de espinaca con forma de tortuga, etc.

Cuando mi nieto Francisco cumplió 2 años empezó a asustarlo el viento, quería entrar a la casa a toda costa cuando soplaba, intentamos desensibilizarlo cantando canciones con el tema (*“viento, dile a la lluvia, que quiero volar y volar...”*), remontamos un barrilete, le contamos del viento que mueve los veleros, de los pájaros que lo aprovechan para ir más alto y de los molinos que suben el agua; sigue sin encantarle, pero puede quedarse afuera y ahora se pone solito a cantar la canción o es él quien nos explica para qué sirve el viento, mientras se sienta en mi falda, para sentirse más seguro (todavía no

cumplió 3). En unos meses, ya integrada esa hipersensibilidad ni se va a acordar de que le preocupaba.

Daniel Siegel, en *Mindsight*, habla de otros dos sentidos igual de importantes. El primero es **la capacidad de percibir estados corporales internos**: el corazón que late más rápido por miedo, el dolor de panza por nervios, la angustia que nos contrae la tráquea y no podemos llorar o nos dificulta la respiración, la que nos cierra la faringe y apenas pasa la comida, el cuerpo que nos ‘pide’ determinados alimentos y rechaza otros (a mí me pide que no tome café y no le hago caso); la segunda es **la capacidad de reflexionar sobre la experiencia**, pensar sobre lo que pensamos, una capacidad exclusivamente humana que nos permite la empatía, la compasión, también buscar un sentido profundo a nuestra vida, explorar para saber quiénes somos; así surge una quinta dimensión a nuestra vida (sumada a las tres dimensiones espaciales y a la temporal), que nos ayuda a encontrar sentido, integrarnos conociendo hasta los rincones oscuros y más temidos de nuestras personas y de las de nuestros hijos.

En el encuentro con otros, en las interacciones de todos los días, con adultos que están en sintonía, que reflejan una imagen clara de su mundo interior, el niño aprende a **sentir su mente** con claridad. La neurociencia moderna ha descubierto que el cerebro sigue creciendo toda la vida como respuesta a la experiencia, por lo que podemos seguir enriqueciéndonos en las relaciones humanas, en las interacciones con los demás. Llamamos neuroplasticidad a esa capacidad de generar nuevas neuronas y conexiones neurales en respuesta a la experiencia.

Cuando dos personas estamos juntas, el todo que creamos entre ambos es más grande que nuestras identidades individuales, sentimos esa sintonía como una sensación palpable de conexión y vitalidad. En palabras de Siegel esta conexión vital hace que **“nos sintamos sentidos”** por el otro, que compartamos nuestro mundo interior, nuestra mente está dentro del otro y la suya dentro nuestro.

Pero cuando esa conexión falla, y cuando esto ocurre sistemáticamente (no cuando pasa de vez en cuando), cuando el adulto está demasiado ocupado o ensimismado, preocupado o cansado como para fortalecer en su hijo esa sensación de ‘sentirse sentido’, comprendido, acompañado en lo que le pasa, los chicos al principio pelean por lograrlo pero con el tiempo se desaniman. Ocurre como en una conocida experiencia para los investigadores del apego, en la que se le pide a la mamá que no reaccione (que ponga

una cara ‘inmutable’) ante los intentos de acercamiento de su bebé durante ratitos muy cortos, los investigadores observan y evalúan lo que pasa: el bebé al principio insiste y refuerza gorjeos y sonrisas para despertar a su mamá, después se desorganiza, se llena de angustia e ira, si pasa más tiempo trata de calmarse a sí mismo chupándose el dedo por ejemplo, finalmente se rinde (pierde la esperanza) y se deprime.

Una mamá deprimida o un papá preocupado porque acaba de perder el trabajo probablemente pongan muchas veces esa cara ‘inmutable’ ante los acercamientos de su hijo. Recuerdo momentos con mis hijos chiquitos en los que de golpe sentía que aterrizaba ante un grito “¡MARITCHU!” de ellos, mi preocupación grande o pequeña los había hecho invisibles para mí y me había dejado sorda, y ellos cansados de llamarme “¡mamá!” sin resultado y, por suerte, sin rendirse, me gritaban ese infalible “¡Maritchu!” con el que lograban que me reconectara con ellos. Como la vida se parece bastante a la película *La historia sin fin* en cualquier momento vuelvo a esa etapa, sólo que los que me van a decir “¡Maritchu!” son mis nietos, después de un par de intentos fallidos de llamarme “¡Abeia!” como suelen hacerlo. Por ahora no me pasa porque son chiquitos y sus requerimientos hacia mí son suficientemente intensos y ruidosos como para que ni siquiera pueda intentar distraerme de esa atención plena que me exigen.

Es inevitable que tengamos problemas y preocupaciones que no nos permitan responder impecablemente a sus requerimientos. De todos modos también son necesarias en la vida de los bebés pequeñas situaciones de estrés de modo que los chicos se fortalezcan para enfrentarlo: si esos ‘errores’ (en psicología los llamamos fallos) no ocurren todo el tiempo, si no son demasiado intensos y si no ocurren con todos los cuidadores al mismo tiempo, **ellos aprovecharán nuestros fallos para fortalecerse y aprender a tolerar niveles de estrés cada vez más altos.**

Si la simbiosis que les ofreciéramos a nuestros bebés fuera perfecta (sin fallos de ningún tipo), ellos no saldrían nunca de la etapa simbiótica, porque no tendrían forma de descubrir que hay un mundo más allá de mamá. Son los pequeños errores y la postergación de la satisfacción de las necesidades los que ayudan al bebé a mirar más allá de ella y a descubrir el mundo ‘ancho y ajeno’. Por ejemplo, la presencia de papá, que de distintas formas distrae o se interpone entre él y su mamá, es uno de los fallos más fascinantes para el bebé, ya que lo que el papá le ofrece es infinitamente superior a lo que le quita.

Sentir... pensar...

‘Sentimos’ con el sistema límbico aquello que tenga que ver con emociones intensas, necesarias para la supervivencia, como el miedo y el enojo, que requieren respuesta instantánea. También ‘sentimos’ con el hemisferio derecho de la corteza cerebral, holístico y no verbal, intuitivo y emocional, éste envía y recibe señales no verbales que nos permiten comunicarnos (caras, postura, tono de voz, tipo de mirada), tiene una mirada global: busca el sentido de una experiencia y cómo se siente, se especializa en imágenes, emociones y recuerdos personales (lo siento en las tripas), el ‘sentir’ está más influido por el cuerpo y las zonas más bajas del cerebro que reciben e interpretan la información de las emociones.

Dentro del sentir incluyo sensaciones, emociones y sentimientos:

...llamo **sensación** a lo que sentimos con el cuerpo, a lo puramente somático;

...llamo **emoción** a esa “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” según la define el *Diccionario de la Real Academia Española*, en su XXII^o edición, la emoción es pura, sin historia y simple;

...el **sentimiento** según el mismo diccionario es un “estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente”, el sentimiento es más complejo, podría incluir varias emociones, puede tener una historia y permanecer en el tiempo, es la emoción ‘encarnada’ en una persona.

La emoción es lo que siento ahora: me enternece esa bebida que me tira los brazos. Pero amo a esa bebida (con sentimiento de amor por ella) porque es la hija de mi hija, porque la estoy viendo crecer y la conozco cada día más y mejor, porque el hecho de que sea mujer toca una fibra diferente en mi interior que mi ‘abuelazgo’ estrenado con un varón. Y en ese amor por ella confluyen muchas emociones distintas.

‘Pensamos’ en cambio con el hemisferio izquierdo de la corteza cerebral; al pensar lo relacionamos con la reflexión, con ‘ideas’, al hemisferio izquierdo le gustan el orden y la

lógica, es literal y lingüístico; así defino el **pensamiento**: ideas puestas en palabras, con cierta lógica.

No pretendo con esto hacer una definición perfecta de sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, sino explicar cómo defino estos términos para que los lectores sepan a qué me refiero cuando los uso.

La sobrevaloración del pensamiento (“Pienso, luego existo” de Descartes) ha ido por muchos años de la mano de la desvalorización de emociones y sentimientos. Se confundía el sentir con lo que hacía el ser humano a partir de ese sentir. Al equiparar el **sentir** con el **hacer** se lo veía más instintivo, menos humano, suponiendo (o presuponiendo) que muchas decisiones, acciones y palabras eran impulsivas y muchas veces erradas ‘porque’ venían desde las emociones y los sentimientos. Hoy sabemos que **esas decisiones, acciones, palabras impulsivas algunas veces son erradas porque no se integran al, ni son filtradas por, el pensamiento** y que es allí donde está el problema, no en las emociones o sentimientos en sí, ellos son sensores indispensables que, integrados con el pensamiento, nos permiten tomar las mejores decisiones. Y eso es lo que ocurre cuando se conecta nuestro cerebro horizontalmente (entre los hemisferios derecho e izquierdo de la corteza cerebral) y verticalmente (las tres partes de nuestro cerebro: reptiliano, mamífero primitivo y humano).

Sin embargo, en situaciones de emergencia o riesgo es indispensable que reaccionemos y actuemos rápido, el hemisferio izquierdo procesa muy lentamente, nos podríamos ahogar o podríamos chocar, o nos podría comer el león; en esas ocasiones es necesario dejar afuera el pensamiento, por lo que en esos momentos el sistema límbico usa mecanismos para ‘secuestrar’ a la corteza y hacerse cargo, en un proceso automático en el que no podemos interferir conscientemente, o por lo menos no podemos hacerlo con facilidad. Esto, que era indispensable cuando vivíamos en las cuevas o en la selva hace miles de años, sigue siéndolo algunas veces hoy: cuando se nos cruza un auto haciendo eses en la autopista, cuando el bebé de un año nos suelta la mano y sale corriendo a la calle, cuando un cortocircuito empieza un incendio ante nuestros ojos... por suerte el sistema límbico responde rápida y eficientemente.

El problema lo tenemos cuando nuestro sistema límbico ‘se enciende’ y toma el control a cada rato. Producimos adrenalina para estar preparados para una decisión rápida y luego cortisol para barrer con esa adrenalina en sangre, todo esto muchas veces por día. Este proceso utilísimo en situaciones de emergencia se convierte en un problema

si estamos permanentemente estresados, en lugar de tener dos o tres situaciones de estrés por día que se resuelven y nos dejan de nuevo tranquilos. ¿Por qué ocurre esto? Por múltiples cuestiones de nuestro estilo de vida actual, entre las que incluyo un exceso de estímulos estresantes, nuestro febril ritmo de vida, nuestra historia pasada que nos hace imaginar ‘monstruos’ o ‘enemigos’ o problemas por todos lados, una sensibilidad excesiva o exacerbada, etcétera.

Y como estamos de estresados hay una epidemia de uso de protectores bucales nocturnos, ni siquiera dormidos podemos dejar de apretar los dientes, los ansiolíticos se consumen como nunca antes...

Es real que hay problemas económicos, financieros, sociales, familiares, de salud, de seguridad y puede que en estos tiempos se hayan agravado, pero la realidad es que siempre los hubo (sequías, hambrunas, epidemias, pobreza, injusticias sociales, guerras, peligros, etcétera). La gran diferencia es que hoy no nos conformamos con lo que ‘nos toca’, esperamos mucho más de la vida que las generaciones anteriores y entonces nos estresamos ante los inevitables problemas realmente serios (que son inevitables, tanto hoy como ayer y siempre), pero también lo hacemos ante dificultades nimias: me enojo porque la cajera del supermercado es lenta y yo quiero hacer tantas cosas hoy que no tolero su lentitud, o porque no hay el polvo limpiador de la exacta marca que prefiero, o porque mi hijita me dice “comprame, comprame” en cada góndola, y ¡cómo no lo va a hacer si las corporaciones gastan fortunas en marketing justamente para tentarnos!, ella no puede defenderse sola de esas ‘invitaciones’ solapadas.

Hay situaciones que despiertan esa alarma y es vital para nuestra seguridad que eso ocurra, pero cuando en la vida diaria notamos que se nos gatilla el estrés todo el tiempo y ante cuestiones que no lo justifican, podemos intentar serenar, amansar el sistema.

Un poco antes dije que el sistema límbico ‘secuestra’, saltea a la corteza cerebral; básicamente lo hace a través de la respiración. Cuando nos estresamos automáticamente empezamos a respirar corto, a no llenar los pulmones con cada inhalación, así el oxígeno no llega a la corteza se ‘apaga’ y responde el sistema límbico. Tan sencillo el mecanismo como la estrategia para intentar volver al control de la corteza: respirar hondo, inhalar hasta llenar los pulmones de aire, bajando el diafragma al máximo, inflando la panza y después exhalando también hasta vaciar los pulmones para garantizar una buena reposición de oxígeno que llegue hasta la corteza y le permita retomar el control de la situación.

No es el elixir de la vida ni la panacea universal, pero al hacerlo, muchas veces veremos disolverse la preocupación, el miedo, o el enojo, o veremos cómo se achican hasta tener medidas manejables por nosotros. El gran tema es tener un pedacito de nuestra persona libre y disponible para ‘darnos cuenta’ de lo que nos está pasando, no dejarnos arrollar por el estrés y tomar la decisión de empezar a cambiar la forma de respirar en ese momento. Tendremos que practicarlo en nosotros mismos y ver su eficacia para poder luego enseñar y ayudar a nuestros chicos a hacerlo.

Un ejemplo: a Manuela (11) le cuesta matemática, tiene una prueba y estudió bastante con su papá. El día del examen se levanta tranquila, pero se va poniendo nerviosa a medida que se acerca la hora, no disfruta nada en el recreo, sigue mirando ejercicios de su carpeta, cuando finalmente se sienta ante la prueba mira los ejercicios y entra en pánico, no sabe hacer el primero y ya ve ‘negro’. Ya lo charlamos antes y entonces decide hacer lo que dijimos, cierra los ojos, respira hondo tres veces, se acuerda de los ejercicios que hizo con su papá y lo bien que entendía cuando él le explicaba, y cuando abre los ojos y vuelve a mirar la hoja (con más oxígeno en su cerebro) logra pasar del primero a los siguientes, descubre que los tres siguientes los puede hacer bien, deja el primero para el final, empieza por el segundo y logra aprobar la tan temida prueba de matemática.

En los chicos hay un doble efecto de esta técnica, el real y medible de una mejor oxigenación, y un segundo efecto que podríamos llamar placebo, pero es mucho más y mejor que un placebo: en realidad implica que cuando Manuela cierra los ojos y respira está siendo acompañada por papá y mamá internalizados que le enseñaron matemática y a tener confianza en sí misma y a saber que no es el fin de mundo si le va mal, y por mí que le enseñé la técnica de respirar. Son cosas que sabe pero cuando se asusta se deja ‘atrapar’ por el sistema de emergencia (¡como si la prueba o la profesora fueran un león y Manuela fuera un monito que tiene que escaparse de ese león!).

¿Debemos ser perfectos?

Le debo este título al nombre del impecable libro de Harold Kushner a quien quiero honrar y agradecer por ese y otros libros igualmente iluminados. Es un rabino que se hizo conocido por su libro *Cuando la gente buena sufre*, y continúa escribiendo al día de hoy libros profundos, sabios y fáciles de leer.

El libro del que hoy me ocupo, *¿Debemos ser perfectos? (Una nueva comprensión de la culpa y el perdón)*, propone que aprendamos a perdonarnos por no ser y por no llegar a ser todo lo buenos que creemos que deberíamos ser, a aceptarnos por lo ‘suficientemente buenos’ que somos, y (ahora soy yo la que propongo) que podamos hacer lo mismo con nuestros hijos. Ni Kushner ni yo pensamos en promover el convertirnos nosotros ni a nuestros hijos en personas poco morales o poco éticas ni irresponsables, sino en **aceptar nuestras humanas limitaciones** sin enojarnos tanto con nosotros mismos o con nuestros hijos, hermanos, pareja, amigos; **y proponernos objetivos realistas para nuestras vidas.**

Él nos presenta una interpretación muy interesante de la historia de la creación: plantea la desobediencia de Adán y Eva y la caída del Paraíso como el nacimiento del hombre como tal, su humanización. Dice: “...la historia del jardín del Edén es un cuento, no acerca del Paraíso perdido, sino de la maduración que deja atrás el paraíso; no del pecado original sino del nacimiento de la conciencia (...) Los animales pueden sentir dolor, pero los seres humanos, porque hemos comido del Árbol del Conocimiento, podemos sentir una dimensión del dolor que no pueden sentir los animales. Podemos sentir pérdida, temor, frustración, celos, traición, a niveles que los animales nunca conocerán. Es parte del precio que pagamos por ser seres humanos, por ser capaces de sentir amor, felicidad, esperanza, logro, fidelidad y creatividad. (...) Los animales pueden ser útiles y obedientes, mientras que los seres humanos pueden ser buenos. **No es la historia de la caída del hombre sino del surgimiento de la humanidad**”. Más adelante agrega: “ **Al fin de cuentas, lo que nos hace humanos es nuestra capacidad de cubrir con una capa de moralidad la herencia biológica que compartimos con otras especies**” (lo resaltado es mío).

Cuando lo leí por primera vez hace ya muchos años me fascinó su interpretación del

origen del ser humano. El tema de este relato bíblico es casi idéntico al mito de la caja de Pandora y las dos historias transmiten una particular manera de entender al ser humano que me interesa sobremanera: como alguien que sufre pero gracias a eso también disfruta; que tiene miedo, pero también esperanza; que siente celos y también amor. Es decir que para ser personas lo primero que **nos veremos obligados a abandonar es la idea del Paraíso, la perfección como meta**, no sólo la nuestra sino también la de nuestros hijos. No podemos programar un mundo donde no haya egoísmo ni envidia ni maldad, porque para que eso fuera posible tampoco podría haber generosidad, gratitud ni bondad...

Venimos recibiendo el deseo de ser perfectos como herencia desde hace muchos años (¿cientos?, ¿miles?), de generación en generación. A pesar de lo que podamos temer, **abandonarlo no implica soltar las responsabilidades, convertirnos en el monstruo egoísta que creemos tener adentro, sino conocernos y amigarnos con esa doble faz que tiene nuestro mundo interno: temor y coraje, odio y amor, tristeza y felicidad, desesperanza y esperanza, codicia y mesura, envidia y compasión, y tantas otras...** No nos cuesta ver ni mostrar el lado luminoso de estas ecuaciones, en cambio preferiríamos no tener sombra, ese lado oscuro de nuestra personalidad que escondemos hasta de nosotros mismos. Quizá en algún momento de la infancia creímos que no nos iban a querer si lo mostrábamos (para mi generación es muy probable que ese temor fuera válido) y aprendimos a hacerlo desaparecer de nuestra conciencia pagando un precio muy alto en autoestima y en energía disponible, y, sin saberlo, permitiendo que esa sombra negada y reprimida, pero no por ello menos activa en nosotros, determinara muchas veces pensamientos, acciones, sentimientos, palabras...

Hace poco leí que el lado de la luna que vemos es siempre el mismo, que el lado oscuro permanece siempre oculto. Por la forma en que la luna gira alrededor de la Tierra y la Tierra alrededor del Sol, sólo podemos ver un lado y se nos oculta el otro, pero ¡eso no significa que no existe! Lo mismo ocurre con nuestro lado oscuro, la sombra está compuesta por esos deseos, pensamientos, emociones que hace ya muchos años y por alguna razón consideramos rechazables, por lo que decidimos, aunque la mayoría de las veces no conscientemente, reprimirlos, negarlos, sacarlos de la conciencia. Carl Jung fue el que propuso ese valioso concepto, para él la sombra estaba compuesta por deseos reprimidos e impulsos incivilizados que preferimos no ver en nosotros mismos, porque se apartan del 'ideal' que querríamos ser (o que creemos ser). La sombra incluye aquellas

aspectos nuestros de los que no nos sentimos orgullosos, simboliza nuestra ‘otra parte’, nuestro ‘hermano tenebroso’, invisible para nosotros pero inseparable porque pertenece a nuestro ser total. Dice Jung: “la figura de la sombra personifica todo lo que el sujeto no reconoce y lo que, sin embargo, una y otra vez le fuerza directa o indirectamente, así por ejemplo, rasgos de carácter de valor inferior y demás tendencias irreconciliables” (de la definición de sombra, en *Recuerdos, sueños, pensamientos*).

Pero no es tan sencillo mantenerla oculta: ella (¿por suerte o lamentablemente? ya lo veremos) ‘trabaja’ desde ese lugar escondido al que la replegamos y se nos presenta a través de proyecciones, viendo en el otro lo que no podemos o no queremos ver en nosotros, o se nos aparece en nuestros sueños, en actos fallidos, en enfermedades, en síntomas, distintas formas en que lo reprimido logra aparecer en nuestra vida consciente. A veces podemos vislumbrarla a través de los mecanismos defensivos que usamos para mantenerla oculta.

El anhelo de perfección nos hace competir unos con otros por el amor de nuestros padres en los primeros tiempos y más adelante con nosotros mismos, con nuestro aspecto físico, con nuestro trabajo, con nuestra habilidad para hacer un deporte, y, cuando tenemos hijos, eternizamos el tema tratando de tener los mejores hijos, los más obedientes, los más amorosos, generosos, simpáticos, bien educados, prolijos, ordenados o cualquier otra característica que nos parezca loable, es decir pidiéndoles a ellos que sean perfectos, sin darles tiempo para que sepan cómo son, qué desean, qué sienten, y, especialmente en los chicos más sensibles, pero en realidad en todos en mayor o menor medida, les mostramos cuál es el lado luminoso que favorecemos y así los forzamos a encerrar, tapiar, el lado oscuro, la sombra. Y ni siquiera es algo que decidimos, ocurre como viene ocurriendo desde tiempos inmemoriales: enseñamos lo que nos enseñaron, reprimimos en nuestros hijos aquello que nos obligaron a reprimir cuando nosotros éramos chicos.

A esto los psicólogos lo llamamos pseudoadaptación, sobreadaptación o falso *self*, al que diferenciamos del verdadero *self*. La sobreadaptación es el resultado de ‘convertirnos’ en lo que se espera de nosotros, de mostrar e intentar creer que somos sólo ese aspecto luminoso ocultando (más o menos conscientemente) la sombra, esa zona oscura no aceptada y no aceptable, que también forma parte de nuestra persona, sin saber que esa sombra incluso es anterior y un requisito previo, ya que, como vimos en mi primer libro, lo luminoso surge desde el lado oscuro: la generosidad desde el egoísmo,

la medida desde la voracidad, etc.

¡Qué distinto habría sido el final de la historia de *El extraño caso de Dr. Jekyll y Mr. Hyde* de Robert L. Stevenson si el doctor Jekyll hubiera podido integrar en sí mismo sus aspectos Hyde! Pero entonces no habría habido novela ni yo podría estar citándolos...

El bebé es pura sombra, tiene muy poco para ofrecer. En la medida en que es querido, reflejado, cuidado, surgirá en él su lado luminoso y su posibilidad de querer, cuidar, hacerse responsable, etc. Es como una copa vacía que vamos colmando con nuestro amor y cuidados. La copa se va llenando y entonces desborda, tiene tanto que ya puede compartir a mamá porque tuvo y tiene mucha mamá, puede amar porque fue y es muy amado, puede superar su egoísmo y ser generoso porque fueron muy generosos con él, etcétera.



El problema es que, si ese chiquito es muy sensible o si los padres son muy frágiles y/o no toleran las apariciones de su lado oscuro, o de alguna forma le transmiten que su amor está condicionado (no es incondicional), él descubre lo que sus padres esperan y necesitan de él antes de tiempo, antes de tener la fortaleza interior suficiente para seguir sabiendo lo que piensa y siente. Muchas veces deberá hacer caso, obedecer a sus padres, pero sin reprimir o negar aspectos de su verdadero *self*, sin pseudo o sobreadaptarse.



Si en cambio se tuerce, se adapta, se acomoda a lo que se espera, sabe que lo que muestra, lo que el mundo ve de él “es una máscara, por debajo está ese otro personaje al que no puedo hacer lugar en mi vida consciente”. Pero su autoestima no puede ser alta, porque “sé que ahí adentro, escondido y agazapado hay otro que no le gustaría a nadie y por eso hace años que lo escondí”; y su yo tampoco puede ser fuerte ni tener muchos recursos para la vida porque viene consumiendo mucha energía desde hace demasiado tiempo en evitar que aparezca, incluso en evitar saberlo.

Las tan temidas crisis vitales son oportunidades de revisar estas sobreadaptaciones, pero cuanto más tardías son y más grande el contenido de lo reprimido, más se complica lograr una resolución sin cicatrices importantes en uno mismo y en la gente cercana y querida. Uno también podría vivir toda la vida en su pequeño mundo prolijito (de hecho hasta hace unos años la mayoría de la gente lo hacía), pero eso implica estar ‘no tan’ vivo y probablemente se complique la vejez y el acercarse al final de la vida por una sensación muy dolorosa de no haber vivido lo suficiente, de tener temas pendientes, en realidad de no haber aprovechado lo suficiente la propia vida.

Una persona sobreadaptada vive desde una fachada, su falso sí mismo (o falso *self*), que en realidad no es una identidad totalmente falsa, sino sólo una parte de su verdadera identidad (o verdadero *self*), la única que se atrevió o se atreve a mostrar al mundo por miedo de perder el amor, desilusionar, a no gustar (a papá, a mamá, a uno mismo, al marido, a la mujer, a los amigos, al jefe, a los hijos...). Y sigue luchando para obtener la aprobación de papá, de mamá o de él mismo. No logra sentirse amado incondicionalmente ni amarse de esa misma manera, lo que lo lleva a seguir ‘trabajando’ para obtener un amor que estará siempre subordinado a logros, resultados y perfecciones, y por lo tanto no podrá ‘llenarse’ de amor generoso hacia él mismo ni hacia los otros. Y entonces quizás busque la aprobación de un papá que falleció ya hace muchos años; a veces es a figuras internalizadas a quienes tiene que complacer. O quizás ‘crea’ que es lo que quiere su mujer, porque es lo que él creía que quería o lo que efectivamente quería su mamá, y lo generaliza sin siquiera revisarlo a otras personas adultas (esposa, jefe, suegra).

Abandonar la idea de perfección nos permite aceptarnos como somos, perdonarnos y desde ese lugar de fortaleza incluso cambiar, pero no para convertirnos en el desastre que nos imaginamos que seríamos si diéramos rienda suelta a esos deseos, pensamientos largamente negados y reprimidos, sino en buenas personas, generosas, consideradas,

respetuosas, con toda la energía disponible que ya no necesitamos usar para negar o reprimir.

Asusta, ¡pero vale la pena el intento! Como dice Kushner, seremos cada día más humanos, estaremos más integrados con nosotros mismos y con el mundo.

CAPACITACIÓN EMOCIONAL



Empezando a terminar

*No te puedo ver si me gritas,
si me susurras es mejor.
Y si me miras, veo el sol
entrando por mis ojos
y saliendo de tu voz.*

Alvy Singer (Jano Seitún, fragmento)

Nuevo canal interoceánico

*Te propongo construir un nuevo canal sin esclusas
ni excusas que comunique por fin tu mirada
atlántica con mi natural pacífico.*

Mario Benedetti

¿Por qué nos ocupamos hoy de la capacitación emocional?

“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta, eso no es fácil.”

ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*

Los que hoy somos adultos crecimos en un entorno que sobrevaloraba la mente y lo racional. En alguna vuelta de la civilización nos olvidamos de las ‘razones’ del corazón. Quisimos creer que a través de la lógica y la razón podíamos resolver los problemas y comprender al ser humano, y esto nos permitía suponer que eliminábamos el sufrimiento y el dolor: “no podés tener frío, hay veinte grados”, “por suerte se murió el bisabuelo, sufría mucho”, “¿cómo vas a tener miedo de subirte a un avión si son mucho más seguros que los autos?”. Confundimos la parte (racional) con el todo (las personas somos mucho más que nuestra cabeza pensante) y la autoestima de nuestros hijos se viene a pique (porque papá y mamá, que saben todo, dicen que mis emociones, sentimientos y pensamientos son equivocados).

Para complicar un poco más las cosas hoy los adultos, convencidos de nuestra omnipotencia, creemos (¿o elegimos creer?) que podemos y debemos hacer felices a nuestros hijos.

¿A qué podría deberse esa omnipotencia aumentada? Pueden haber influido muchos factores:

- la aparición de los antibióticos, que curaron tantas enfermedades, permitieron que nos ilusionáramos (¿o alucináramos?) con que íbamos a poder vencer a todas ellas... o a casi todas...;
- la esperanza de vida que crece gracias a ése y otros adelantos de la medicina;
- el alejamiento de nuestros hogares de los ancianos, enfermos y moribundos (que se

internan en sanatorios, hospitales y geriátricos donde los cuidan muy bien) nos aparta de la vejez y de enfermedades y enfermos y podemos ‘distraernos’ de que la enfermedad y la muerte existen;

- cada vez hay más tratamientos, cremas, operaciones que nos ayudan a creer que el tiempo no pasa, que no envejecemos, mejoran nuestro cuerpo para que se vea joven, delgado, con curvas agregadas o eliminadas según nuestro deseo;
- las tarjetas de crédito y las amplias financiaciones nos permiten comprar mucho más que lo que de verdad nuestro bolsillo puede;
- los edificios de departamentos y los barrios cerrados nos ayudan a creer que vivimos seguros;
- los avances tecnológicos nos permiten ‘estar’ con gente que vive a miles de kilómetros de casa, o visitar las salas de cualquier museo sin viajar, o contestar casi cualquier pregunta apretando un par de teclas de la computadora...

En los últimos años el mundo se ha ocupado de derrumbar muchas de esas (supuestas) certezas: con la caída de las torres gemelas perdimos la ilusión de seguridad, con la crisis económica europea y americana perdimos la ilusión de que íbamos a ser cada vez más ricos y que teníamos inversiones o seguros de vida o de retiro indestructibles.

Y en la vida de todos los días...

- extraño igual a mi hija que vive en Londres, no es lo mismo hablar por Skype, incluso saber todo de ella que estar juntas tomando un café o abrazarla...
- y mi padre se murió, porque estaba enfermo y porque ya era mayor, a pesar de todos los avances de la medicina...
- y cuanto más cosas tenemos más queremos tener...
- y por muchos objetos que compramos nos cuesta ser felices...
- y saber el significado de cualquier palabra, por ejemplo, ‘vínculo de apego seguro’ no nos permite sanar la relación con nuestros padres, ni saber lo que tenemos que hacer con nuestros hijos chiquitos para que lo tengan...

Una dificultad más: cuando éramos chicos los adultos no necesitaban ocuparse de hacernos fuertes emocionalmente, porque la vida se ocupaba de eso, teníamos que aprender a esperar la bicicleta nueva ¡años! no meses o días, y mientras tanto lijar y

volver a pintar la viejita, aunque nos quedara medio chica y nos diera vergüenza delante de nuestros amigos. Los trabajos para el colegio los hacíamos con plumín y tinta china (¡sí! y no tengo cien años) copiando a mano de la enciclopedia, palabra por palabra, y calcando los dibujos con papel de calcar o con el Simulcop si el presupuesto de la familia lo permitía, en lugar del actual copiar y pegar en la computadora. Hacíamos cuentas a mano sin calculadora, para ir a cualquier lugar hacía falta un mapa o indicaciones precisas, la mayonesa era casera y había que hacerla en el momento de usarla, no había pescado congelado en cualquier época del año y miles de ejemplos más que nos obligaban a aprender todos los días que **la magia no existía**, que no éramos omnipotentes y no podíamos cumplir todos nuestros deseos y necesidades, que para lograr resultados teníamos que esforzarnos; aprendíamos a esperar y también a frustrarnos, ya que muchas veces las cosas ni siquiera ocurrían a pesar del tiempo transcurrido o de nuestros esfuerzos.

A ningún progenitor se le ocurría pensar “pobrecito mi nene, tiene un cuaderno que no es marca Rivadavia y por eso no escribe bien”, más bien nos decían “agradecé que tenés un cuaderno, otros chicos no tienen y se arreglan (para aprender) con cualquier hoja de papel que encuentran ¡y hazelo prolijo porque si no vas a tener que rehacerlo!”. No pretendo con esto defender el viejo sistema autoritario (en realidad autoritarista), sino explicar que nosotros llegamos a adultos y a tener suficiente fortaleza yoica, capacidades de espera y esfuerzo y tolerancia a la frustración sin que nuestros padres hicieran nada en particular para lograrlo o no más que lo que estaban acostumbrados a hacer, que probablemente haya sido lo mismo que sus padres hicieron con ellos.

Lamentablemente se pagaba un precio alto en autoestima, sobreadaptaciones, síntomas, rigideces, defensas inadecuadas, enfermedades y otros temas de los que ya hablamos. Y eso, sumado a los cambios socioculturales, llevó a que nos ocupáramos de revisar el sistema educativo. Por eso el doctor Benjamin Spock escribió su primer libro *The Common Sense Book of Baby and Child Care* (1946), que llevó a una generación entera de padres a pasar de un extremo al otro de la escala: de ser hijos de progenitores autoritarios se convirtieron en permisivos, consentidores, sin darse cuenta de que al hacerlo ‘tiraban al bebé con el agua del baño’. Ese estilo de paternidad lleva a tener hijos ‘flojos’, que no toleran el dolor, que no saben pelear por lo que quieren, que esperan que todo les llegue servido en bandeja y sin esfuerzo, que no saben adaptarse al mundo real ni a la adultez genuina y mucho menos disfrutar el crecer e independizarse, hijos que

creen ¡que la magia existe!

Nuestra tarea de padres no es evitarles o resolverles los problemas a nuestros hijos, ni hacerlos felices; es en realidad ayudarlos a hacerse fuertes, flexibles, con capacidad de adaptación y de empatía, que puedan tanto aceptar lo que no les es posible cambiar como seguir intentando cambiar lo que sí pueden, sin rendirse, con esperanza y confianza en sí mismos. Estas características sí les permitirán ser felices, aunque sólo sea de a ratos; lamentablemente no hay atajos para la felicidad.

Cuando tratamos de explicarles u ordenarles lo que ‘deberían’ sentir (con el loable objetivo de que no sufran), además desperdiciamos una oportunidad excelente de ayudarlos a hacerse fuertes ante los inevitables contratiempos y dolores de la vida.

¿QUÉ ES LA CAPACITACIÓN EMOCIONAL?

Es un modelo que nos ayuda a ubicarnos en un lugar intermedio, que aprovecha lo mejor de cada uno de los estilos, tanto autoritarios como permisivos, ya que nos permite entender y acompañar a los chicos en su dolor como hacen los permisivos y ser firmes y claros de una forma respetuosa, sin ser autoritaristas, arbitrarios o abusadores. Pero empecemos por el principio.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Nos cuenta Lawrence Shapiro en *La inteligencia emocional de los niños* (1997) que este término fue usado por primera vez por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. La emplearon para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito, como la empatía, la comprensión y expresión de los sentimientos, la capacidad de regular los propios estados emocionales, el control del humor, la capacidad de adaptación, la simpatía, la habilidad para resolver problemas de forma intra e interpersonal, la persistencia (capacidades de espera y esfuerzo y tolerancia a la frustración), la cordialidad, la amabilidad, el respeto, la capacidad de motivarse a sí

mismo.

Ellos la definieron como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”.

Shapiro agrega que “no es medible” con un test, como sí sucede con la inteligencia tradicional y que tampoco tiene una carga genética tan marcada, lo que nos ayuda, porque significa que la naturaleza no nos limita, pero a la vez nos hace más responsables del adecuado desarrollo en nuestros chicos de estas habilidades.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE HOY NOS OCUPEMOS DE ESTE TEMA?

A través de la conciencia que tomaron los padres de la importancia de estimular a sus hijos, con el paso del tiempo fue mejorando la maduración intelectual de los niños, pero en cambio disminuyeron las habilidades emocionales y sociales, esto cobra sentido cuando vemos los cambios que están ocurriendo en la sociedad: las familias están cada vez más lejos de la ‘familia grande’, las madres trabajan a la par de los padres, y los dos lo hacen cada vez más horas por semana. A medida que crecen las ciudades, las familias viven más alejadas de los lugares de trabajo, los adultos viajan más tiempo hacia y desde sus trabajos, mejoran sus condiciones de vida, pero utilizan dos o tres horas por día en viajar, y lo mismo ocurre con los chicos que pueden ‘gastar’ hasta dos horas por día viajando al colegio, jardín o guardería.

Hoy los padres también quieren tener tiempo para ellos mismos (deportes, gimnasio, cursos, vida social, viajes, computadora, etc.), lo que les deja menos tiempo para pasar con sus hijos. Las generaciones anteriores de padres esperaban menos de la vida y eso les permitía estar más tranquilos en casa y disponibles para sus hijos (aunque no era garantía de que lo estuvieran). Y todo eso lleva dinero además de tiempo, por lo que hay que trabajar mucho para ser ascendido y ganar más y así poder mudarse a un barrio mejor, o viajar a Disney, o cambiar el auto, o elegir un colegio con mayor excelencia (pero más caro), o tener una raqueta de tenis o unos palos de golf o un equipo de música mejores, y ni qué hablar de la computadora, Ipad, Ipod, smartphone, etc.; y los chicos terminan diciendo: “no te enojés conmigo porque no aprovecho todo lo que me ofrece el colegio, yo no te lo pedí” y no lo dicen pero lo sienten: “preferiría tener padres con más

tiempo para nosotros, y menos estrés laboral, que sonrían más, que jueguen con nosotros, aunque yo no sepa tanto inglés o computación, o tenis, o baile”.

Lamentablemente los hijos se suben muy rápidamente al consumismo y empiezan a preferir un Ipad en vez de que papá llegue un rato más temprano, es decir que ni siquiera ellos pueden ayudarnos a reflexionar. Y nos presionan con sus supuestos derechos (¡y nosotros les hacemos caso!): “todas tienen Blackberry menos yo”, “todos tienen Facebook”, o zapatillas Nike, o mochila importada, o lápices de colores carísimos, o cuadernos Rivadavia, o “¡¡¡quiero la mochila del sapo Pepe!!!” (los más chiquitos).

La computadora, el mail, Internet y el smartphone han ‘robado’ tiempo y disponibilidad de los adultos, y la televisión y los juguetes electrónicos se han ‘robado’ la atención de los más pequeños, quienes están largo rato frente a una pantalla y no interactuando con adultos, amigos o hermanos. Y desde allí, pasan directo a conectarse ellos también, ya que ¡es uno de los ‘derechos’ de crecer!

Por cuestiones de seguridad (los padres están tranquilos porque sus hijos están en casa) y de comodidad (no hay que llevarlos ni traerlos, se entretienen, no molestan, no se pelean, etc.), ellos pasan su tiempo libre en casa viendo tele o con los juguetes electrónicos; aun estando entre hermanos o con amigos, no interactúan lo suficiente entre ellos ni mejoran sus habilidades sociales.

Los chicos se escolarizan cada vez a más temprana edad, con lo que, desde muy pequeños, son atendidos durante largos ratos sólo por uno o dos adultos (en grupos de diez a veinte o a treinta chicos por adulto, en lugar de dos, tres o cuatro, como sería si permanecieran en casa y con mamá). Maia Szalavitz y Bruce Perry en *Born for love, Why empathy is essential-and endangered*, comentan que los seres humanos vivieron los últimos 150.000 años en pequeñas tribus, en grupos multigeneracionales y multifamiliares de unas sesenta personas cada uno, en esos clanes la ecuación adulto/niño era 4 a 1; es decir, había cuatro adultos que brindaban cuidados por cada niño (padres, tíos, abuelos, hermanos, primo mayores, gente cercana), todos ellos podían educar, disciplinar, nutrir, enriquecer a esos niños. **Nuestro cerebro está preparado para, y espera, ese entorno social rico.** Hoy en cambio, cuando buscamos un jardín maternal, consideramos que la ecuación de un adulto cada cinco niños pequeños es adecuada, es decir la vigésima parte de la riqueza relacional de la época en que vivíamos como cazadores-recolectores.

Los chicos abandonan muy (demasiado) pronto los juegos que los ayudarían a desarrollar habilidades emocionales y sociales: el juego de representación o de roles,

dibujos, lectura, títeres, en favor de juegos de competencia a edades en las que todavía no los pueden aprovechar.

Disminuyó dramáticamente el tiempo de juego libre (un tercio entre 1981 y 2003) dice el *Children and Nature Network*: “What the research shows” (www.childrenandnature.org/reports/8_2007/resourcetools/WhattheResearchShows.pdf).

También dedican menos tiempo en el colegio a actividades no estructuradas, hay menos horas de actividad física, se acortan los recreos y el rato del almuerzo.

Las tareas de la casa hoy se resuelven de maneras más eficaces y prácticas, pero comprar comida hecha y calentarla en el microondas es una experiencia muy diferente (y menos estimulante y enriquecedora) a acompañar a cocinar a mamá todas las noches.

Los abuelos y abuelas están cada día menos disponibles, porque trabajan o quieren disfrutar de la vida (¡ahora pueden!). Además, como la mayoría de los jóvenes elige tener sus hijos después de los 30 años empieza a ocurrir que los abuelos van ‘envejeciendo’ y no están en condiciones de salud para ayudar en la crianza de sus nietos como podía ocurrir en generaciones anteriores.

Por estas razones, y otras muchas relacionadas con ellas, nos vemos empobrecidos en las relaciones (¡a pesar de nuestra larga lista de amigos en Facebook!). Tanto podemos desanimarnos y entregarnos a la nueva modalidad como intentar encontrar nuevas soluciones o ¡resucitar otras viejas y olvidadas! Ya que, como dice Daniel Goleman en su libro *La Inteligencia Emocional*: “la familia es la primera escuela para el aprendizaje emocional”.

John Gottman, en *Los mejores padres*, nos relata una de las pruebas clásicas que ellos hacían a los niños cuando investigaban la inteligencia emocional. A un grupo de chicos de 5 años les ofrecían un bombón, les decían que el investigador tenía que salir un ratito y que si podían esperar para comerlo hasta que volviera le daban un segundo bombón, aunque no había ningún inconveniente si se lo comían antes de que volviera. Luego hicieron un estudio longitudinal hasta los 18 años de los chicos que habían podido esperar y de los que no lo habían hecho. Comprobaron que a lo largo de los años, los chicos que a los 5 años habían podido esperar al examinador y por lo tanto habían recibido dos bombones, años más tarde tenían un cociente de inteligencia más alto y su desempeño en muchas áreas era mejor: amigos, estudios, relaciones familiares, etc. Es impactante esta

comprobación de que tener una capacidad de espera un poco mayor a los 5 redunde en tantos beneficios para el resto de la vida. Y esto es lo que ocurre con muchas de esas habilidades que están incluidas en el concepto de inteligencia emocional.

ESTILOS DE PADRES

Encontraríamos entonces dos grandes categorías de padres, los que acompañan a sus hijos a conocer, entender y aprovechar las emociones y los que no lo hacen. Y toda la gama intermedia: los que lo hacen todo el tiempo, los que lo hacen un poco, los que lo hacen a veces, los que lo hacen sólo en algunos temas y no en otros. Es indudable que antes de poder ofrecerles a los chicos esta guía sobre las emociones debemos revisar nuestra propia capacitación emocional y convertirnos en entrenadores de emociones o capacitadores para nosotros mismos y luego para ellos.

Un progenitor que sostiene las emociones le diría a María (8) que le exige jugar YA con ella a las cartas: “¡cómo te gustaría!, ¡qué mala suerte que papá tiene que terminar este informe! estás enojada con papá y con su jefe, ¿me esperarás media hora?” o “mañana es sábado y jugamos toda la mañana” o “jugamos ahora un ratito y después sigo trabajando”. No necesariamente dice que sí al comprender a María, pero tampoco se enoja con su pedido, incluso podría explicarle que hay formas de pedir que no son aceptables en casa.

Veamos qué responderían otros padres que no resultan buenos capacitadores emocionales:

- Los permisivos (comprenden a su hijo pero no tienen la fortaleza para delimitarlo adecuadamente) dirían “voy ya mismo” (y dejan lo que estaban haciendo).
- Los autoritarios (no comprenden e imponen su idea como ‘la única’ idea): “¿no te das cuenta de que estoy trabajando? ¡no puedo!” y queda claro (más o menos explícitamente) que María no debería haberlo pedido.
- Los despectivos (no comprenden pero además se burlan, desvalorizan lo del otro): “ay, la nena que no puede arreglarse sola un minuto”, o “es una pavada eso que querés hacer, ¡qué infantil!”; dicen que no excusándose en el escaso valor de la propuesta.
- Los que minimizan (le restan valor a lo que el otro siente): “cómo te vas a

preocupar por esa tontería”, “niños pequeños, problemas pequeños”, no se ocupan porque no le dan valor al ‘problema’ del hijo.

- Los ambivalentes (a veces comprenden y otras no, a veces delimitan y otras no, según el momento o el humor): el papá que un día acepta y al siguiente no. Resulta confuso para María que no sabe qué puede esperar de papá, ni recibe orientación sobre sus pedidos. Los padres permisivos terminan muchas veces siendo ambivalentes porque dicen que sí hasta que en algún momento se cansan y empiezan a los gritos. No son consistentes y los chicos no saben a qué atenerse. Casi todos los progenitores tenemos algo de esta modalidad ambivalente, no es tan sencillo ser siempre consistentes en nuestra forma de educar.

¿CÓMO SON LOS PADRES CAPACITADORES EMOCIONALES, SOSTENEDORES DE EMOCIONES ?

Acompañan a sus hijos a encontrar recursos para enfrentar las dificultades de la vida. Aceptan las emociones negativas (enojo, miedo, tristeza, excitación, preocupación, etc.) y las aprovechan para enseñar a sus hijos cuestiones importantes y logran mayor intimidad en su relación con ellos.

El resultado más notable en los chicos de este estilo de paternidad es la **flexibilidad**, se sienten sostenidos cuando lo pasan mal y van aprendiendo e internalizando diferentes formas de responder a sus problemas, de la mano de un adulto que no les ‘suelta la mano’ apenas ellos sienten algo que le incomoda (al adulto), dándoles tiempo para procesar sus emociones, descubrir y aprender recursos para elaborarlas y resolver los problemas, o aceptar y hacer el duelo si no pudieran resolverlos. Los chicos se ponen tristes, se enojan o se asustan en situaciones difíciles, pero aprenden a calmarse a sí mismos cuando se enojan, a reaccionar a la tristeza, o al miedo sin que les interfieran (o con la menor interferencia posible) en su vida diaria.

En una mirada superficial podríamos creer que los chicos ‘capacitados emocionalmente’ son demasiado sensibles ante los problemas: a José (3), con buena inteligencia emocional es probable que le cueste unos días adaptarse al nuevo jardín de infantes, que le pida a su mamá que se quede con él, que no le haga fáciles las cosas. Él se conecta con su ansiedad de separación, con el miedo de que no vuelva a buscarlo, con la desconfianza ante esa maestra que no conoce, o con que haya tantos chicos y un solo

adulto para ocuparse, por eso necesita un tiempo y muchos reaseguramientos maternos hasta que se anima a quedarse y a dejar ir a su mamá. Pero en cambio este estilo de chiquitos rara vez tiene retrocesos de adaptación, desde el instante en que empieza a confiar aprovecha la experiencia y se divierte.

En cambio Gonzalo (también 3), menos atento a su mundo interno y menos conectado con sus verdaderas necesidades, puede quedarse lo más bien solo desde el primer día, porque le divierten los otros chicos o le gustan los juguetes, pero ante el primer contratiempo retrocede y ahí empieza (y puede ser en abril, en agosto o en octubre) el verdadero proceso de adaptación, la mamá tiene que hacer todo lo que no necesitó hacer a principio de año: entrarlo todas las mañanas hasta la clase, quedarse un rato con él y otro rato afuera... ¡como si fuera la primera semana de clase!

Aunque tengamos una formidable capacitación emocional padres e hijos vamos a seguir discutiendo, vamos a seguir ofendiéndonos y poniéndonos tristes. Vamos a sentirnos solos o a seguir estresándonos y asustándonos y preocupándonos, porque **el estrés forma parte de la vida**. Pero vamos a sentirnos más cerca unos de otros y vamos a tener una base más sólida para resolver nuestras diferencias y los problemas de la vida diaria.

¿Cómo defino el estrés?

Etimológicamente viene del latín *stringere* (apretar, comprimir), lo uso como equivalente de 'tensión': es una respuesta natural del cuerpo humano que le permite adaptarse al medio ambiente, es nuestra reacción ante las 'salidas del equilibrio' de todos los días, sustos, cambios, dificultades, problemas, preocupaciones. En las vidas de nuestros hijos también hay estrés, hasta los bebés se estresan, es natural y necesario. Los adultos solemos verlo como algo negativo, decimos que estamos estresados cuando nos superan las circunstancias de nuestra vida, pero entendamos que pequeñas dosis de estrés son necesarias e inevitables, nuestra tarea de padres como capacitadores emocionales es acompañar a nuestros chicos, enseñarles recursos, compartir los nuestros, para que resistan niveles de estrés cada vez más elevados sin consecuencias físicas o emocionales, de modo que ante los inevitables momentos de tensión en sus vidas, tengan fortaleza, flexibilidad y estrategias para enfrentarlos y puedan capitalizar la experiencia, es decir aprovechar la situación

para aprender y madurar.

La capacitación emocional de ninguna manera significa que dejemos que nuestros hijos hagan lo que quieren. Nos ayuda a elegir (y nos da tiempo para hacerlo) cuándo realmente vale la pena ponernos firmes, cuándo podemos permitirles hacer lo que quieren porque no hay riesgos de ningún tipo y cuándo iremos dejando que resuelvan y se atengan a las consecuencias de sus decisiones. Además ellos van a confiar en nuestra palabra porque habrán comprobado muchas veces que papá y mamá escuchan, comprenden, saben, cumplen, no son arbitrarios, ni injustos, o por lo menos lo intentan...

Y todo eso ofrece una excelente base de confianza para que nos obedezcan con menos cuestionamientos.

Como cualquier cosa nueva que aprendemos necesitamos algo de información, muchas paciencia y práctica: para entender bien de qué se trata, para ensayar y usar con nosotros mismos, con nuestros cónyuges, amigos y con los chicos, para no rendirnos, para automatizarla y así no olvidarnos de usarla, para esperar a que funcione ya que **lleva cierto tiempo que los chicos se acostumbren a un acercamiento nuevo y diferente de los padres a los problemas**, a veces no confían y refuerzan la conducta anterior buscando que nosotros volvamos al viejo ‘malo pero conocido’ esquema.

Imaginemos la tarea de la capacitación emocional como una ayuda para que se armen islas y archipiélagos de emociones: cuantas más islas haya, más emociones llegarán a ‘tierra’ y serán sentidas, y menos desaparecerán antes de nacer o se verán forzadas a desaparecer con el gasto de energía que esto implica.



Estas islas ‘atraen’ lo similar en el mundo interno: cuantos más archipiélagos y más islas haya en cada archipiélago, cuanto más grande sea cada isla y más completos los archipiélagos, más posibilidades tendremos de alcanzar una orilla: de que lo que estamos sintiendo encuentre un hogar, un lugar adentro nuestro que le dé cabida y le permita integrarse a nuestra persona entera. Y también podremos unir con puentes las islas dentro del mismo o entre los diferentes archipiélagos: me encanta mudarme a la casa nueva (entusiasmo), me da miedo la inseguridad porque está en un lugar un poco alejado (miedo), me da fiaca armar la mudanza (pereza).

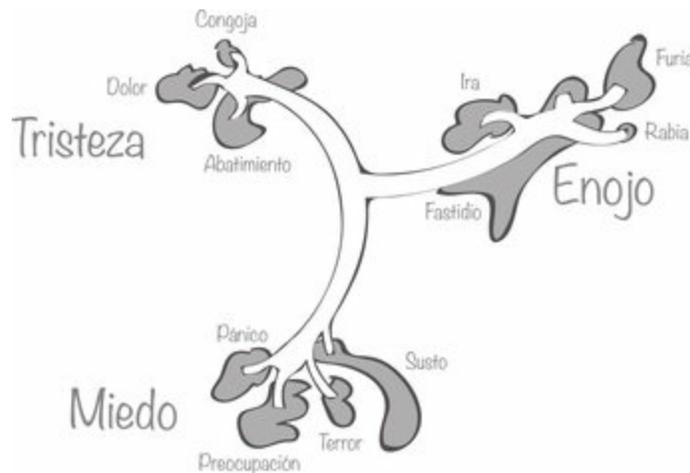


En el ejemplo anterior vemos cómo emociones muy diferentes (de distintos archipiélagos) pueden darse a la vez, de hecho rara vez sentimos una sola emoción ‘pura’. Otro ejemplo muy claro es el estar enfermos: es un bodrio porque nos sentimos mal, los remedios curan una parte de nuestro cuerpo y arruinan otra, y a la vez resulta muy agradable quedarnos en casa, parar el ritmo alocado en el que vivimos, dormir siesta, leer novelas y, si tenemos suerte, ser cuidados por alguien que nos quiere...

Un ejemplo de emociones dentro del mismo archipiélago: tengo un gran entusiasmo por este libro que estoy escribiendo, de a ratos es por escribir, en otros es por investigar qué dicen otros de este tema, en otros por buscar citas significativas o por revisar los temas a tratar. El entusiasmo permanece y va cambiando de isla.

Si esos archipiélagos son suficientemente completos encontraremos la isla en la que atracar, y cuando lo hagamos la recorreremos, nos quedaremos unos días, dormiremos debajo de las palmeras o nos armaremos un refugio, prenderemos un fueguito, descansaremos de la navegación, buscaremos comida y agua fresca, quizás descubramos un animal desconocido para nosotros o una fruta que nunca habíamos probado antes. Si

sólo tengo una isla que se llama ira, cuando sienta un leve fastidio no podré detenerme a investigar esa emoción, ni podré descubrir nada en ella porque no encontraré la isla adecuada para detenerme a hacer esa tarea. Si en cambio, con ayuda de mis padres tengo un archipiélago que incluye islas para furia, fastidio, cólera, rabia, bronca, enojo, rencor, incomodidad leve, irritación, insatisfacción, ofensa, encontraré con facilidad la isla exacta para detenerme y repostar, descansar y estar listos para una nueva aventura en el mundo de las emociones.



Desde el nacimiento les vamos enseñando a los bebés conductas para calmarse a sí mismos. A partir de nuestras respuestas a su aflicción pueden aprender que es posible procesar la emoción, que se puede pasar de tristeza, ira o temor intensos, a la calma y el consuelo, a recuperarse. Los que tienen este acompañamiento, esta guía emocional, desde chiquitos van incorporando gradualmente a su propia conducta las respuestas consoladoras de sus cuidadores. El bebé se dice a sí mismo “a... a... a... a...” cuando se está durmiendo, lo mismo que le dice su mamá mientras le palmea la espalda antes de dejarlo en la cuna. Marina (1 y medio) le dice al piso: “malo piso” cuando se acaba de caer y golpear, incluso alguna vez podría ni necesitar el consuelo de mamá por tenerlo incorporado y disponible, ya internalizado; obviamente al principio sólo para temas muy simples y poco estresantes. Es notable ver al chiquito haciendo lo que aprendió de sus padres: cuando en el juego dramático (o de representación), tanto a solas con un muñeco como con nosotros o con amigos o hermanos, inventa situaciones donde uno tiene miedo y el otro toma el papel de tranquilizador, consolador, protector o salvador. Este juego es

fruto de muchas buenas experiencias con sus padres y le ofrece un recurso al que puede recurrir cuando está solo y perturbado, lo ayuda a establecer y practicar pautas para regular la emoción y calmarse. También lo ayuda a responder a otro niño, y (a la larga) a respondernos a nosotros, los adultos, de forma emocionalmente inteligente.

¿QUÉ PASA CUANDO NO ESTAMOS CONECTADOS CON NUESTRA EMOCIONALIDAD COMPLETA?

El bebé siente. A medida que crece va descubriendo a esos ‘otros’ seres humanos que no son ‘él’ y reaccionan ante sus estados físicos y emocionales, y aprende que:

- algunas de las cosas que siente y muestra son percibidas, reflejadas y atendidas por el medio y otras no tanto, o nada en absoluto;
- algunas resultan más eficaces que otras para obtener lo que necesita;
- algunas de las expresiones de sus emociones son mejor recibidas por el entorno que otras, quizás porque asustan o molestan, incomodan, enojan o desorganizan a su mamá (o a su papá); esto lo lleva a desplegar con mayor comodidad y facilidad las que son mejor recibidas y a ir inhibiendo la expresión de las que no caen tan bien a su entorno, esta inhibición será más o menos intensa según la sensibilidad de cada bebé (ver el tema sensibilidad); de todos modos unos pocos ‘fijan’ esas expresiones aunque no sean bien recibidas, porque encuentran un beneficio secundario: “logro que mi mamá me haga caso, mala suerte si se enoja (o desorganiza o...) o si no me sirve su respuesta, pero se ocupa mucho de mí y eso me gusta y pago el precio que sea para lograrlo”;
- algunas de las cosas que siente lo asustan, molestan, incomodan, enojan o desorganizan a él mismo, no encuentra sostén en su entorno y se las ingenia para dejar de sentir las (evitando, retrayéndose, aislándose, o cualquier mecanismo que le permita no conectarse o poner distancia con lo que siente), pero entonces aparecen síntomas, enfermedades, detenciones de crecimiento; paga un precio alto por hacerlas desaparecer; o algunas de las cosas que siente lo asustan, molestan,

incomodan, enojan, desorganizan a él mismo, y su mamá o papá, compañeros simbióticos, se dan cuenta, lo sostienen y lo ayudan a recuperarse, y sobre ese modelo que va internalizando y haciendo propio el bebé va a lograr más adelante recuperarse solo; en el caso en que de a ratos no aparezca ese adulto y ese acompañamiento, el bebé puede hacer varios intentos para tratar de llamar la atención de mamá o papá, o tras algunos fracasos puede desanimarse y/o rendirse y usar mecanismos (sacarlo de la conciencia, insensibilizarse, negar lo que siente, etc.) para no sentirse de esa forma, pero si ha tenido la experiencia anterior de padres atentos que lo han sostenido y acompañado, va a tener esperanza y va a hacer muchos y variados intentos de captar la atención de sus cuidadores antes de rendirse;

- al estar en estrecho contacto con sus padres, naturalmente, al principio por imitación, y cuando vaya creciendo también por identificación, aprende o refuerza algunas expresiones afectivas y abandona otras.

Todas estas cuestiones van determinando que, a medida que el chiquito crece, algunas expresiones de estados afectivos permanezcan y se enriquezcan (con buen aprovechamiento de la energía), otras se pierdan o queden en desuso al no verse reforzadas por la respuesta del entorno (en este caso no hay gasto de energía pero tampoco aprovechamiento) y otras se eliminen de la conciencia, pero con gasto de energía vital.

¿Qué quiero decir con “gasto de energía?”: cuando un ser humano no puede por alguna razón conectarse libremente con lo que siente o piensa, va a poner en acción distintos mecanismos que le permitan no conectarse. Ya vimos que a la larga se pagan precios altos como sobreadaptaciones o identidades falsas, disociaciones o no buenas integraciones que determinan empobrecimiento y rigidización de la persona en sus recursos para conocer, enriquecerse, vincularse, enfrentar el mundo; inseguridades, inhibiciones, autoestimas bajas, retraimientos, etc... Y/o pueden aparecer actos fallidos, lapsus verbales, sueños, actuaciones impulsivas, enfermedades y/o síntomas.

Estos últimos son las formas en que lo reprimido (lo que hicimos desaparecer de la conciencia) reaparece a causa de un exceso de presión interna, dándonos una oportunidad de verlo, reconocerlo como algo propio que emerge y trabajarlo. Si me olvido de buscar a mi amiga en el trabajo para ir juntas a almorzar, como acordamos

previamente, es buena idea que me disculpe, pero también que me ponga a pensar si no estoy pasada de cosas y quizás esto sea una señal para que pare el ritmo, o si no estoy enojada con ella por alguna razón y preferí no hacer consciente ese sentimiento. Ese enojo no tiene por qué ser ‘razonable’ podría ser un enojo infantil, como sentir celos porque la vi muy linda en estos días o porque ella tiene novio y yo no. A los adultos no nos cuesta sentir enojos que consideramos ‘razonables’, en cambio sí reprimimos enojos y otras ‘emociones negativas’ que no conciben con la imagen del ideal de persona que nos gustaría ser (no siento celos de mis amigas, no me importa la belleza o la flacura, no me comparo con ellas). **Y a veces hacemos grandes esfuerzos para convencernos y convencer al otro de que nuestro sentimiento es razonable y corresponde que lo sintamos:** “¡¡¡¡el gol no valió porque ‘de verdad’ fue posición adelantada!!!!”, “¡¡¡¡la pelota de tenis que me tiraste picó afuera del fleje, te lo juro, yo lo vi con mis propios ojos, el punto es mío!!!!”.

En la medida en que seguimos sin hacer caso a las señales de lo que sentimos, o a las señales que nos envía lo que no llegamos a sentir, es que surgen enfermedades o síntomas. Las enfermedades quizás empiecen con cuestiones muy sencillas como resfríos y, en la medida en que seguimos sin conectarnos con nuestro mundo interno, van complicándose. Síntomas hay muchos: angustia, ansiedad, miedos, síntomas obsesivos, fracasos escolares, tics, no comer bien, no dormir bien, bruxismo, enuresis nocturna, etc.; obviamente cada cuerpo facilita algunos (de acuerdo a su dotación genética y al entorno en el que aparece). Vemos entonces los síntomas y enfermedades como fusibles que hacen saltar el sistema por ‘recalentamiento’, no los elegimos, aparecen de acuerdo a las características, fortalezas y debilidades de nuestro cuerpo, y según el tema que vienen a ‘representar’. Son oportunidades que nos aparecen para revisar qué otra cosa no anda bien en nosotros o qué otra cosa no anduvo bien en algún momento y debilitó nuestro sistema de defensas dejando abierta la puerta a ese síntoma o enfermedad.

Nuestra tarea es aceptar los sentimientos intensos o los que no lo son tanto y nos incomodan, los nuestros y los de los chicos porque:

a) los seres humanos desperdiciamos mucha energía haciendo desaparecer emociones de la conciencia;

b) las emociones no sentidas nos afectan, por el solo hecho de negarlas o reprimirlas no desaparecen, más bien toman fuerza para emerger en el momento menos pensado y,

probablemente, de una forma mucho más complicada y costosa que si hubieran aparecido en el momento inicial;

c) los sentimientos intensos están en la base de la mayoría de los problemas de conducta (enojo, miedo, ansiedad, llanto, pataletas, etc.); también pueden ser intensas la alegría, la excitación, el entusiasmo, incluso podrían ser igual de difíciles de manejar.

Repasemos algunos conceptos que pueden ayudarnos a hacerlo:

Aceptamos lo que nuestros chicos sienten y piensan, pero regulamos lo que dicen o hacen.

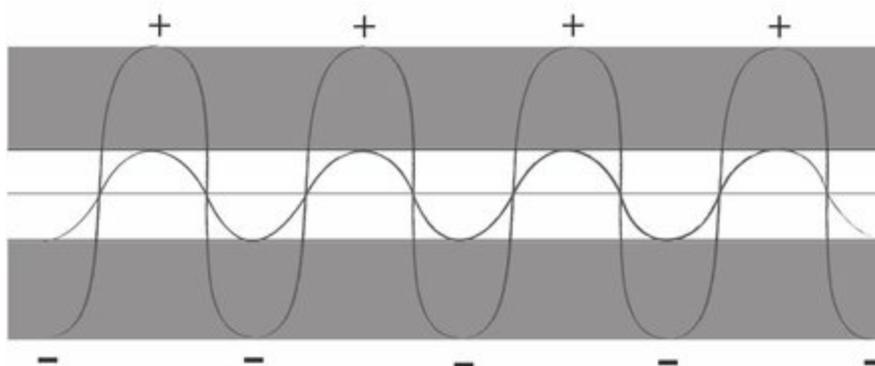
Que comprendamos lo que piensan, sienten o desean no significa que estemos de acuerdo.

Parece sencillo pero no lo es. Estamos tan fuertemente programados desde hace tantos años para poner límites a los chicos sin comprenderlos, que la mayoría de las charlas para padres en colegios o empresas terminan con una pregunta ‘fatal’ que me hace sentir que entendieron muy poco de lo que expliqué durante la hora anterior. Confunden el hecho de ‘comprender’ con ‘hacer lo que el chico quiere’, por lo que me ‘acusan’ de excesivamente permisiva. Es un error en mi forma de transmitir... o a la gente le cuesta entender este modelo que se aparta de lo que ellos vivieron de chicos. Quizás haya un poco de ambas cosas, pero me queda claro que tengo que seguir buscando hasta encontrar una forma de transmitirlo de modo que no se confundan estos conceptos.

Puede ayudarnos mucho **no tomarnos personalmente las palabras o acciones** de nuestros chicos. Y lo mismo vale para nuestros amigos, familiares y cónyuges. Es uno de los acuerdos de los que nos habla un libro muy interesante de Don Miguel Ruiz (chamán mejicano), *Los cuatro acuerdos (de la sabiduría tolteca)*, él nos explica que cada uno de nosotros vive en su ‘nube’ y hace su interpretación subjetiva de la realidad: que mi hijo de 4 años me diga “mala” no significa que lo soy ni que él lo cree, sino simplemente que está enojado conmigo por alguna restricción o límite que le puse. Es más fácil entender a los demás y responder sin enojo si aprehendemos (sí, con h, es decir internalizamos, asimilamos, incorporamos a nuestra vida) este concepto.

ALGÚN PRECIO PAGAMOS... ¡ Y ES ALTO!

Con este abordaje muchas veces se logran autoestimas elevadas, personalidades auténticas, integradas y fuertes, pero no (necesariamente) niños dóciles: ya vimos que cuando no apagamos las emociones negativas aparecen con fuerza e ímpetu, y el gran beneficio de no apagarlas es que las positivas siguen también ahí con el mismo entusiasmo. Vemos en el esquema de longitudes de onda cómo, al hacer desaparecer de la conciencia el enojo y las emociones que consideramos negativas, con ellas desaparecen la alegría y las demás emociones positivas, y en cambio todas reaparecen cuando nos animamos a conectarnos con todas ellas. Es lo mismo que ocurre cuando apretamos la sordina (el pedal del piano), se apagan los graves y también los agudos, y cuando no lo hacemos ¡no se apaga nada!



¿Qué tenemos que aprender tanto los adultos como los niños? A usar la emoción como señal y luego seleccionar y modular la respuesta ante ella. Y para los chicos es más fácil cuando nos pueden usar como modelo y como compañeros y sostenedores del proceso de su capacitación emocional.

Ya vimos que los adultos tenemos 'daltonismos' emocionales (falta de conexión con algunas de nuestras emociones) que, salvo que los trabajemos, inevitablemente transmitiremos a nuestros hijos. Por suerte los de papá y mamá habitualmente son distintos y eso permite ampliar la gama de emociones que vamos a permitir que se desplieguen. Habrá chicos más fuertes que no van a aceptar nuestros condicionamientos, pero no podemos contar con ello porque es muy probable que no ocurra. Si nosotros no estamos conectados con nuestras emociones y ellos se animan a insistir, sin rendirse, en expresar y hacer valer sus condiciones, puede que se armen líos tremendos y se paguen

precios altos en autoestima y en el ambiente de la casa.

Nosotros podemos elegir vivir sintiendo lo menos posible las emociones que nos incomodan, y pagar el precio en enfermedades, síntomas, ansiedades, pero no creo que ningún progenitor quiera hacer pagar a sus hijos semejante precio. ¡Por eso los invito a seguir leyendo!

EL CAMINO A LA INTEGRACIÓN Y LA CAPACITACIÓN EMOCIONAL

Distintos autores hablan de pasos para la capacitación emocional de nuestros hijos. Integrando varios modelos armé los míos propios, los veremos primero para nosotros mismos y luego para con ellos.

No pretendo con estos puntos ofrecer una guía para estudiar de memoria y seguir sin saltar ninguno. En realidad separo artificialmente un proceso que es un *continuum* indivisible con la idea de ir viendo en detalle lo que va ocurriendo en nosotros a medida que vamos avanzando en nuestra integración.

Estos pasos son:

1. Conciencia
2. Sintonía
3. Empatía
4. Expresión
5. Idear soluciones
6. Resolución
7. Clarificación
8. Soberanía

Los veremos en detalle a partir de un ejemplo:

Son las nueve de la noche, mi marido no llega de trabajar, lo llamo a su oficina y no lo encuentro, tampoco en el celular, pienso: “siempre el mismo, no me tiene en cuenta, cociné para comer a las nueve y él lo sabe, ahora se está quemando la comida, nos vamos a acostar tardísimo y yo mañana tengo que madrugar”, me voy enojando sin registrar el susto que tengo de que le haya pasado algo. (¿Por qué seguimos eligiendo

enojarnos si sabemos que no conduce a ninguna parte? Porque cuando nos asustamos nos sentimos frágiles y vulnerables, en cambio el enojo nos hace creer que somos fuertes, invulnerables.) Cuando él llega a las nueve y media ni le doy tiempo de entrar ni de disculparse y le digo ‘de todo menos bonito’. Alejadísima de una buena integración conmigo misma, no logro nada, porque él se pone a la defensiva (obvio, si me convertí en un dragón) y devuelve mis acusaciones con otras igualmente no integradas: “¡para qué voy a volver! no me dan ganas, ¡estaba trabajando! ¿o cómo creés que pago las cuentas? siempre tenés una razón para quejarte y tener mala cara”. Mi distancia del miedo que yo sentía y no pude ver ni le pude mostrar, tampoco le permite a él acercarse a este dragón echando fuego por la boca, ni conectarse con lo que él siente (la mala conciencia por no haberme llamado y la conciencia de mi susto) y, como ‘la mejor defensa es el ataque’, arranca con sus acusaciones (es muy fácil encontrar algún reclamo adentro nuestro sin casi buscar)... Y termina el episodio peor de lo que empezó: los dos enojados, convencidos de que el otro es un desconsiderado y que nosotros no tenemos nada que cambiar. ¡Reprobados los dos en integración de nuestras personas y en capacitación emocional propia y ajena!

1) Conciencia (darse cuenta): tomamos conciencia de las emociones, sentimientos, mensajes de nuestro cuerpo y otras señales no verbales en los distintos momentos de nuestra propia vida. Implica darse cuenta de lo que está ocurriendo en nuestro interior.

Miro la hora, son las nueve, lo llamo y no lo encuentro, empiezo a asustarme pensando que puede haberle pasado algo, me acuerdo de lo que vi ayer en el noticiero, un asalto en una empresa cerca de donde él trabaja... Siento los latidos de mi corazón y la angustia, no puedo quedarme quieta, lo llamo treinta veces a sus teléfonos, aunque sepa que es inútil, que sólo va a servir para que me angustie más... En lugar de ayudar a mi organismo a volver a la calma le permito, incluso lo ayudo a, desbocarse.

2) Sintonía: sintonizamos con la frecuencia (como en la radio), nos alineamos con lo que sentimos, aceptamos que lo sentimos (aunque todavía no nos guste o nos cueste sentirlo); reconocemos nuestra emoción como una señal (y una oportunidad) para detenernos a pensar/investigar qué nos está pasando. (Sintonía, empatía y expresión no son tan diferenciables entre ellos cuando hablamos de nosotros mismos, pero sí son

distintos cuando lo hacemos con nuestros chicos o con otra persona.) Implica “sentirnos sentidos” (en palabras de Siegel), en este caso, por nosotros mismos.

Estoy preocupada, asustada y enojada a la vez, no querría que le hubiera pasado algo, estoy jadeando (respiración corta), imagino cosas, estar en sintonía conmigo misma me permite no desbarrancarme y pensar dónde podría estar o cómo buscarlo, trato de acordarme si esta mañana me contó de alguna reunión...

Descubro también que, ‘sin querer queriendo’, permito y ayudo a que mi miedo crezca, para sentirme segura de que ‘vale’, de que tengo razón y derecho de sentirlo, o quizás para poder enojarme más justificadamente...

3) Empatía: implica no sólo aceptar lo que sentimos sin criticarlo ni enojarnos por sentirlo sino comprender por qué nos ocurre, abrimos nuestra mente a la experiencia, somos empáticos con nosotros mismos, tolerando y escuchando nuestras propias emociones ‘desprolijas’ (por rechazables para la conciencia, por ambivalentes, por inmaduras, por ridículas, por no responder a nuestro ideal como persona, etc.), **con compasión y sin enojo ni crítica.**

Es como par asustarse, con las cosas que están pasando, además me siento no tenida en cuenta, eso me molesta y me enoja...

4) Expresión: buscamos las palabras para hablar de lo que nos pasa, lo que sentimos, tratamos de encontrar el sentido, de ordenar lo que pasó, de poner nombre a lo que nos preocupa/ enoja/asusta, así integramos el hemisferio cerebral izquierdo: cuya tarea es (entre otras) buscar sentido, ordenar, poner lógica y palabras, con el derecho: que es el que transmite sensaciones corporales, emociones, recuerdos, de modo que podamos ver la imagen completa. Ponemos en palabras (respetuosas de nosotros mismos) eso que sentimos, que nos ocurre. No hace falta que sea en voz alta, nos lo decimos a nosotros mismos, a veces es buena idea escribirlo.

Me incomoda pasar por estas situaciones, me asusto, me siento insegura, frágil y vulnerable, en un instante puede cambiar nuestra vida... es que desde siempre soy sensible a estas situaciones, me cuesta confiar en que todo va a estar bien... ya sé que

me enojo mucho porque cuando me asusto me siento muy frágil, por lo que me hice experta en encontrar buenas razones para enojarme...

5) *Brainstorming* o tormenta de ideas ('grupal' con nuestros diferentes 'personajes' interiores): buscamos formas de elaborar o resolver aquello que 'desató' la emoción, cualquier estrategia, todas valen. Es importante que primero demos espacio a todas las ideas que se nos ocurran antes de eliminar algunas porque no nos parecen aceptables, para que no se nos escapen ideas geniales al filtrar demasiado con nuestra conciencia moral.

- a) lo acogoto apenas llegue, ¡¡¡¡lo mato!!!!,
- b) le hago lo mismo a él mañana a la noche así aprende cómo me siento hoy,
- c) me divorcio, no aguanto más su falta de consideración, prefiero estar sola,
- d) le pongo un buscador LoJack como al auto así sé dónde está,
- e) le explico que me asusté, que las cosas están difíciles en cuanto a seguridad, que se acuerde de avisarme cuando se atrase,
- f) se me ocurre algún acuerdo para los días en que llega tarde así no me asusto ni me enojo, ¿y si hablamos todos los días alrededor de las siete para ver cómo viene su trabajo?

6) Resolución: elegimos el objetivo a alcanzar y la solución (si la hubiera) que nos resulta viable dentro de nuestra escala de valores, o hacemos el duelo por lo que no resulta posible y aceptamos lo que haya que aceptar.

Elijo e y f como viables y lo converso con él cuando llega: como le muestro mi miedo y no mi enojo él puede entrar y disculparse: "perdoname, te asustaste... estaba en una reunión muy lejos, creí que terminaba temprano, cuando salí y quise llamarte, me di cuenta de que no tenía batería en el teléfono, tengo que comprar un cargador para el auto urgentemente"; esos comentarios me ayudan a mostrarle mi fragilidad, mi vulnerabilidad, contarle cómo me sentí, permitirle abrazarme física o emocionalmente con palabras o gestos (¡ya no necesito el dragón!).

7) Clarificación: encontramos el sentido de esta experiencia para nuestro crecimiento e

integración.

Por suerte pude no enojarme esta vez, no me gusta que aparezca mi dragón; y mi marido pudo escucharme. Seguramente logremos hacer esto cada vez más seguido, en lugar de trezarnos en peleas sin sentido...

8) Soberanía: somos cada vez más dueños y señores de nuestra persona entera, sentimos respeto y valoración por nuestra identidad única y separada, diferenciada e integrada con todos nuestros aspectos internos, desde los más ‘elevados’, maduros, hasta los más ‘miserables’, que antes habríamos considerado absurdos o infantiles (o habríamos desperdiciado energía en enormes esfuerzos para convencernos de que eran razonables).

Esta soy yo, sensible a cuestiones de seguridad, me asusto fácilmente, al no dejarme llevar por ese susto y plantear las cosas con claridad encuentro mejores soluciones para los temas y recibo mejores respuestas de los demás.

En este ejemplo me mostré haciendo el proceso conmigo misma. Resulta fascinante y enriquecedor poder hacerlo acompañados por un amigo, hermano, pareja, terapeuta, acompañante espiritual o *counselor*, una persona que se haya ganado el lugar de ‘compañero de elaboración’, que sepamos que puede hacerlo sin criticarnos, ni desilusionarse de nosotros, ni hacer mal uso de lo que le contamos, ni asustarse, ni...

Ahora una historia de todos los días para ejemplificar el tema con los chicos :

José (8) llega del colegio, de sólo verle la cara y los gestos la mamá presagia tormenta y respira hondo para tratar de no ‘engancharse’. Él va directo a prender la tele sin saludar.

La mamá se acerca y le da un beso y él le dice “correte que no veo”, la mamá vuelve a intentar acercarse sin enojarse y le dice: “ ya sabés que no podés ver tele hasta que oscurezca, por favor apagala”, y José se enciende como un arbolito de

navidad: “en esta casa no se puede hacer nada, es una porquería, yo quiero ver tele ahora, estoy cansado, todo el tiempo tengo que hacer lo que vos querés, ¡no me escuchás!, ¡no me entendés!” a lo que la mamá responde: “te vas a tu cuarto, no podés ver tele hasta mañana, sos un maleducado y un desagradecido, no te quiero ver hasta que te hayas calmado”.

La mamá se queda sin saber qué le pasó a José o qué lo enojó tanto, de dónde viene esa sensación de no ser tenido en cuenta, toda la pelea transcurre lejos del verdadero problema, y la mamá, pese a sus intentos, no logra ayudarlo a entender ni a integrarse o a resolver el problema, ni puede acompañarlo en el dolor de lo que le pasó, es decir que desperdician una oportunidad valiosa.

El proceso de capacitación emocional para los chicos es más sencillo porque hay otro adulto que los acompaña, y podría ser así :

1) Conciencia (darse cuenta): los adultos tomamos conciencia de las emociones, sentimientos, mensajes del cuerpo y otras señales no verbales de nuestros chicos.

La mamá de José lo ve entrar y presagia tormenta: todo en él le indica que tuvo algún problema y que no está pudiendo manejarlo. Prender la tele parece ser para José en este momento su forma de tratar de ‘apagarse’, de no estallar (en llanto, en gritos, en furia, la mamá no tiene todavía forma de saberlo).

2) Sintonía: nos alineamos con lo que ellos sienten, lo aceptamos. Reconocemos la emoción como una señal (y una oportunidad) para acercarnos a ellos y detenernos a pensar/investigar qué les está pasando, sin (necesariamente) enojarnos. Con esto tratamos de abrir una puerta, pero todavía no entramos, porque hacerlo sin permiso puede hacerlos enfurecer, sentirse no entendidos. Todavía no hablamos de lo que nos parece o creemos que les pasa y tampoco lo preguntamos. Hacemos una hipótesis amplia en la que caben varias probables o posibles dificultades que pueda haber tenido el chico.

La mamá lo saluda, no hace caso a la frase “correte que no veo”, esquiva ese anzuelo (que viene con una vistosa mosca) con bastante esfuerzo porque le dan muchas ganas de ‘ubicarlo’, logra no enojarse y le dice “tuviste un mal día, parece...

estás enojado con el mundo, sólo querés meterte en la tele para olvidarte por un rato de lo que te preocupa, no querés saludarme, ni hablar con nadie...” y se queda cerca, en silencio, esperando; quizás le acaricia la cabeza, o le hace unos masajes...

3) Empatía: abrimos nuestra mente, tratamos de ‘caminar en sus zapatos’ para ‘sentir’ las emociones y sentimientos de nuestros chicos, tolerando y escuchando sus emociones ‘desprolijas’ (por rechazables para la conciencia, por ambivalentes, inmaduras, ridículas, por no responder a nuestro ideal como persona, etc.), **convalidando sus sentimientos** con compasión y sin enojo ni crítica.

Si José no contesta la mamá vuelve a hacer aproximaciones, ya no tan generales, como preguntas: “¿te habrás peleado con algún amigo?”, “¿te habrán dado una mala nota?”, “¿te cansaste mucho hoy?”, las madres sabemos por dónde empezar con cada uno de nuestros hijos. Y otra vez mamá se calla y le da tiempo a José para responder.

En cuanto lo hace José ofrece una pista: “es que estoy hartado de ir todo el día al colegio, siempre me están mandando, nunca puedo hacer lo que quiero, en casa tampoco”. A veces la respuesta es más concreta, en este caso es probable que por debajo de este tema amplio haya uno más particular que generó la protesta y el enojo. En la medida en que la mamá siga sintonizando con José y poniéndose en su lugar él va a poder decir lo que le pasó en concreto que lo tiene tan ‘mufado’.

4) Expresión: ayudamos a nuestros hijos a encontrar las palabras para hablar de la emoción que están sintiendo, encontrar sentido, ordenar lo que pasó, poner nombre a lo que los preocupa/enoja/asusta, así integran el hemisferio cerebral izquierdo con el derecho. Es recomendable pedirles que lo digan en voz alta, para estar seguros de que lograron hacerlo. Podemos ayudarlos describiendo lo que vemos o lo que nos parece que le pasa, sin imponerlo. Si son muy chiquitos o recién empezamos con este trabajo, nosotros hacemos hipótesis de lo que creemos que les pasa, lo que están sintiendo, lo ponemos en nuestras palabras. A veces tenemos que hacer lo mismo con los más grandes cuando no logran hacerlo... Si fuera necesario fijamos límites a acciones o agresiones verbales inadecuadas, ya que éste es el momento para que hablen de lo que les pasa, no de que hagan justicia por mano propia. Es muy probable que en esta etapa tienda a ponerse en ‘acción’ el enojo, que finalmente encuentra un camino de expresión.

En algún momento aparece el motivo de su mal humor: “es que la maestra no me dejó salir al recreo porque no había terminado las cuentas, estuve toda la tarde metido en la clase, yo qué culpa tengo de hacer las cuentas más despacio ¡y de que ella nos dé cien mil cuentas por clase! ¡Y para colmo los chicos en el recreo organizaron un pijama party para el viernes y como yo no estaba no me invitaron!”. Si en ese momento revolea el control remoto para descargar la rabia, mamá le deja claro que en casa se puede hablar de lo que nos pasa pero no tiramos cosas, ni insultamos, en todo caso lo invita a que se vaya afuera a patear un rato la pelota hasta que se tranquilice y pueda seguir hablando (límite).

Mamá responde empáticamente a uno o a los dos temas: “qué vivo Juan que hace las cuentas rapidísimo”, o “qué mala suerte que no te salen así”, o “qué feo quedarse sin recreo y trabajar sin parar”, o “te da miedo perderte algo muy divertido si no vas a ese pijama party” o... lo que se nos ocurra, ya que lo vamos a hacer muchas veces en distintos momentos y situaciones no es indispensable que logremos un cien por ciento de empatía.

Las lecciones de vida son tentadoras (para acortar caminos) pero no son empáticas, ni son para esta etapa del proceso: “yo te dije que estudies mejor las tablas de multiplicar”, o “les tenés que decir que te inviten, si son tus amigos, ¡no seas tímido!”.

José explicó con claridad lo que le molestaba, pero otros chicos pueden necesitar ayuda para decir lo que les pasa y allí los adultos ‘**prestamos palabras**’, ponemos en nuestras palabras lo que creemos que le está pasando, no como teoría (los enoja y los hace sentir no comprendidos: “es que vos anoche te acostaste muy tarde por culpa del partido, por eso estás de mal humor”), sino como hipótesis abiertas o preguntas: “¿no será que hoy todo te cae mal porque no dormiste tantas horas como de costumbre?, es que estuvo tan bueno quedarse a ver el partido con papá...”

Y podemos agregar una mano en la espalda, un mimo, un abrazo consolador, ofrecerle un vaso de agua bien fría o una chocolatada calentita si es invierno...

5) *Brainstorming* doble o tormenta de ideas (con nuestro hijo): primero los ayudamos a pensar en una **meta**, un objetivo a lograr (no estar solo en el recreo, que le deje de doler, vengarse, encontrar consuelo, etcétera). Luego buscamos estrategias, soluciones, **formas de elaborar o resolver** aquello que ‘desató’ la emoción, en esta etapa **todas valen**. Es importante que tanto para las metas como para las estrategias, primero demos

espacio a todas las ideas que se les ocurran sin eliminar las que no nos parecen aceptables (como serían “vengarse,” o “pegarle”), de modo que no queden detenidas fuera de la conciencia ideas geniales por el filtro de la conciencia moral (suya o nuestra). En el paso siguiente nos ocuparemos de cuáles sí y cuáles no son viables. Los menores necesitan ayuda e ideas, ellos se conformarían con la primera que se les ocurra. En esta etapa no sólo aceptamos sino también podemos sugerir disparates, como “le pedimos a la directora que lo eche”, “lo robamos”, “le prendemos fuego”, etc. observando y evaluando la capacidad de los chicos de entender que esto es un ‘juego’, que no vamos a hacer todas las cosas que estamos pensando. Con los más chicos y otros más ‘concretos’ (que se toman todo muy literalmente, sin darse cuenta de que es un ejercicio de tirar ideas al aire) podemos tener el problema de que algunos quieran ‘pasar al acto’ directamente y otros se asusten mucho ante la sola idea de pensarlas o decirlas en voz alta.

Entonces dice mamá: “¿qué te gustaría conseguir?” y la segunda parte: “¿qué podrías hacer para lograrlo?”, entre los dos proponen, indistintamente, no importa quién es el ‘dueño’ de la idea. Algunos chicos van a necesitar ayuda para encontrar ideas ‘razonables’ y otros para animarse a tener ideas disparatadas, insensatas, insostenibles.

Metas, objetivos: “no quedarme más sin recreo”, “no sentirme tan inútil con las cuentas”, “no perderme el programa”, “que la maestra lo pase igual de mal que yo”, etcétera.

En lo académico: “matar a la maestra”, “no ir más al colegio”, “cambiarme a uno más fácil”, “hablar con la maestra para explicarle que me cuestan las cuentas”, “practicar cuentas para que me salgan más rápido”, o “estudiar mejor las tablas, así me salen más rápido y no me quedo sin recreo”.

Con los amigos: “prohibirles hacer programas sin mí”, “que mamá los rete por no invitarme”, “hablar con los chicos”, “preguntarles”, “organizar otro programa divertido para ese día”.

6) Resolución: elegimos juntos primero una meta y luego una solución (si la hubiera) que nos resulten viables dentro de nuestra escala de valores, fijando límites claros; o acompañamos el dolor de lo que no pudo ser. En ambos casos probablemente tengamos

que volver una o más veces a los puntos 3 (empatía) y 4 (expresión) hasta que:

a) el chico va calmándose, lo que la mayoría de las veces va a ocurrir por el simple hecho de que nosotros acompañamos su proceso, y acepta una resolución razonable; o

b) decimos “basta” con claridad y firmeza pero sin enojo, mostrando que entendemos lo que le pasa, pero que ya fue suficiente, y si necesita seguir tan enojado, va a tener que irse a su cuarto, o afuera, a darse una ducha, patear una pelota o encontrar una forma de sacar su enojo que sea aceptable dentro de la familia. No seguimos hablando porque no están las condiciones dadas para ello (esto lo hacemos sólo cuando, a pesar de nuestro acompañamiento, la emoción negativa no cede, o incluso crece, es decir cuando no está pudiendo aprovechar nuestra empatía y acompañamiento). Y recién cuando se haya calmado retomamos el ejercicio.

En la resolución llegamos juntos a la conclusión de que la meta es no quedarse sin recreo, y que vengarse matando a la maestra, cambiarse de colegio o no ir más al colegio no resultan buenas soluciones, pero sí pueden serlo hablar con la maestra y/o practicar cuentas y/o estudiar mejor las tablas.

Lo mismo en relación con los amigos: la meta es tratar de no quedar afuera de un buen programa, pero como no les puede prohibir reunirse sin él y tampoco le conviene que su mamá lo defienda ante ellos, puede elegir entre las otras alternativas.

A veces este paso implica acompañar el dolor de lo que no se puede: “no soy un genio matemático”, “quedé afuera del programa”, no siempre se logran resolver los problemas.

Cuando nuestro hijo se haya serenado (y si tiene la edad suficiente para intentarlo, por lo menos 5 o 6 años) y hayamos encontrado una solución viable pasamos a los últimos puntos del proceso de integración, los mismos que para los adultos.

Comentario: No es necesario aprovechar ‘todas’ las oportunidades, no queremos que se harten, así la próxima vez van a tener ganas de volver a hacerlo, miremos su cara y gestos para saber cuándo es el momento de dejar el tema.

7) Clarificación: los acompañamos a buscar el sentido de la experiencia para su

crecimiento e integración (no siempre se puede ni es necesario). ¿Cómo se podría haber evitado? ¿Te habrás equivocado en algo? ¿Qué aprendiste? ¿Para qué te sirvió? ¿De verdad te parece mala la maestra? Sin pretender que llegue siempre a conclusiones maduras, haciéndolo con ayuda nuestra, seguimos acompañando con límites claros: pueden reaparecer deseos e impulsos no tan ‘adecuados’ al seguir hablando del tema.

Vamos a seguir con este proceso durante muchos años en temas cada vez más complejos, dejando en sus manos los más sencillos que sabemos que ya pueden manejar solos o que, aunque se equivoquen, pagarán consecuencias de las que pueden aprender sin que corran riesgos serios ellos ni otras personas.

“Puede que tenga que trabajar más duro durante las horas de clase”, “puede que tenga que aceptar que matemática me cuesta más que otras cosas”, “puede que tenga que entender que todo lo que queremos no se puede lograr”, “que no vamos a estar incluidos en todos los programas de nuestro amigos”, o “cada uno tiene fortalezas y zonas flojas, una de mis fortalezas es correr”...

O a lo mejor no están listos para llegar a ninguna de estas maduras conclusiones y los padres tenemos que seguir ocupándonos de poner límites adecuados.

8) Soberanía: los acompañamos a saberse cada vez más dueños y señores de sí mismos, a sentir respeto y valoración por su identidad única y separada/diferenciada e integrada.

“Este soy yo: me cuestan las cuentas y tengo que practicarlas, soy muy rápido corriendo, me enojo cuando no puedo salir al recreo, me preocupo a veces cuando mis amigos no me invitan, soy valioso aunque este viernes no tenga programa.”

En la medida en que hacemos este proceso una y otra vez vamos colaborando con:

a) la organización de una conciencia moral clara por la suma de experiencias de hablar de lo que está bien, lo que se puede, lo que nos conviene, lo que daña a otros, etcétera.

b) la confianza en su propia intuición, ya que van a descubrir en esas experiencias que muchas veces la ‘buena’ idea o solución sale de ellos, aprenden a mirar hacia

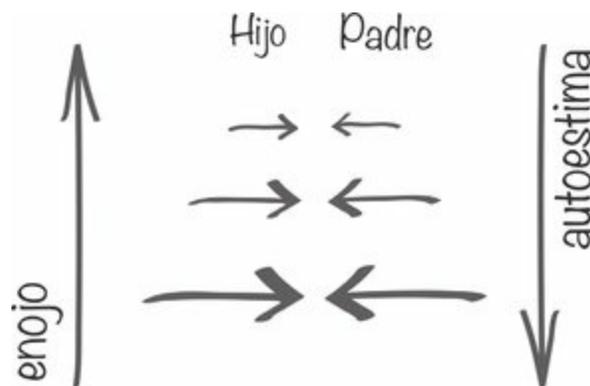
adentro buscando alternativas y no siempre mirando a mamá o a papá para que se las ofrezcan. La intuición es la sabiduría del cuerpo, de su persona entera, a la que deben aprender a escuchar,

c) nosotros vamos pudiendo confiar en ellos para temas de creciente complejidad, en su intuición, en su capacidad de discernir y de decidir, en su conciencia moral que vemos organizarse junto a nosotros,

d) los acompañamos en el proceso de aprender a expresarse, así no necesitan estallar, los sentimientos y pensamientos no los dominan sino que saben lo que sienten y piensan y descubren qué pueden hacer con eso,

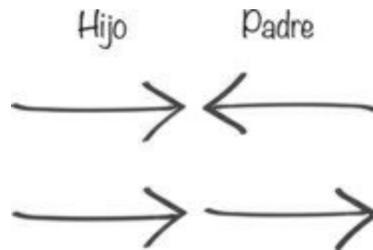
e) como veremos en los gráficos que siguen y como ‘beneficio adicional’ baja el enojo y sube la autoestima.

El siguiente gráfico muestra lo que hacemos habitualmente cuando no tenemos en cuenta la emoción de nuestro hijo. Los chicos se ven necios, ‘cabezaduras’: no escuchan, no ceden, no entienden. Para mi gran sorpresa descubrí que los adultos nos mostramos tan necios y cabezaduras como ellos: no escuchamos, no entendemos, ni consideramos la alternativa de ceder y menos todavía las razones para hacerlo. La primera protesta del chico (flecha de abajo) es normal (“no me quiero bañar”), el adulto no comprende, dice “el agua”. El chico se imita y responde con más enojo, lo que hace crecer el del adulto (segundo nivel), así sigue subiendo en los dos participantes el nivel de reacción.

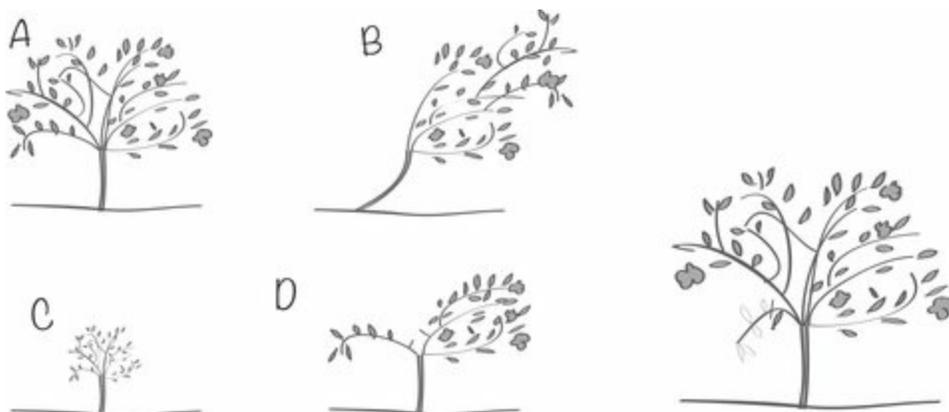


La emoción negativa sube en los chicos como protesta al no sentirse escuchados o para tratar de convencernos de que tienen razón, mientras baja su autoestima al darse cuenta de que, de acuerdo a lo que sus padres dicen, no deberían sentir lo que sienten o

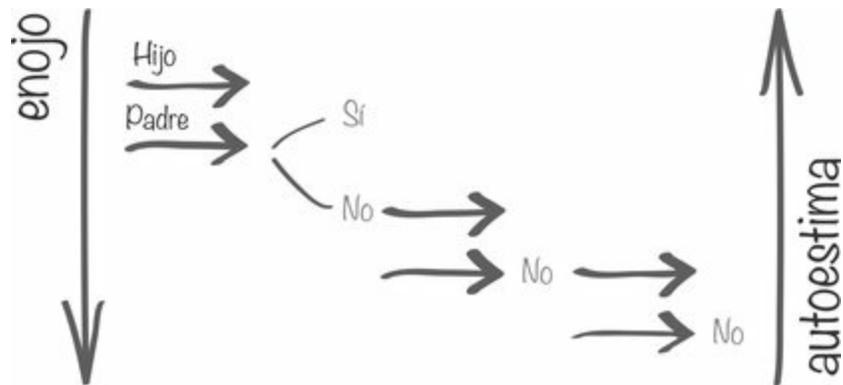
no deberían pensar lo que piensan. Por los mismos motivos sube nuestra propia emoción negativa al no sentirnos escuchados por ellos y en nuestro afán de que entiendan lo que nosotros les estamos explicando, diciendo o, hacia el final, gritando. Y hay buenas posibilidades de que también baje nuestra autoestima paterna al no alcanzar nuestro objetivo y al sentirnos no tenidos en cuenta.



Este esquema grafica una salida distinta: a veces los chicos no pueden, no tienen fuerza suficiente o no se animan a seguir protestando y enojándose, por falta de fortaleza interna (en psicología la llamamos fortaleza yoica), por sensibilidad, porque les ‘creen’ a los padres, por miedo a perder su amor o desilusionarlos y eso los lleva a dejar de enfrentar, aceptar lo que quieren los padres y a reprimir lo que sienten o piensan, todo esto es a costa de su autoestima y con un gran gasto de energía en mecanismos de defensa y/o en complicaciones en su crecimiento. Imaginamos el desarrollo del chico sano como un arbusto que echa ramas hacia todos lados con un resultado armonioso (a) cuando restringimos determinados pensamientos y sentimientos los forzamos a hacer una poda que tanto puede torcer (b), como desequilibrar (d) o coartar (c) el crecimiento, y ¡no queremos niños bonsai en lo emocional! Los papás podríamos estar tranquilos porque los vemos bien y no nos dan trabajo, pero en algún momento surgirá una crisis o de a poco veremos que empiezan las dificultades.



(Incluso si hacemos mucha fuerza para que los chicos repriman su mundo emocional lograremos algo que se parece a la quebradura en tallo verde de una rama o de un hueso, parece que el chico evoluciona bien pero por dentro está quebrado y no crece correctamente sino que apenas prospera y no tiene fuerza.)



Este es el gráfico de lo que hacemos cuando seguimos los pasos de la capacitación emocional. Vemos cómo la emoción intensa (enojo, miedo, tristeza) va bajando a medida que el chico se siente escuchado, entendido, y cómo la autoestima va subiendo al saber que sus emociones son válidas y que se puede hablar y hacer algo a partir de eso.

Recordemos que esta forma de ver las cosas nos da una excelente oportunidad de elegir nuestras batallas: cuando nos ponemos un rato en los zapatos de nuestros hijos más de una vez cambiamos de idea y guardamos nuestra energía para aquellas batallas que sí o sí queremos (o debemos) ganar.

Los adultos nos quejamos de que los chicos no nos escuchan, sabemos que tenemos toda nuestra experiencia para compartir con ellos y nos desespera que no entiendan que les hablamos por su bien o los delimitamos con buenas razones, pero cuando elegimos como sistema hablar sin haber comprendido antes ansiedades y preocupaciones de ellos, seguirán sin hacernos caso.

Apenas registran nuestro tono de ‘lección de vida’, sermón, discurso, reto, en lugar de comprensión empática ellos se tapan los oídos (puede ser literal o metafóricamente) y dejan de escucharnos y se quejan de que no los entendemos. Cuando explico esto a los padres, me ponen cara de “¡sos bruja!” o “¡nos viste!” y me responden: “es que eso es lo que nos dice nuestro hijo todo el tiempo: ¡¡¡¡vivos no entendeeeeeés!!!!”. Cuando en cambio aprendemos a escucharlos y nos animamos a comprender lo que sienten y

piensan ellos bajan sus manos de las orejas y... ¡nos escuchan!

Una aclaración para todos, pero vale especialmente para los más chiquitos: uso mucho la palabra entender, comprender, porque de eso se trata la capacitación emocional, pero cuando hablamos de estos temas con los chicos **tenemos que usar el vocabulario que usan ellos**. A Emilia (4) no le sirve que yo le diga, “entiendo...” que no te quieras ir a bañar, o a comer, o que quieras ver tele, o tomar el yogur justo antes de comer, entiendo se convierte en una muletilla adulta que muy rápido se dan cuenta que quiere decir “no”, es una respuesta tibia, poco comprometida, a la que no sienten verdaderamente empática. En cambio si hablamos acerca de lo que creemos que ellos están pensando, en las palabras que ellos usarían, pueden sentirse realmente entendidos. Esto implica decir: “qué fiaca ir justo ahora a bañarse, con lo divertida que estás jugando, pero no hay más remedio porque en un rato cortito comemos”, “ir a la mesa te parece aburrido... pero nosotros comemos en familia y queremos que vos estés porque sos parte de esta familia, así que vamos!”, “¡qué mala suerte que estos papás no te dejan ver más que una hora de tele por día!”, “¡ufa!”, “¡qué mala suerte (tener que...)!”, “¡qué rabia (lo que pasa)!”

Esto, que es central para los más chiquitos, también vale para los más grandes (y para nosotros): **no alcanza con decir entiendo, tenemos que demostrar con palabras, gestos y posturas, con nuestra persona entera, que eso es así.**

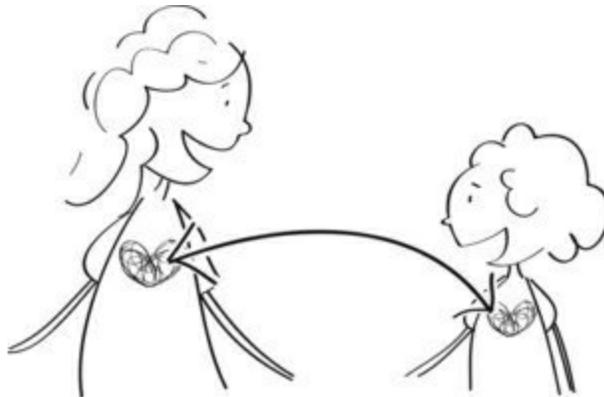
Resumiendo Conciencia: de que los chicos sienten. Sintonía: aceptar lo que sienten y reconocerlo como señal. Empatía: comprender (ponernos en su lugar).

Expresión: decirlo en palabras. Idear metas y soluciones: todas valen, ninguna se rechaza. Resolución: elegir metas y soluciones aceptables para todos. Clarificación: ¿para qué sirvió? ¿qué aprendí?

Soberanía: celebración de mi ser integrado, único, especial.

Hasta aquí presenté el proceso de capacitación emocional en base a un par de ejemplos concretos. Ahora veremos algunos de los pasos más en detalle, con algo de teoría psicológica y unos cuantos ejemplos más.

Conciencia/sintonía/empatía



“El cielo son los otros.”

M. SZALAVITZ Y B. PERRY, *Born for love*

La misma situación, dos finales muy distintos...

María (40) a su marido: “tuve un día durísimo, los chicos (que están de vacaciones) se pelearon todo el día, se rompió el lavarropas, se inundó la cocina y el agua llegó al living y los chicos jugaban a resbalar en el agua, un desastre”.

Primer final: Tomás (42) a María: “¿y vos te creés que yo la pasé bomba?, viajé dos horas con este calor infernal, mi jefe rechazó el informe en el que trabajé toda la semana y no tuve ni tiempo de comer... tengo hambre, ¿está la comida?”.

María a Tomás: “no sos capaz de escucharme, lo único que te importa es lo que te pasa a vos, los chicos son de los dos y la casa también, ¿te olvidaste? Si estás apurado para comer andá al bar de la esquina, yo ni empecé a cocinar”.

Segundo final: Tomás responde: “¡qué complicado!, lo que habrás pasado limpiando y sacando los chicos de su improvisada pista de patinaje, ¿puedo ayudarte en algo?, ¡tengo un hambre!, no pude ni almorzar, y no sé qué pasaba con el tránsito, pero tardé dos horas en llegar, para colmo mi jefe rechazó el informe, no fue un día fácil para ninguno, me parece...”.

A lo que María seguramente responda: “¡gracias por escucharme! ya vendrán días mejores, cuando los chicos se acostumbren a estar de vacaciones. Tuve los pensamientos más negros, me enojé con ellos, con el técnico del lavarropas, con vos, ya no sabía con

quién más agarrármelas mientras limpiaba y les gritaba...”.

Tomás: “¡como para no!, te ayudo a preparar la comida y mientras tanto pico algo, ¿dale?”.

De golpe se miran y empiezan a reírse, ella aliviada, él probablemente aliviado de que no le haya ocurrido a él y agradecido de que ella se haya ocupado. Es más fácil pasar las ‘pequeñas tragedias’ de la vida cotidiana si podemos compartirlas con alguien.

Y ahora con un hijo chico...

Pedrito (5) a su mamá, que acaba de llegar de trabajar: “¿vamos a tomar un helado?, ¡¡¡¡¡me prometiste!!!!!!”.

Primer final, mamá responde: “¡esperá!, ¿no ves que acabo de llegar?, preguntame cómo me fue, no seas maleducado”

Segundo final, mamá: “te acordaste todo el día de ese helado que íbamos a tomar esta tarde..., tenés muchas ganas, ya estás aburrido de estar en casa y esperarme...”.

Ni siquiera es importante si van a ir o no, empezando así su respuesta la mamá incluso podría explicarle que le duele mucho la cabeza, o que está llegando la abuela de visita y Pedrito estará en condiciones de escucharla y entenderla.

La empatía es la herramienta fundamental de la capacitación emocional. La conciencia de lo que sentimos y la sintonía son pasos previos indispensables para llegar a ella. Empatía es la habilidad de ponerse en el lugar del otro y simplemente con eso ayudar a que se sienta mejor si lo está pasando mal por alguna razón o disfrutar, celebrar, junto al otro cuando lo pasa bien. Implica compartir un hallazgo, una idea, una preocupación, un miedo, una angustia, un entusiasmo, una alegría, un enojo, una tristeza... Viene del alemán *Einführung*, el término se empezó a usar a principios del siglo XX, significa ‘sentir adentro’. Como nos explica Maia Szalavitz, antes de que se hablara de empatía, la palabra simpatía (del griego ‘sentir con’) abarcaba parte de lo que hoy llamamos empatía. Pero empatía pone el énfasis en **ver el mundo desde la perspectiva del otro** mientras la simpatía implica que lo entendemos, hasta podríamos querer ayudarlo, pero sin el énfasis puesto en ‘caminar cinco leguas en sus zapatos’.

¿CÓMO SE APRENDE?

La empatía se aprende de recibirla y de observarla, por imitación primero y luego por identificación con esas personas que nos cuidaron, sostuvieron, escucharon,

acompañaron empáticamente. Es que la empatía nos hace sentir tan cómodos, acompañados, seguros, ‘abrazados’ (a veces literalmente pero otras con palabras) que nos invita... a la empatía, y así crece.

Martina (1) se golpea con la mesa de vidrio y llora, su mamá la acompaña en el dolor, en el susto y en el enojo: la alza, la abraza, le hace “sana, sana ” y le dice “¡cómo duele esa cabeza!, ¡qué susto!, es que no viste la mesa, vos buscabas el juguete y ¡pum! te golpeaste, ¡tonta mesa! (y mamá le pega a la mesa)”. La mamá no está asustada ni enojada, simplemente pone en sus palabras lo que observa (o cree) que le pasa a su hijita. Después de unas cuantas experiencias de ese tipo Martina va a empezar a consolar de la misma forma a sus muñecas cuando se le caigan o a su primo cuando lo vea llorar, como tiene un año y apenas empieza a hablar, abrazará a la muñeca o a su primo repitiendo (lo mejor que puede) lo que su mamá le fue enseñando a medida que la acompañaba cada vez que se golpeaba. (A la vieja usanza la mamá le habría dicho, una vez que confirmó que no le pasó nada serio: “no es nada, ya pasó, mirá el pajarito en la ventana”, es decir simplemente la habría distraído para que se olvidara del golpe.)

O Francisco (2) quiere ver televisión y la mamá le dice que no porque ya va a estar la comida, él se enoja mucho, no quiere ir a la mesa, tiene un berrinche florido y la mamá, sin enojarse, le dice: “qué mala suerte, justo ahora está la comida y vos querías ver el dibujito, no vale”, si puede lo abraza, aunque probablemente él no la deje acercarse de tan enojado que está, y apenas encuentre un hueco por donde entrar a ese basilisco en el que se convirtió Francisco, intentará distraerlo invitándolo a preparar la ensalada, le preguntará si quiere tomate o le pedirá que le alcance las servilletas para ayudarlo a ‘cambiar de canal’, ya que a esa edad no es fácil que lo hagan solos: todavía no tienen las habilidades necesarias para hacerlo y por eso funciona distraerlos, redirigir su atención a otra cosa, incluso ‘seducirlos’ con algo particularmente atractivo para ellos como servirse el agua, elegir el individual o el plato. Y así la mamá empezará a ver cómo Francisco repite esas conductas empáticas en el juego con sus muñecos o con otros chicos. (A la vieja usanza la mamá se habría enojado y le habría dicho: “basta, es la hora de comer, pará de llorar o te llevo al baño y te quedás sin comida y sin tele”.)

La empatía implica reflejar **exactamente** en el mismo nivel lo que el otro siente. Si exageramos y, por ejemplo, mostramos más susto que Martina ante su golpe, la ‘arrastramos’ a un estado emocional que no era el suyo y, en sucesivos episodios (lo que podría ocurrir con una mamá alarmista, ansiosa o muy temerosa) hasta podría

convencerla de que ella es frágil o de que el mundo es un lugar peligroso y que necesita estar muy cerquita de mamá para protegerse. O también podría dejar de buscar a su mamá para que la sostenga ya que percibe que no tiene suficiente fortaleza para hacerlo, pero se quedaría muy sola con lo que le pasa.

Si en cambio nos quedamos ‘cortos’ en la empatía y no logramos comprender lo que ella siente, tanto podría empezar a exagerar para intentar sentirse entendida, como dudar de su propia percepción.

En la etapa de hijos muy chiquitos habitualmente no nos cuesta ser empáticos, sobre todo hasta que aparecen y se instalan las pataletas alrededor de los dos años. Nosotros (la mayoría) sabemos hacerlo, la empatía no es algo que tengamos que aprender sino algo que tenemos que recordar de nuestra primera infancia o de los primeros tiempos de la crianza de nuestros hijos, en el mejor de los casos tenemos que esforzarnos para no abandonarla a medida que van creciendo.

Hace falta la experiencia empática para que ésta se desarrolle y crezca. Pese a que existe desde siempre, porque es una habilidad del ser humano (y de otros mamíferos) hoy reconocemos su enorme valor en la crianza. Nuestros padres, apenas crecimos un poco y nos vieron ‘sujetos pensantes’, seguramente dejaron de ser sistemáticamente empáticos con nosotros (y lo mismo hicieron sus padres con ellos) por lo que, cuando fuimos padres de chicos no tan chiquitos, muy probablemente empezamos a esperar que ellos nos obedezcan ‘por decreto’ o por confianza ciega de que lo que les pedimos es por su bien, sin usar la empatía con ellos al no haberla ‘recibido’ más allá de los primeros dos años de vida.

Cuando un bebé de seis meses llora por hambre su mamá de hoy (y lo mismo haría una mamá de hace cincuenta o cien años) lo levanta, lo abraza y le dice: “apurate, mamá, que Felipe tiene hambre, cómo tarda esta leche en calentarse”. Ni siquiera importarían las palabras, pero ese bebé ‘sabría’ que su mamá lo entiende y él se sentiría reflejado en los gestos y tonos de mamá y avalado en lo que siente.

Pero... Felipe crece y/o empiezan las pataletas, y/o nos cansamos de comprender y sostener estados emocionales, y/o tenemos otro bebé, y/o tenemos mucho trabajo, y/o decidimos que ya es grande y/o... entonces los padres abandonamos la empatía y

pasamos al régimen autoritario:

- a) al que los chicos se someten, a costa de su autoestimas; o
- b) se rebelan, se arma mucho revuelo y es nuestra autoestima paterna la que se viene abajo (pensamos: “¿cómo habrán hecho mis padres? en casa en la mesa no volaba ni una mosca y eso que éramos cinco...”).

O tal vez pasamos al régimen permisivo, permitiendo lo que no deberíamos permitir o tratando de convencerlos o de chantajearlos para que hagan lo que queremos. Y esto trae aparejadas otras consecuencias complicadas.

Un ejemplo de un chico un poco más grande: Carolina (8) está jugando afuera con las vecinas de su edad pero llega la hora de entrar para hacer la tarea y bañarse, la mamá sale a buscarla, Carolina se enoja y no quiere hacerlo. Una mamá no empática autoritaria le responde: “ya sabés que son las seis, vos no quisiste hacer los deberes antes, ya jugaste un montón”, o sea ‘marche presa, agradecida y con una sonrisa’. Y una mamá permisiva le contestaría: “arreglate vos con la maestra” (no te obligo pero te dejo sola con tu problema) o “te hago una notita de disculpa” (te salvo y te justifico). Una respuesta empática podría ser: “¡qué rápido se te pasó la tarde!, con lo divertida que estás, ¡qué mala suerte que llegó la hora de los deberes!”, o sea ‘marche presa, pero vale que te moleste o que te enojés, y mamá no se enoja por eso’.

¿CÓMO EMPIEZA?

Nosotros copiamos los gestos del bebito desde el nacimiento. En los últimos años se descubrió que nuestras neuronas espejo lo hacen aún sin nuestro consentimiento y sin proponérselo. El infante desde los primeros días de vida ya puede copiar nuestros gestos y ¡lo hace!, esto nos invita a nosotros a copiarlo a él y así se inicia una ‘danza’ de imitaciones que es la base de lo que llamamos empatía.

Ese intercambio nos permite brindarle un entorno seguro al que incorporarse, donde los adultos le mostramos que entendemos lo que le pasa y actuamos en consecuencia.

A medida que crece, aunque no siempre vamos a poder hacer lo que el chico

quiere, siempre vamos a poder entender y validar sus deseos, sentimientos, pensamientos, reclamos, fantasías, anhelos, sueños, etcétera.

CUANDO NO COMPRENDEMOS: EL BICHO BOLITA

Me recuerdo a mí misma de chiquita observando un bicho bolita: se abría y andaba por ahí, buscando comida supongo, investigando. Apenas lo tocaba se cerraba, asustado, para protegerse. Al poco rato volvía a abrirse, pero, si yo volvía a incomodarlo, se cerraba por un rato más largo y cada vez por un rato más largo todavía. Eso mismo nos pasa a los seres humanos, aunque tenemos otras formas de encerrarnos para protegernos ya que no tenemos ese práctico caparazón.



En nuestra cara, o en nuestros gestos y actitudes, los chicos ya van sabiendo lo que estamos por contestar. O lo saben por la cantidad de veces anteriores en que hablamos del mismo tema, o lo intuyen porque ya tienen una conciencia moral que les dice que no es buena su idea...

Cuando no los comprendemos ya vimos que ellos tienden a cerrar sus oídos, aunque dejen el cuerpo y parezca que están presentes y escuchando. Nos damos cuenta porque también dejan de mirarnos a los ojos, si se animan se quejan de nuestra incomprensión, y si no simplemente se retiran hacia un mundo interior al que no nos dan acceso, se cierran... como el bicho bolita. ¡Y después nos quejamos! ¿Cómo van a escucharnos si no tienen el recuerdo de haberlo sido ni la confianza de que esta vez sí lo van a ser?

Cuanto más se cierran, más queremos abrirlos con métodos coercitivos: “prestame atención”, “mirame a los ojos”, “¿qué te dije?, repétilo”. Estas y otras frases similares, no nos conducen a ninguna parte más que a la furia y a la frustrante sensación de sentirnos transparentes para ellos, nos enojamos mucho “sin ver que sois (somos) la ocasión de lo mismo que culpáis (culpamos)” (*Hombres necios que acusáis*, poema de Sor Juana Inés de la Cruz).

Si queremos que nos escuchen... tendremos que enseñarles a escuchar primero, y eso no se logra a los gritos ni por decreto sino... escuchándolos. Cuando volvemos a hacerlo el resultado es casi mágico. Y digo ‘volvemos’ porque ya vimos que los padres sabemos ser empáticos con bebés y niños pequeños y lamentablemente abandonamos la práctica apenas los vemos un poco más grandes y con capacidad de razonar. Sus maravillosas neuronas espejo los hacen repetir nuestros actos y palabras empáticos (y también los no empáticos, ¡ojo!) porque están preprogramadas para eso. Así aprenden la empatía: de verla en nosotros, de repetirla internamente con sus neuronas espejo y, con esa ayuda, por imitación y finalmente por identificación con adultos empáticos.

¿EXISTE EL MUNDO REAL Y OBJETIVO?

Otro problema a la hora de la empatía es que los adultos defendemos (lo que creemos que es) el mundo real y objetivo, porque así lo aprendimos:

- “llegué tarde porque había mucho tránsito”,
- “no te puede asustar la parte honda de la pileta, si ya sabés nadar”,
- “tenés sueño, por eso te portás mal, así que andá a tu cama”.

Son obviedades, que no resultan tan obvias para el que escucha: en el primer ejemplo el señor pretende que su señora no se enoje porque llegó una hora tarde y ella perdió su turno en el médico, en el segundo ejemplo el chico va a seguir asustado y en el tercero, enojado, diga lo que diga el adulto.

El mundo real y objetivo... ¿existe? No es fácil saberlo y, menos todavía coincidir en cómo es. Un claro ejemplo de ello es que cuando chocamos con el auto, muchas veces (¿o casi siempre?) creemos que el otro tuvo la culpa y en cambio el otro ¡cree que la tuvimos nosotros!

Yo: “Yo iba por la derecha y tenía derecho de paso”.

El otro: “Y yo iba por una avenida y entonces tenía derecho de paso”.

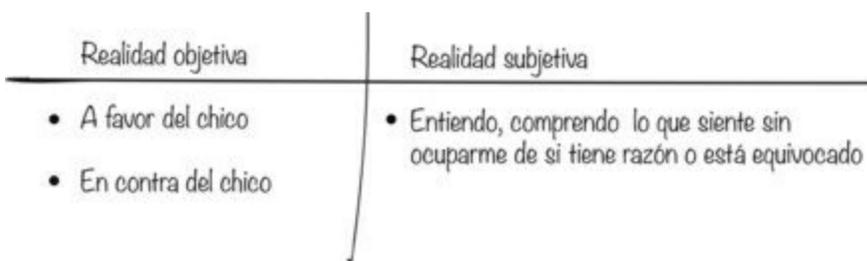
Más allá de que seguramente sólo uno de los dos tiene razón si hablamos desde lo legal (y de acuerdo a eso veremos cuál compañía de seguros se hace cargo de los daños), en la vida de todos los días no llamamos abogados ni mediadores, ¡no sólo no hay tiempo sino

que sería muy costoso!

Un concepto que va a facilitarnos mucho la tarea es: **cuando empatizamos no nos ocupamos del mundo real**, ni de las cosas como **son**, ya tendremos tiempo de volver a eso si es necesario después de ponernos en el lugar del otro.

¿Por qué los padres seguimos usando esos argumentos del mundo real y las razones ‘razonables’ si ya sabemos que no funcionan?, ¿somos masoquistas?, ¡no! Es que **no queremos verlos sufrir** y deseamos convencerlos de lo que estamos proponiendo, o **aprovechamos para pasar algún mensaje**, para cuidarlos, o que nos convenga a nosotros, o que hace rato que queríamos sugerir y entonces tomamos la oportunidad que el chico nos aporta en bandeja para intentarlo.

Antes de seguir veamos tres formas básicas de mirar los hechos:



Y ahora un ejemplo: Juanita (10) viene llorando a contarle a su mamá: “ninguna chica quería hacer el trabajo grupal conmigo”. Lo que conteste la mamá implica básicamente una de estas tres posturas:

1) **estás equivocado/es tu culpa**: aprovecho lo que mi hijo me viene a contar para darle una ‘lección de vida’. Acá hablo desde lo que yo creo que es el mundo ‘real’ y nuestro hijo probablemente esté en total desacuerdo o quizás (y es más preocupante) nos crea y decida cambiar él de acuerdo a lo que le explicamos.

En este caso la mamá le respondería: “te dije mil veces que eras muy desprolija e irresponsable, ¿ves? por eso nadie quiere hacer el trabajo con vos”...

2) **tenés razón/pobrecito**: de esta forma confirmo y aumento sus ideas persecutorias y su tendencia a echarle la culpa a otro (ponerla afuera). En esta posición ‘compro’ su versión del mundo real y esto trae problemas...

La mamá de Juanita diría en este caso: “no puede ser, esas nenas son unas brujas, mañana mismo voy a hablar con la maestra” o “ya mismo llamo a las madres...”.

3) **empatía: entiendo lo que sentís/te pasa/te preocupa/ te asusta/pensás**: en este lugar intermedio no me ocupo del mundo real objetivo sino de su **realidad personal y subjetiva**, simplemente acompaño al chico en lo que siente:

La mamá respondería entonces: “¡cómo te habrá molestado!”, “te habrás sentido muy sola”, “debe de haber sido horrible”, y podría preguntarle: “¿se te ocurre alguna razón para que lo hayan hecho?, ¿pasó algo antes?”. Juntas pensarían lo que pasó y lo que podría hacer al respecto, precisamente de eso se trata la capacitación emocional.

Empatizar con un chico implica hablar en un lenguaje/ vocabulario acorde con su nivel de madurez. Entiendo/ comprendo son palabras que usamos los adultos y sirven para los adolescentes pero a los más chiquitos les llegan mucho más frases como:

“¡Ufa!”,

“no vale”,

“¡qué rabia!”,

“te parece injusto...”,

“¿justo ahora?” (bañarse, ir a comer, hacer la tarea, ir a la cama),

“¡qué porquería!”,

“¡qué mala suerte que...”

“¡te querés quedar!” (en lo de la abuela, en lo de tu amigo, en la calesita), etcétera.

Ya vimos que esta forma de abordar los temas nos permite revisarlos y **nos da el tiempo para elegir nuestras batallas**, porque en ese ratito en que nos ponemos en su lugar, ‘caminamos en sus zapatos’, vamos a poder decir que no con más convicción si ese fuera el caso, y también vamos a darnos cuenta de cuántos de nuestros pedidos, reclamos y reglas son innecesarios, intrascendentes y podemos rendirnos ante la evidencia de que no vale la pena seguir insistiendo (para que no anden ‘en patas’ en

verano, por ejemplo).

Un problema que surge en los primeros días de práctica es que salvo que, por comprender cambiemos unas cuantas veces nuestro parecer o podamos ayudarlos a salir de su penosa situación, van a empezar a decirnos: “¿qué tanto decís que me entendés?, no entendés nada... ¡si no me dejás seguir jugando a la playstation!” o “de qué me sirve que me entiendas? si igual sigo aburrido” o “¿de qué me sirve que me entiendas?, si igual no tengo compañera para el trabajo en grupo”.

En estos casos volveremos a comprenderlo con palabras (lo más específicas posible) y lo acompañaremos en el dolor de la situación que acaba de vivir, o de lo que no se puede, o de lo que se debe, o de lo que no hay más remedio que hacer... y quizás del enojo o desilusión con papá y mamá porque no resuelven todo como creían los chicos cuando eran más chiquitos, o porque papá o mamá no quieren, o no les pueden resolver todos los problemas. Esta segunda parte, acompañar y sostener el dolor es una parte esencial en esta forma de acompañarlos, es lo que verdaderamente los fortalece.

La empatía va de la mano de la regulación del estrés y del fortalecimiento de los recursos internos. **La mamá regula al bebé y el bebé aprende de ella a autorregularse.** Así se arma una base para las futuras respuestas al contacto humano. Nuestro cerebro necesita experiencia social para desarrollarse adecuadamente, ese intercambio mamá-bebé es el primero de muchos y esa base, matriz, de apego, ese modo de vincularse, se organiza de modo que tanto puede ser seguro, inseguro, resistente, ambivalente, evitativo o desorganizado según como hayan sido las experiencias de los primeros tiempos.

Es tan central para el bebé la relación con otro ser humano significativo que se observó que los bebés abandonados en los hospitales morían de lo que René Spitz llamó “hospitalismo”, es decir de soledad. Bastó que, a partir de este descubrimiento, se les asignara una enfermera fija que se hiciera cargo de ellos en un turno (con ocho horas bastaba), que de algún modo les hiciera de ‘mamá’ en ese turno, para que disminuyera el índice de mortalidad de esos bebés.

OBSTÁCULOS PARA LA EMPATÍA CON NUESTROS CHICOS

1. No haber aprendido la empatía de nuestros padres en la infancia. En este punto estamos muchos de los que hoy somos adultos. Los seres humanos hacemos lo que

sabemos hacer, lo que hicieron con nosotros, lo que aprendimos. En la infancia no teníamos forma de saber que había otras maneras ni de aprender empatía de otras fuentes. Recordar (volver a conectar con algo desde el corazón) la empatía para nosotros adultos requiere que practiquemos el ‘sentir-con’ nosotros mismos en primer lugar para poder luego hacerlo con otros. Si no podemos lograrlo en ese orden (por largos años de falta de práctica), podemos practicar la empatía con otras personas adultas y con nuestros hijos, y seguir intentando a partir de allí practicarla con nosotros mismos. Son caminos de ida y vuelta que se entrelazan y se enriquecen mutuamente, así se profundizan nuestros encuentros y mejora nuestra capacidad empática. Dentro de este ítem están aquellas cosas que aprendimos de chicos como ‘leyes’ y no revisamos, por lo que siguen siendo indiscutibles y no negociables, como: no se come en el auto, hay que vestirse apenas nos levantamos aunque sea domingo, no se estudia de noche, no podemos salir de casa sin haber tendido la cama, etc. Cada uno tendrá su serie de leyes familiares a reevaluar.

2. **No es fácil empatizar cuando estamos enojados, ofendidos, dolidos, tristes, desilusionados de nuestro hijo, y/o cuando las cosas que muestra, dice o pide no son las que esperábamos.** En cambio es muy fácil hacerlo cuando estamos de acuerdo con lo que le pasa. Es más sencillo comprenderlo cuando no tiene ganas de ponerse de nuevo el uniforme para ir al colegio, que cuando no tiene ganas de ponerse ropa elegante para el cumple de 70 de la abuela: en el primer caso nosotros estaríamos igual, medias tres cuartos y zapatos abotinados, ¡con este calor!, no nos cuesta nada decirles “¡qué fiaca!”, en cambio en el segundo nosotros queremos ‘lucirnos’ con nuestro hijo y nos es más difícil comprender que prefiera el traje de baño y las ojotas al pantalón gris, camisa blanca, medias y zapatos... O que prefiera irse de vacaciones con un amigo más que con nosotros, que no le importe sacarse buenas notas en el colegio, que no quiera ayudarnos a poner la mesa cuando nos está viendo cocinar, o...
3. **No es fácil empatizar cuando sentimos que ‘lo hace a propósito’, o que nos quiere arruinar el día... o la vida, es decir cuando le adjudicamos una intención negativa hacia nosotros al berrinche, la protesta, el llanto, el miedo, o lo que fuera que el chico exprese.** Por ejemplo cuesta empatizar cuando Manuel (8) se rehúsa a ir el domingo en lancha a pasar el día al Tigre en familia, o cuando Teresa (7) no quiere quedarse a dormir en lo de la abuela para que papá y

mamá puedan ir a una fiesta con amigos.

4. **No podemos empatizar cuando estamos cansados, mal dormidos, nerviosos, preocupados, o con poco tiempo, tanto padres como hijos.** En el tema tiempo, es indispensable que cortemos la empatía cinco minutos antes de que se acabe de verdad: acompaño, comprendo y converso cuando mi hijo chiquito no quiere levantarse a la mañana, pero cinco o diez minutos antes de que llegue el transporte o de la hora de salir, le aviso que se acabó el tiempo, me pongo operativa y práctica y lo visto, de modo que esté listo a tiempo y no tenga que enojarme yo, sin preocuparme (ni enojarme) por el enojo de él. A un hijo un poco mayor le aviso diez minutos antes o le recuerdo la consecuencia (pactada de antemano con él) que va a sufrir si no está listo a tiempo, ¡y me retiro!
5. **Confundir empatía con permisividad:** ¡y esto ocurre mucho! Como dije en mi primer libro “comprender no significa estar de acuerdo”, puedo entender y acompañar a mi hijo y de todos modos no hacer lo que él quiere si lo que pide va contra su salud, contra su seguridad o contra nuestras normas éticas. Hasta podría no hacer lo que él quiere simplemente porque yo estoy cansada o no tengo ganas, pero de todos modos puedo entender su dolor, su enojo, su desilusión porque las cosas no son como él desea.
6. **La falta de experiencia** puede ser un obstáculo cuando esperamos lo que no se puede esperar de un chico: que comparta antes de los tres años, que no tenga miedos, que no extrañe, que no se enoje porque no le compramos las papas fritas que pide en el supermercado... Con el correr de los años y de los hijos vamos siendo más realistas ¡y más empáticos!
7. **El público es otro obstáculo complicado.** Los chicos se dan cuenta, saben, incluso los asusta, que en algunas situaciones estamos ‘atados de manos’: delante de la directora del jardín de infantes, de la suegra, de nuestros padres o en lugares públicos como consultorios, supermercados, jugueterías. Nos guste o no, la opinión del que mira nos pesa y cuanto más cercano es el que mira, o si lo queremos, si nos importa su opinión, más nos pesa, por lo que es mejor retirarnos a un lugar privado para empatizar con nuestro hijo. Si no es posible, tendremos que decirle en pocas palabras y con firmeza que no es el momento para hablar de esto y que lo haremos apenas lleguemos a casa. Es importante que los chicos vayan aprendiendo que ‘la ropa sucia se lava en casa’, a no exponerse (ni exponernos) a situaciones

incómodas para todos. Y también tienen que aprender que mamá y papá no cedemos a sus ‘ataques’ por miedo al escándalo público y, para que les quede claro, tendremos que sobrevivir a unas cuantas escenas. De todos modos podemos relajarnos: sea lo que sea lo que hagamos o digamos la mitad de los ‘testigos’ no van a estar de acuerdo, por lo que recomiendo hacer o decir lo que mejor nos parece a nosotros. Como en el cuento del camello en el desierto, no se puede complacer a todo el mundo.

8. **Nuestros conflictos no resueltos, nuestros temas pendientes, pasados y presentes** son también obstáculos para la empatía: ‘quiero que mi madre vea lo bien que educo a mis hijos’ (¿a los 35 sigos necesitando su aprobación?), ‘quiero que mi hijo esté contento porque lo anoté en un club en clases de natación’ (a mí me habría encantado nadar bien de chica, hoy me da mucha vergüenza y no me meto en el agua porque no tengo un buen estilo para nadar), ‘quiero que tenga muchos amigos’ (porque yo no los tengo y lo paso mal por ese motivo). Nuestra historia y nuestros ‘agujeros’ nos condicionan, por eso tenemos que estar muy atentos para estar seguros de que proponemos las cosas en beneficio de nuestro hijo y no del nuestro.

CUESTIONES PRÁCTICAS

- Empezar con uno mismo.
- Anticiparse: ser proactivos en lugar de reactivos, empatizar antes de que la situación se salga de cauce (apenas el chico empieza a dar muestras de enojo, molestia, incomodidad, miedo, etc.), incluso puede ser antes de que aparezca el problema (en situaciones nuevas o de cambio como mudanza, ingreso al jardín, etc.): todo aquello que sabemos por experiencia que se puede complicar, podemos ‘amasarlo’ por anticipado y entonces se hace más fácil.
- Practicar la escucha activa (un poco más adelante la explico) tratando de no presuponer nada ni prejuzgar, escuchando antes de responder (sin empezar a preparar la respuesta hasta que el otro haya terminado).
- Estar atentos para no caer en juicios, acusaciones, sermones, burlas, respuestas irónicas, amenazas, coacciones, luchas de poder, también para no ofendernos ni hacerlos sentir culpables.

- La empatía tiene que ser genuina: si no logro comprender, es mejor decirlo (“me cuesta entenderte”), se percibe cuando es así y ¡resulta peor el remedio que la enfermedad!
- Ser breves en nuestros comentarios (no los cansamos y corremos menos riesgo de pasar, aun sin quererlo, a lecciones de vida o razones razonables), siempre habrá ocasiones para algunos agregados...
- No siempre alcanza con un comentario empático para ‘curar’ o avanzar algo en una situación, ¡a veces hacen falta muchos!
- Recordar que somos modelos de empatía para ellos. o Usar el humor, cuidando que no lo perciban como burla o ironía (ya lo veremos más adelante en detalle).
- No siempre hacen falta palabras: un abrazo, un gesto, una mirada, un mimo, un masaje pueden transmitir más que mil palabras.
- La empatía lleva tiempo, tanto en lo concreto de la situación (no se puede empatizar cuando estamos apurados) como en la vida en general: acostumbrémonos a pasar ratos de calidad con cada hijo todos los días (ver “Floortime”, en *Criar hijos...*). Cuando los chicos se acostumbran a que sus dos padres en algún momento del día detienen su ritmo eficiente y febril y se acercan a ellos a charlar, jugar, pasar un rato juntos, esperan ese momento para contar lo que les pasa, porque se sienten seguros de la disponibilidad física y emocional de sus padres en esos ratos de encuentro.

Escucha activa y repregunta

Debemos estas dos utilísimas herramientas al psicólogo Carl Rogers, en *El proceso de convertirse en persona*.

La escucha activa implica silencio de nuestra parte al comienzo, también una mirada con mucha presencia, de modo que el otro pueda expresar lo que siente, desembrollar sus vivencias y, en lo posible, encontrar sus propias soluciones. Poniéndonos en su lugar y escuchando lo que expresa con palabras y con toda su persona. Sin interrumpir, ni juzgar, ni ofrecer soluciones o ayuda antes de tiempo, ni minimizar ni rechazar lo que dice, ni tampoco argumentar en contra.

La repregunta o parafraseo implica poner en nuestras palabras lo que creemos haber entendido, en forma de pregunta o de comentario. Nos ayuda a saber si

entendimos bien y facilita el intercambio. A veces basta con un “lo estás pasando mal...” o “¿estás muy triste?”, “me parece que te pone muy triste...”. Podemos incluso repetir en forma de pregunta las palabras textuales del otro. Dice: “Estoy preocupado” y le respondo “¿estás preocupado?”. _____

¿Y QUÉ NO ES EMPATÍA?

Más allá de las respuestas que sabemos que no son empáticas (“es ridículo”, “¿cómo te vas a poner así por esa pavada!”, “no seas tonto”, “¿qué te importa!”, “no seas quejoso”, “no le hagas caso”, etc.) muchas veces parece empática una respuesta que en realidad no lo es. Veremos algunas de ellas, en las que el que escucha, a veces con toda la intención de comprender, no lo logra. Es importante reconocerlas y estar atentos a estas señales:

- cuando al otro lo impacta tanto y con tanta fuerza lo que contamos (se enoja, se asusta, se preocupa) que terminamos consolando al que nos escucha. Ante su “¡qué horror!, no lo puedo creer, ¡es tremendo!”, “¡lo lamento taaanto por vos!” me cuesta identificarme con ese espejo que amplifica lo que me pasa y termino contestando: “no es para tanto, ya va a pasar”, tanto para situaciones tristes como de enojo o de miedo;
- cuando nos tiene tanta pena por lo que nos pasa que también terminamos consolándolo;
- cuando el otro nos dice “no puedo creer que te pase a vos (que sos psicóloga, o mamá, o universitaria, o...)”, cuando lo desilusionamos (que me haya peleado con..., como si por ser psicóloga yo no pudiera tener problemas);
- cuando nos dice “no puedo creer” porque no soporta nuestra vulnerabilidad y entonces nos reta (“¿cómo pudiste tolerarlo?”) o busca culpables (“es que no puede ser que el seguro no se haga cargo”);
- cuando por ayudarme a que no me sienta mal el otro minimiza: “no es para tanto”;
- cuando nos interrumpe demasiado con preguntas que cortan el clima de lo que estamos contando, incluso pueden ser preguntas atinadas y pertinentes, y no simplemente curiosas, pero rompen el ambiente de confianza; o cuando las palabras

son empáticas pero el cuerpo o los gestos no lo son, me responde: “qué mal lo estarás pasando” pero mira el reloj, se distrae o muestra signos de fastidio, etc.;

- cuando por ayudarnos empieza a tratar de resolverlo por nosotros o nos aconseja o consuela antes de habernos realmente escuchado, acompañado, sostenido;
- cuando ‘roba’ el lugar de centro y aprovecha para contarme ‘su’ historia a partir de la mía (‘su’ parto, cuando me viene a visitar al sanatorio porque yo acabo de tener un bebé).

Todos hacemos a veces estas cosas, cuando estamos sobrepasados por nuestro mundo interno y necesitamos hablar (y no podemos escuchar) o cuando el impacto emocional de lo que nos cuentan o de lo que vemos es muy fuerte para nosotros, ya sea porque nos identificamos con la situación, con la persona o con el problema, o porque queremos mucho al otro y no podemos verlo sufrir; pero se convierte en una dificultad cuando lo hacemos sistemáticamente y la otra persona percibe que no podemos escucharlo, por lo que deja de contarnos lo que le pasa.

Resolución de problemas



“Dios, concédeme la serenidad para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar
y la sabiduría para conocer la diferencia...”

REINHOLD NIEBUHR (1892-1971), Oración de la Serenidad

De la empatía pasamos a la **expresión** (cuarto paso de nuestra guía de capacitación emocional). En el caso de los adultos se trata de, hablando con otra persona en cuyo criterio y capacidad de sostén confiamos, o a solas, poner en palabras eso que nos pasa: lo que sentimos, sin crítica, logrando con ello una integración de nuestros dos hemisferios cerebrales, el derecho emocional y creativo, y el izquierdo pensante y lógico. Es justamente **el poner en palabras las emociones lo que tiende el puente entre ambos hemisferios y les permite trabajar juntos e integrados.**

Con los chicos significa ayudarlos a hablar de lo que ellos sienten o hacerlo nosotros si son muy chiquitos o si no pueden lograrlo solos, de modo que vayan aprendiendo a hacerlo ellos a medida que crecen. Por el simple hecho de empatizar, reflejar en nuestras palabras y nuestros gestos lo que los chicos están sintiendo, ya los estamos ayudando. No es necesario que lo digan en voz alta (de hecho a muchos les incomoda hacerlo), pero sí tienen que lograr, no sólo sentirlo sino también pensarlo, organizarlo en palabras en su cabeza, saberlo. Ya vimos que de esa forma trabajan unidos sus hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, lo que es indispensable para seguir con el proceso: generar ideas y soluciones, opciones y alternativas (punto 5) y resolución de problemas (punto 6). Ahora

el paso siguiente: **idear soluciones** (5). Cuando nos sucede algo solemos atorarnos, quedamos atrapados en nuestro problema o en el primer intento de solución que se nos ocurre sin probar otro, por eso cuando alguien se acerca y nos dice: “¿no probaste...?” podemos sentirnos muy tontos si vemos que su idea no sólo es excelente sino obvia. El tema es que desde afuera las cosas se ven con más claridad que cuando uno está metido, sumergido en su problema. Por eso aprendamos a escuchar sugerencias, abandonemos el orgullo de ese ‘yo solito’ aprendido hace tanto tiempo (a los dos años probablemente). El tema es buscar hasta encontrar una o dos personas que nos resulten confiables para intercambiar ideas, en lugar de preguntar a distintas personas y hacer lo que nos dice la última o marearnos con tantas alternativas. De todos modos en este paso hacemos una lista de soluciones posibles **sin elegir ninguna todavía**.

La capacidad para evaluar los ‘asesores’, que sean confiables, que realmente sepan del tema, no se desarrolla hasta la adultez, por lo que los chicos necesitan nuestra ayuda para idear soluciones y para evaluar a sus supuestos asesores: “José me dijo que la mejor raqueta es la ...” y José tiene 8 años, “Mariana (11) me dijo que no sea nunca más amiga de Inés”, “Pedro (9) me dijo que lo siente de una trompada”, “Juana (7) me dijo que no hay que estudiar el dictado”.

Los chicos, por la inmadurez de su pensamiento todavía ligado a lo concreto, no pueden evaluar más que una variable, ni se les ocurre que puede haber otras alternativas que esa primera que pensaron, que les sugerimos o ¡que se le ocurrió a su prima! Por eso es importante entrenarnos y entrenarlos en practicar el *brainstorming* o tormenta de ideas. Acá, igual que en la etapa de empatía, todo vale (vale pensar, imaginar, proponer, idear, lo que se nos/les ocurra): **sigue suspendida la crítica y le damos licencia al deber ser, superyo, o conciencia moral**. Podemos hacerlo sin riesgo porque estamos pensando, ideando, poniendo en voz alta las soluciones que se nos ocurren, sin realizarlas ni ocuparnos (todavía) de ver si son viables. Y es muy importante hacerlo de esta forma para que no queden soluciones geniales (o no tanto) sin expresar por haber quedado ‘atrapadas’ en el filtro de la conciencia moral.

Este proceso de *brainstorming* y el sueño tienen mucho en común: soñamos en total libertad casi cualquier cosa porque la conciencia moral duerme junto con nuestra mente, además al dormir quedan inhibidas la acción y la palabra, en sueños ‘hacemos’ sin que nada ocurra (en la realidad), por lo que podemos realizar cualquier cosa. En este ‘idear soluciones’ ponemos la misma condición: no es etapa de hacer ni de responder, sino de

pensar, imaginar, desear, proponer, sin el filtro de “¿¿¿Cómo vas hacer eso???” , porque como en esta etapa no nos ocupamos de lo que vamos a hacer (o no), esto nos da gran libertad para imaginar e idear.



Evidentemente no es una práctica para todos los días ni para todos los temas, pero así nos vamos entrenando (y también a los chicos) para dejar fluir a la conciencia sentimientos, sueños, deseos, ideas, propuestas, sugerencias, sin que necesariamente se conviertan en acciones. Ya grandes, y con una conciencia moral clara y podemos pensar “¡¡¡¡¡lo mato!!!!!” por el chico que por tercera vez en la semana hace escándalo a la hora de levantarse de la cama sin creer que lo vamos a hacer, sin tener miedo de matarlo, sin enojarnos con nosotros mismos por pensarlo, sabiendo que van a venir a nuestra cabeza otras ideas más viables como decirle “si te despertás de tan mal humor debe ser porque dormiste poco, esta noche te acostás quince minutos antes, mañana vemos si te cuesta levantarte y si es así te acostarás media hora antes y así seguiremos hasta que no te cueste despertarte a la mañana”.

Y AHORA SÍ PASAMOS A LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Esto es algo que los adultos estamos acostumbrados a hacer, tenemos mucha práctica en ello. La novedad es que después del *brainstorming* quizás podamos abrir nuestra cabeza a nueva soluciones posibles, que a nuestro viejo yo, en piloto automático, no se le hubieran ocurrido. Una segunda novedad no tan divertida es que tendremos muy claro el dolor al elegir algunas soluciones y al renunciar a otras. Nuestro piloto automático elegía y resolvía (sin detenerse mucho a pensar) desde lo que su conciencia moral le dictaba sin

revisar mucho las renunciaciones o el dolor de lo no elegido.

Pese a que la ‘nueva’ modalidad puede no sonar muy tentadora, es una excelente forma de no acumular temas sin resolver y ¡sin ni siquiera darnos cuenta de que los acumulamos! En este punto es importante que hayamos alcanzado una conciencia moral madura que nos permita elegir sin perjudicar a nadie. Las personas que no lo lograron van a decidir, como los chicos (y ahora sin nadie que los frene) lo que les guste más, lo que les convenga a ellos, sin mirar más allá de su nariz: cuando el tránsito se atora y decido ir por la banquina no veo ni quiero enterarme de que con eso demoro más a las personas que deciden no hacerlo por respetar las normas y por no perjudicar a otros. ¡Lo más triste es que probablemente me crea un vivo bárbaro y piense que los demás son unos gansos! Pero este no es el tema de este libro.

Cuanto más intenso, atractivo o interesante sea el estímulo, más fuerte tendrá que ser nuestra conciencia moral para resolver adecuadamente la situación. En mi casa la gente se olvida anteojos negros, paraguas y sacos, de a ratos me tiento dejar fuera de la vista (aunque no lo hago) algunos de esos objetos para ver si su dueño no se da cuenta de que los dejó acá... ¡porque me encantan!

La toma de decisiones, evaluación de riesgos y resolución de problemas son algunas de las habilidades que más pueden ayudar a los chicos a desenvolverse en la vida. A medida que los padres notamos que pueden hacerlo podemos ir soltándoles la mano, habiéndolos visto procesar cerca nuestro primero problemas simples y, a medida que crecen, problemas cada vez más complejos, acompañados por nosotros y también ateniéndose a las consecuencias de sus decisiones. Este punto está indisolublemente unido a los dos que siguen: puesta de límites y duelo, en un *continuum* difícil de separar en la práctica.

Sin olvidar que la conciencia moral no se organiza hasta los 5 o 6 años y que la habilidad para la toma de decisiones no termina de madurar hasta pasados los 20, **el momento más seguro para empezar a dejarlos equivocarse y aprender de sus errores es... desde que son chiquitos.** Esto no significa permitir que un chiquito de 2 años camine con un vaso de vidrio en la mano para que aprenda que se le puede caer y se puede lastimar, pero sí podría llevar su vaso (de plástico) de gaseosa en la mano si insiste en hacerlo (es la edad de “yo solito”, ¿se acuerdan?), y si se le vuelca, hacemos que busque el trapo y limpie y ¡se queda sin gaseosa! Los errores de decisión de los

chiquitos (de aquellos temas en que les permitimos decidir, obviamente) son pequeños y ellos están cerca, de modo que podemos acompañarlos, redireccionarlos, ayudarlos a resolver, incluso dejarlos equivocarse, así, cuando crecen, y con muchas prácticas, todos (padres e hijos) podemos ver cómo van preparándose para tomar decisiones de complejidad creciente, resolver y atenerse a las consecuencias de esas decisiones. Así estaremos más tranquilos de que pueden hacerlo cuando, ya más grandes, no están cerca de nosotros, con decisiones que pueden afectar, y mucho, sus vidas.

Me viene a la mente un caso del diario de estos días: un chico de 15 años tomó sin permiso el auto de su madre (que no estaba en la ciudad) para llevar a sus amigos a sus casas en horas de la madrugada. Evidentemente tenía poca práctica anterior en torno a la resolución de problemas, un pensamiento omnipotente y mágico le hizo creer que era posible, y todo terminó en una tragedia, porque ni él ni sus amigos pudieron ‘pensar bien’ y darse cuenta de que no era una buena idea sacar ese auto sin permiso y manejar sin la edad autorizada ni registro de conductor.

Los padres no podemos quedarnos al lado de nuestros chicos hasta que sean adultos (y no viajar, no salir, no tener vida propia para cuidarlos mejor). Debemos enseñarles a tomar decisiones y resolver problemas cada vez más complejos, y también, cada vez más, a decidir y resolver solos.

¿A QUÉ EDAD DE LOS CHICOS EMPEZAMOS CON ESTA TAREA?

Ya dije antes que esta etapa de resolución de problemas empieza mucho antes de lo que podríamos creer. Cuando abrazo a mi hijito porque vino a darme un beso, cuando pongo en el piso al chiquito de un año porque se enojó y me pegó un cabezazo, ya estoy presentando un sistema organizado y le voy mostrando las consecuencias de una acción o de otra... En dos o tres (o veinte o treinta) experiencias de ser sacado del pecho porque a la mamá le dolió, el bebito va a dejar de morderla y lo mismo va a ocurrir si lo baja al piso cada vez que la golpea. Y en cambio cada vez le va a dar más besos ¡si la consecuencia es una sonrisa y un abrazo de mamá!

Unos ejemplos más: le decimos al bebé de un año y medio que no salpique agua afuera de la bañera o lo sacamos del agua, y si lo vuelve a hacer... lo sacamos del agua. O tenemos alzado al bebé de nueve meses y nos muerde, y sin enojarnos lo ponemos en el piso y le decimos “me duele cuando me mordés” (no importa si no

comprende todavía las palabras, en la repetición de situaciones similares va a ir entendiéndolas). En unas cuantas experiencias parecidas va a poder atar cabos: si muerdo me bajan al piso, si le pego a mamá termino en el suelo, si tiro agua afuera se acaba el baño. Y así va a descubrir cuáles caminos elige seguir tomando y cuáles prefiere evitar porque no le gustan las consecuencias..., en estos ejemplos se ven claros la puesta de límites y el duelo (al no quedarse en el agua un rato más, al no seguir a ‘upa’ de papá).

De a poco les vamos entregando el poder y el control, a medida que vemos que pueden manejarse con criterio y responsabilidad. Esto va muy ligado a la edad, a la maduración de cada chico (ya que no todos maduran en los mismos tiempos), a la fortaleza del yo y de los recursos (no todos tienen los mismos recursos y fortalezas) y, ya lo vimos en los adultos, a la intensidad del estímulo, ya que cuando el estímulo es muy interesante o atractivo, hasta un yo fuerte flaquea, hasta una conciencia moral clara se confunde... Que nuestros hijos puedan manejarse con responsabilidad en un tema no significa que puedan hacerlo en todos y tampoco que nunca haya retrocesos: un adolescente puede, en primer año de secundaria, arreglarse solo para todo lo académico y volver a necesitar supervisión de sus padres en segundo o en tercero... porque se enamoró, o porque lo ‘atrapó’ un jueguito electrónico, por copiar o ser igual a algún compañero, porque le pegó fuerte la rebeldía adolescente, etc. Por eso decimos que **la confianza y la libertad se ganan... ¡y pueden perderse!** Sin ofensa nuestra y con gran enojo y ofensa por parte de ellos, cuando vemos que no hicieron buen uso de la confianza o la libertad que les dimos volvemos atrás a las reglas de cuando eran más chicos, o incluso a reglas que no habíamos necesitado imponer antes. No es necesario que ocurra en todos los temas, podríamos perder la confianza o la libertad en un solo aspecto (por ejemplo en que se va a ir a dormir a la hora pactada cuando está enganchadísimo con su nuevo Ipod, entonces me levanto para ver si lo hizo o se lo quito a las 10 u 11 de la noche cuando antes de que el dichoso aparato llegara a casa no necesitaba fiscalizar que hubiera apagado la luz). A muchos adultos les vendría bien que alguien les recordara la hora de levantarse... o de dormir... aunque no recomiendo esta práctica, no es bueno para la pareja que alguno se erija en ‘cuidador/ vigilador’ del otro.

Ante problemas complicados para ellos o difíciles de resolver enseñemos a nuestros chicos a avanzar con pasitos de bebé, una cosa a la vez, en palabras de Stanley Greenspan se trata de **romper el desafío en pedazos chiquitos**, de modo que el chico

sienta que pudo hacer algo, aunque sea ínfimo, para acercarse a resolver su problema o a su objetivo. Los adultos en general podemos hacerlo sin ayuda. Cuando empezaba a escribir este libro sentí que iba a ser imposible, no sabía por dónde empezar, me pesaba mi propia fama, el otro libro lo había escrito sin proponérmelo, esta vez estaba MUY asustada. Di vueltas y empecé con pequeñas tareas: mirar algún libro, hacer una lista de temas que querría incluir, buscar en Internet bibliografía interesante, leer la que tenía en casa, comprar un par de libros, fueron mis pasitos de bebé hasta que en un momento tuve claro el esquema del libro... y pude ponerme a escribir... Y de nuevo pasitos de bebé: empecé por abrir un montón de documentos que sólo tenían título, y a veces ni eso, después tomé el tema más fácil y me puse a escribir, y otra vez sentí que estaba en camino...

Para los chicos durante bastante tiempo es necesario el acompañamiento adulto, porque romper el desafío en pedazos pequeños, factibles, no es algo fácil de pensar para un niño. Un ejemplo: Josefina (11) quiere hacerse amiga de Teresita, su compañera de colegio, pero es tímida y un tanto insegura, por lo que llamarla para invitarla está fuera de la cuestión por el momento. Si Josefina y su mamá se ponen como objetivo invitar a Teresita, ella se desanimaría si no lo logran, pero pueden achicar el objetivo acercándose a ella de alguna forma, y si eso le resulta todavía difícil, pueden pensar en alguna pregunta para hacerle: “¿qué hora es?” o “¿me prestás un lápiz?”. Parecen tonterías, pero si Josefina vuelve del colegio habiéndose animado a pedirle un lápiz prestado, está un poquito más cerca de hacerse amiga y muy contenta con ella misma al haber alcanzado su primer objetivo.

Esta es la etapa de **evaluar las soluciones** que se nos ocurrieron, cuáles son viables y cuáles no, a veces no lo serán hoy pero podrían serlo en otro momento, otras no lo son ni lo serán nunca, y es una buena oportunidad para conversar también de todas ellas.

¿Y qué habría que revisar en cada una?

- Cuestiones éticas y morales: que la solución esté de acuerdo con nuestros valores familiares y personales.
- Cuestiones legales: que no vaya contra la ley.
- Cuestiones de salud y de seguridad: que no les haga mal y que no sea peligroso (para ellos mismos o para otros).

También tener en cuenta:

- Que nadie (persona) se perjudique seriamente.
- Que nada (objetos, lugares, oportunidades) se perjudique seriamente.
- ¿Es lo que el chico realmente quiere o se está dejando llevar por un amigo/hermano/propaganda/ilusión, etc.?
- Ver si son opciones en que todos ganan (de tipo win/win) o si su subjetividad no le permite ver que la que parece una buena solución sólo es buena para él, pero no para otros.

Acostumbrarlos a mirar un poco hacia adelante (como hacemos cuando manejamos el auto) para ver qué puede pasar con lo que están pensando hacer (de entrada puede parecer buena idea tirar por el aire el control remoto de la tele en vez de hacer lo mismo con mi hermana que no me deja ver mi programa tranquilo, pero cuando miro hacia adelante quizás me dé cuenta de que no me conviene: porque si se rompe me quedo sin tele, tengo que pagar el control roto, incluso quizás lo tenga que ir a comprar yo mismo). Lo que parece una excelente idea ahora, puede no serla en el corto o mediano plazo... **y los chicos no miran más allá de su nariz. Y nos necesitan para ‘practicar’ este mirar más lejos.**

Todo esto tiene dos destinos posibles:

- 1) Algunas veces papá y mamá diremos que no a la solución elegida por nuestro hijo, amplíe este punto en el capítulo siguiente (límites). Tendremos que explicar nuestras razones para el no y elegir (ellos solos o con nuestra ayuda) otra que podamos aceptar.
- 2) Otras veces los dejaremos elegir la solución que ellos eligieron.

Estemos atentos a nuestra propia modalidad de evaluar y tomar decisiones y riesgos ya que nuestros chicos nos miran y aprenden, nos copian, aun sin darse cuenta de que lo hacen: si actúo impulsivamente sin pensar ni evaluar probablemente ése sea el modelo que ellos incorporen. Si soy temerosa, dudosa, insegura, desconfiada a la hora de decidir o pienso por demás los temas, les estoy mostrando el tener miedo, dudar, desconfiar, esto no significa que todos tomen nuestro modelo, pero sepamos que es una parte importante de lo que enseñamos.

Que nos vean hacer en nuestra vida personal las cosas que les enseñamos a hacer a ellos refuerza y sostiene lo que intentamos que aprendan.

Puede ocurrir que la solución elegida no funcione, vivimos en el mundo con otras personas que no siempre van a responder como nosotros esperamos, por lo que también es importante trabajar para que no se desanimen y recomiencen con otra solución alternativa. Y que vayamos acompañándolos a saber que **tanto el fracaso como los errores son parte de la vida.** Y que **ser fuerte implica animarse a hacer las cosas a pesar de no estar seguros del resultado,** y entender los errores como ensayos que nos acercan a un buen puerto, experiencias de las que siempre habrá algo que podamos aprender.

Y volveremos entonces a la lista de soluciones posibles y nuevamente elegirán una, y con un poco de susto y nuestro acompañamiento retomarán el intento de resolver su problema.

Y quizás descubran que no hay solución que funcione, que lo que les queda entonces es despedirse. Ya hablaremos de esto en las próximas páginas.

Límites



Esta guía quedaría incompleta sin estos últimos dos puntos: límites y duelo. No son fáciles de separar ya que el duelo es lo que nos ocurre cuando aceptamos el límite que nos pone la vida (o nuestros padres, la maestra, una amiga, el tiempo...). Y en cada límite hay dolor por aquello que quedó en el camino: los zapatos que no podemos comprar siguen en la vidriera, el amigo que José quiere que se quede a dormir se va a su casa porque mañana hay clase, Mariana no puede comer otro alfajor porque va a dolerle la panza, es la hora de dormir para todos y se acabó la farra, etcétera.

Dado que mi libro anterior tiene un capítulo completo acerca del tema límites haré acá sólo algunas reflexiones que complementan ese material, esos conceptos.

El mundo, la vida nos pone límites y bordes. El tiempo se acaba... el dinero también. Además dice el dicho “Nuestra libertad termina donde empieza la del otro”: puedo, pero no debo, estacionar en la entrada de garage del vecino, aunque me quede cómodo; tampoco puedo comentar en voz alta la película que estamos viendo en el cine ni atender mi celular porque molesto al resto de la gente.

Existe el límite de lo que no nos hace bien a nosotros: si tengo la presión alta, tengo que comer sin sal, si tengo colesterol alto, hacer ejercicio y dieta; si duermo todo el día y no voy a trabajar, pueden echarme y me quedo sin sueldo; si pretendo vivir durmiendo sólo cuatro horas por noche voy a terminar enfermándome. Los adultos ya conocemos y podemos manejarnos solos en este tema (o por lo menos se supone que es así), pero nuestros hijos, especialmente los más chicos, necesitan ayuda: un límite adecuado no implica sometimiento ni autoritarismo sino buenos cuidados y la posibilidad de que los chicos puedan aprovechar al máximo su espacio/tiempo sabiendo que hay un otro,

adulto, que se ocupa de avisarles cuando es hora de entrar, de abrigarse, de ir a la cama o de comer. Eso les da máxima libertad para aprovechar el espacio y el tiempo que les quedan libres, ¡ya que otro se ocupa de marcar el borde!

Como soy mujer, cuando bailamos ‘lentos’, mi marido me lleva y yo me dejo llevar, y me siento libre porque es él el que cuida que no choquemos con la pareja vecina, que no nos salgamos de la pista, que no perdamos el ritmo, yo puedo concentrarme en disfrutar sus brazos, la música, el movimiento. Así se siente un chico cuando está bajo la mirada atenta de sus padres: Juan (4) camina por la pared bajita que separa su casa de la vereda, salta al piso, vuelve a trepar, se siente seguro porque mamá está caminando por allí con su hermanita, Juan se enoja y a la vez le gusta cuando mamá le dice: “no tan lejos”, “no tan alto” o “no tan fuerte”. Es inevitable que Juan se enoje, todos preferiríamos que nuestra vida no tuviera bordes, pero también es para él un alivio saber que mamá lo mira y que mientras ella no diga “cuidado” o “no”, él puede sentirse seguro y seguir disfrutando, porque cuando se acerque a una zona de riesgo, mamá le va a avisar y/o lo va a impedir.

Obviamente esto no puede seguir igual hasta la adultez, por eso venimos hablando de enseñarles a resolver problemas, a saber que sus actos tienen consecuencias y a atenerse a ellas, de modo de poder ir soltando su mano a medida que crecen y los vemos maduros para ello.

Hasta los 5 o 6 años el límite, la regla, son externos al chico, ellos los perciben afuera de su persona: Francisco (3) no toca el enchufe “porque papá se enoja”, Teresita (2) no tira agua afuera de la bañera “porque mamá me saca del agua”. Para los más chiquitos (antes de los 2 años) ya vimos que un buen sistema para que aprendan a no morder o no pegar es ponerlos en el piso cada vez que lo hagan, sin enojarnos, diciendo simplemente “me dolió” o “no me gusta que me pegues” o “no se muerde”, en muy poquitas experiencias van a dejar de hacerlo, no porque entendieron que no se pega o no se muerde, sino porque no les gusta lo que ocurre después (¡ir al piso!).

En muchos temas, por atractivos, por intensos, por fascinantes o por falta de fortaleza interna en nuestros hijos, aún en chicos mucho mayores tendremos que seguir funcionando como límite externo: mamá se queda hasta que llega la propaganda y Magdalena (8) apaga la tele y se va a bañar, papá vigila que Federico (11) haya apagado la luz a las diez y no siga jugando con el Ipod que le pidió prestado. Mamá está atenta a que Joaquín (12) apague la *playstation* al cabo de una hora, tiempo de juego que

acordaron previamente. Papá va a ver que Josefina (15) deje de chatear y apague la computadora y se vaya a la cama a la hora convenida. O la maestra se fija bien que no quede abierta su computadora en la clase con las preguntas de la prueba del día siguiente para que los chicos no se tiente de espiarlas.

Otras veces, aunque el estímulo no sea tan atractivo, nuestro hijo igual no tiene fortaleza interna (o yoica) suficiente para hacer lo que le conviene: entonces acompañamos a Mariana (9) a su cuarto para que se instale a hacer su tarea, no necesariamente tenemos que quedarnos con ella pero sí prestarle nuestra fortaleza hasta que ‘arranque’; o llevamos a Felipe (7) o a Manuel (12) hasta la ducha; o nos quedamos en la puerta del cuarto hasta que vemos que Catalina (10) efectivamente se pone a preparar su uniforme y la mochila para el día siguiente.

Sería muy cómodo que nuestros chicos tuvieran la fortaleza yoica suficiente y que nosotros pudiéramos confiar en su palabra apenas cumplen 5 o 6 años y ya tienen una conciencia moral. Pero es más realista saber que no siempre es así y que en muchos casos va a ser mejor que continuemos con nuestra vigilia (despiertos y atento al tema) y sigamos prestándoles nuestros recursos y funcionemos como ‘yo-auxiliares’ para ellos de modo que hagan lo correcto, lo saludable, lo seguro, lo acordado, lo que les conviene, lo que les hace bien, lo que hace bien a otros. Que sigamos siendo ese ‘malo de afuera’, en realidad ese asistente (yo auxiliar), el tiempo que haga falta según lo que requiera cada tema. Cuando lo entendemos así y no le adjudicamos mala intención (“es un vago”, ”es una viva”, “lo hace a propósito para molestarme”, “no es capaz de retribuir”, “a mí no me hace caso nunca”) podremos pedirles que hagan lo que tienen que hacer **sin enojarnos** y este ‘sin enojarnos’ es lo que permite que el hábito se instale, porque:

- no dan ganas de hacer caso si mamá y papá se ponen hechos unos basiliscos cada tarde, ni cuando el pedido viene con el dedo índice levantado, caras feas, gritos, reclamos, etc.,
- los padres, cuando nos alteramos, le dejamos a nuestro hijo servida en bandeja una excelente forma de seguir molestándonos,
- los temas de todos los días pueden resultar agobiantes para los chicos justamente porque se repiten todos los días (lavarse los dientes, bañarse, ordenar, hacer la tarea, preparar la ropa, etc.), tienen derecho a no tener ganas, incluso de intentar zafar....

- el buen hábito no se instala por ‘las malas’, puede que Juana se levante de la cama y vaya a lavarse los dientes ante el enojo de su papá, pero esto no la ayuda a acordarse mañana de hacerlo, sino que el enojo de Juana, más o menos consciente, hará que vuelva a olvidarse; con lo que el enojo, la queja y el reclamo de papá y mamá se eternizan...

¿EN QUÉ OPORTUNIDADES ES MÁS PROBABLE QUE TENGAMOS QUE SEGUIR DE CERCA LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS?

En las que ya dijimos:

- cuando el deseo los ciegue, es decir cuando el estímulo sea tan atractivo que no puedan, o se les haga difícil, tomar una buena decisión (¿cómo apagar el jueguito sólo porque ya es hora de dormir?)
- cuando notemos que a nuestro hijo le falta fortaleza interna/yoica para algún tema (¡o para varios!)

y en otras:

- cuando emociones intensas como el enojo o el entusiasmo, les impidan ver la situación más globalmente, ya que las emociones intensas pueden angostar su visión (cruzar la calle a buscar la pelota que se le fue, sin mirar si vienen autos... a los 12 años, irse a las manos porque un compañero lo molestó... delante de la maestra),
- cuando notamos que se están dejando influenciar por otros (pares) para hacer cosas que no harían si estuvieran solos (con la bandita del barrio salen a poner petardos en los buzones o se van en la bici más lejos de lo que pactamos...),
- cuando no podemos dejarlos que se atengan a las consecuencias de sus actos por cuestiones éticas, que ponen en riesgo su salud o seguridad, o la de otros: “no quiero que me saquen sangre”, “no me voy a poner las zapatillas blancas del uniforme”, “no me pienso acostar a las diez”, “le saco el auto a mamá sin su permiso y sin tener registro de conductor”, “no quiero ir al Tigre con ustedes, me quedo sola en casa” y tiene 11 años,
- cuando en una ocasión anterior los dejamos resolver y lo que ocurrió, el resultado,

nos obliga a retomar las riendas de la situación, por ejemplo Florencia (9) se hace cargo de estudiar sola el dictado pero le va mal un par de veces seguidas, entonces vuelve a estudiarlo bajo la supervisión de mamá.

Esta propuesta **es pesada para los padres hoy pero nos facilita la vida a mediano y largo plazo**: en la medida en que conocemos las áreas flojas de nuestros chicos y los ayudamos a crear hábitos en los temas de la vida diaria, no sólo logramos que estén mejor (en rendimiento, orden, descanso, etc.) sino que con el tiempo esos hábitos se internalizan y podemos dejar de acompañarlos.

Colgar la toalla y ordenar el baño al salir de la ducha es un ejemplo: si acompaño con paciencia a cada hijo hasta que ese hábito se instale (podría llevar de un mes a... ¡dieciséis años!) lograré no volver a ocuparme de ese tema.

En cambio: si lo ordeno yo porque es más rápido ellos no se acostumbran y entonces termino enojándome cuando llegan a la edad en que para mí ya deberían hacerlo solos. O si me enojo porque no lo hizo (cuando ya tiene edad para ello) eternizo la pelea y la insatisfacción mutua. Basta con que nos acerquemos al baño y con un tono casual llamemos al que dejó el lío, en pocos días ese chico se va a dar cuenta de que no ‘zafa’, de que le conviene ordenarlo antes de salir para no tener que interrumpir lo que está haciendo y volver al baño a hacerlo, pero para eso papá o mamá tendremos que ‘invertir’ tiempo y estar atentos a seguir cada hábito hasta verlo cabalmente instalado. Obviamente con la flexibilidad suficiente para no convertir a nuestros chicos en pequeños robots: podemos ayudarlos cuando tuvieron un mal día, cuando están muy cansados, durante la primera semana de clase cuando de golpe tiene que hacerse cargo de un montón de responsabilidades juntas después de dos meses de vacaciones, en cualquier situación de pequeña o gran crisis o cambio, cuando están enfermos, en circunstancias nuevas, etc. ¡O como un mimo de cuando en cuando!

Se trata de ir dejando los temas en sus manos a medida que los vamos viendo preparados, de modo que aprendan a ser responsables, independientes, a controlarse a sí mismos y a cooperar, y a ser respetuosos de las reglas y la autoridad. De esta forma los chicos quieren crecer y hacerse cargo de sus vidas porque ven la independencia que ganan a medida que esto va ocurriendo. ¡Y que

puedan pensar! Los semáforos en rojo no se pasan... salvo que llevemos un chico en el auto al hospital porque se golpeó muy fuerte; a los adultos se los respeta, siempre y cuando no pidan cosas que van en contra del código ético del niño o de la familia, etcétera.

¿SOMETER? ¿DOBLEGAR?

Imponer límites sin someter ni doblegar a nuestros hijos es nuestro gran desafío y va a servirnos para protegerlos de situaciones de abuso físico, emocional o sexual: ellos **tienen que aprender a nuestro lado que pueden decir que no**, incluso que algunas o unas cuantas veces pueden decirnos que no a nosotros, que los escuchamos y respetamos su punto de vista (aunque no siempre hagamos lo que ellos quieren). Con esta práctica de defender sus ideas, de saber reconocer lo que necesitan, desean o quieren y lo que les hace bien o mal, van a poder decir que no a quien pretenda abusar de ellos, en cambio si se acostumbran a agachar la cabeza y a acatar siempre lo que piden los grandes no tendrán recursos para cuidarse de otros ‘grandes’ que no cuidan bien. **Respetar las reglas y a los adultos no puede equivaler a ser dóciles robots.**

El problema de someter y doblegar es que, a simple vista, el daño no se nota. Del mismo modo que, cuando se producen en un hueso una quebradura en tallo verde (el hueso largo se quiebra pero vuelve a su posición original), ese hueso está quebrado y necesita yeso, pero no nos daríamos cuenta si no fuera por la radiografía. La auténtica quebradura en tallo verde ocurre en las plantas: si quiebro una ramita verde sin cortarla, al poco tiempo la veríamos secarse. Podemos también quebrar el ‘espíritu’ de nuestros hijos en tallo verde. Las generaciones anteriores de padres sometían mucho y doblegaban voluntades “por nuestro bien” y muchos de nosotros tenemos (o tuvimos) que hacer una revisión de los métodos que usaron para educarnos, para ver si realmente fueron en nuestro beneficio.

Algunos ejemplos de los sometimientos o doblegamientos en los que pienso cuando hablo de educar “por su bien”: ponerlos pupilos lejos de casa a los 8 años para que se hagan hombres, pedirles a los chicos que nos miren a los ojos o agradezcan y sonrían cuando están enojados con nosotros, incitarlos a tener coraje diciendo en tono burlón “tiene miedo” o tirarlos a la pileta (sabiendo el adulto que saben nadar) cuando todavía

no se animan a hacerlo ellos... En la mesa y con la comida ocurrían y ocurren una buena parte: quedarse sentado hasta terminar todo lo que tiene en el plato, malos tratos para que adquieran buenos modales, etc. Muchas veces el método resulta y los padres lo confirman como eficaz, sin ver (incluso a veces ni el hijo lo nota) esa quebradura espiritual o psicológica.

Muchos adultos hoy tenemos ese “por nuestro bien” tan marcado a fuego, tan automatizado, que nos cuesta darnos cuenta de los efectos negativos de algunos intentos educativos (porque para colmo, gracias a que nos dejaban las lentejas para el desayuno cuando no las comíamos, a lo mejor hoy nos encantan las lentejas...). Y en el momento menos pensado volvemos a educarlos “por su bien”, con lo que agregamos a la obediencia una presión para que nos agradezcan ese límite que es en realidad abusivo. Es decir que los hacemos dudar de sí mismos y de lo que sienten y piensan.

Se puede educar y poner límites sin someter ni doblegar voluntades, esto no implica relajar las normas: el tamaño de la cancha la definimos los adultos (en el libro anterior hablaba de esa cancha, zona de lo permitido, que tanto puede ser del tamaño de la de tenis, como de rugby ¡o de golf!), lo que cambia en esta propuesta con respecto al modelo tradicional es lo que ocurre cuando llegamos al borde: padres que no se enojan, comprenden el fastidio del hijo ante ese límite, pero siguen delimitando con claridad y firmeza y, siempre que sea posible, sin ofensas, ni amenazas de pérdida de amor o de desilusión (como “¡te voy a mandar pupilo!”, “no tenés derecho a hacerme esto”, “me vas a matar a disgustos”, “me ponés tan triste”, “miráme a los ojos cuando te hablo”, y en realidad el chiquito no lo miraba porque estaba aterrado, no por rebeldía).

Nuestros hijos nos quieren y no les gusta vernos sufrir ni desean perder nuestro amor, esto convierte a muchos de ellos en fácilmente ‘doblegables’ y ‘sometibles’, los adultos tenemos que hacernos cargo de la responsabilidad de que crezcan fuertes y enteros. Estos chicos que se animan a pensar, a opinar, sin miedo a lo que puedan decir sus padres, nos hacen la tarea más difícil: defienden sus derechos, porque saben que los tienen. Protestan, se quejan, discuten, los adultos tenemos que sostener los límites con fuerza, pero realmente vale la pena porque las autoestimas son mejores y porque la relación de amor y confianza que se establece entre nosotros y ellos hace que les cueste menos obedecer y también que, a la larga, se enojen menos.

El sometimiento genera defensas (represión, inhibición, ambivalencia, enojo, etc.) a veces más, otras menos, conscientes. Al tolerar lo que sienten y permitirles expresar su

enojo ante nuestro límite (¡en lugar de exigirles que nos miren a los ojos y que agradezcan!), al no pedirles que acaten ciegamente, las emociones se van procesando sin quedar atascadas ni trabajar desde adentro, pero fuera de nuestra conciencia. Se consume menos energía en mecanismos de defensa, nos conocemos y podemos querernos y demostrar nuestro amor ‘a pesar de’ nuestras reglas y límites y también ‘a pesar de’ sus enojos, celos, demandas no satisfechas por nosotros, etcétera.

¿DESEOS O NECESIDADES?

Es importante que los adultos aprendamos a distinguir entre deseos y necesidades de nuestros hijos. Ellos dicen “quiero” y ese quiero incluye a ambos. Además plantean muchos deseos como si fueran necesidades, probablemente pensando “si pasa, pasa”. Ellos necesitan zapatillas para hacer gimnasia y abrigo cuando hace frío, llevar una vianda nutritiva al colegio, pasar tiempo con mamá y también con papá, hacer programas con amigos, hacer deporte, tener juguetes.

¿Esas zapatillas ‘tienen’ que ser de marca? ¿O basta que tengan una buena suela de goma para que no se resbalen al correr?

¿El abrigo ‘tiene’ que ser el color o el modelo de moda este año? ¿O podría ser la campera del año pasado que todavía le queda bien?

¿La comida ‘tiene’ que ser siempre patitas de pollo o salchichas? ¿O alguna vez pueden comer tarta de zapallitos?

¿Mamá ‘tiene’ que funcionar como mi esclava? ¿O tiene derecho a una vida propia?

¿Papá ‘tiene’ que venir todas las veces a mi partido de fútbol? ¿O alguna vez puede ir a ver el hockey de mi hermana?

¿’Tengo’ que tener programa todos los viernes? ¿O puedo quedarme en casa alguna vez porque no se dieron las condiciones para hacerlo?

¿’Tengo’ que tomar clase de tenis? ¿O lo hago si mis padres pueden tanto pagarlo como llevarme y buscarme?

¿’Tengo’ que tener playstation, smartphome, etc., etc.? ¿O puedo aprender a vivir sin esos juguetes caros aunque mis amigos los tengan?

Cuando los chicos dicen “todos los tienen” (los botines de Messi, la remera Nike, la cartuchera de tres pisos o la mochila con rueditas), podríamos preguntarnos **si es verdad**, y además, aunque lo fuera, **si nos parece adecuado para nuestro hijo y para su**

formación. Los adultos queremos que se integren al grupo, que no sufran y nos olvidamos de preguntarnos a nosotros mismos (ellos dirían que sí) si realmente necesitan lo que piden, o si es el capricho del momento y nada más. De todos modos nosotros elegimos el lugar donde vivimos, el colegio al que van nuestros hijos y el club al que concurren el fin de semana. Tengamos cuidado de no hacerlos sufrir innecesariamente forzándolos a llevar un estilo de vida austero, sano y no ‘marquero’ y al mismo tiempo mandarlos a un colegio donde de verdad todos (tanto padres como hijos) son distintos y nuestros hijos terminan siendo los patitos feos en sus clases. Obviamente cuando crezcan van a saberse cisnes, pero mientras tanto lo pasan mal y podemos evitarles ese dolor eligiendo barrios, colegios y clubes acordes a nuestro estilo de vida.

Necesito, deseo, quiero, exijo, reclamo, tengo que...

Entrenémonos entonces para preguntarnos: ¿necesita lo que pide?, ¿puedo comprarlo/hacerlo?, ¿quiero comprarlo/hacerlo?

¿O prefiero decir que no y acompañar su dolor, enojo y frustración (cuando no me parece buena idea ceder a este deseo en particular)?

LA CONCIENCIA MORAL, EL DEBER SER, EL SUPERYÓ

Muchas veces hablé ya de la conciencia moral, o deber ser, o superyo, que aparece hacia los 5 o 6 años y que implica la internalización de las figuras parentales, tanto protectoras como sancionadoras. Vemos los precursores antes de los cinco años (cuando el chiquito antes de los 2 años mira el horno y dice “no, no, no” con gesto de su dedito índice, como le dice su mamá) y se sigue consolidando durante muchos años, al principio sólo internalizan mensajes de padres y cuidadores y luego de maestros y otras personas significativas. Los adultos seguimos internalizando mensajes, ideas, gestos, actitudes de nuestros consejeros, profesores, asesores espirituales, terapeutas, jefes, libros, a veces también de nosotros mismos, de amigos, parejas e hijos etc. durante toda nuestra vida.

Imágenes protectoras son aquellas que cuidan y ponen límites sin enojo (y nos dicen “seguí probando, ya te va a salir bien”, “te conviene parar porque te va a hacer mal”, “nadie nace sabiendo”, “vale la pena intentarlo”, “animate, porque no importa si te equivocás” y también “podés decir que no”, “no es necesario probar todo”, “no te apures

que vas bien”, “vale que te enojés”, “vale que te moleste lo que te dijo”, “vale tener miedo”, o “vale estar triste”, “vale que no tengas ganas” ,“no es necesario esforzarse más allá de tus reales posibilidades”, “salí del agua que estás con frío”, etc. Son firmes y claras en lo que se puede o no hacer o decir y **lo expresan de una forma amable**, comprendiendo las ‘razones del corazón’ de los hijos.

Imágenes sancionadoras son las que muestran enojo o acusan, culpabilizan, amenazan con castigos: “No tenés derecho”, “¡cobarde!” “¿quién se va a interesar por vos?”, “sos... celoso... egoísta... malo... peleador... cabrón... desconsiderado... mal educado... vago... pesado... molesto”, por debajo de esos mensajes subyacen el descontento, la desilusión, la amenaza de la pérdida de amor, al principio por parte de los padres y, una vez internalizado, como un salvavidas de plomo, de nosotros mismos.

¿Qué tipo de internalización queremos que predomine en nuestros hijos? Lamentablemente solemos repetir lo que aprendimos, lo que hicieron con nosotros, porque es lo que sabemos hacer, pero podemos cambiar si entendemos que **el mejor regalo que podemos ofrecer a nuestros hijos es que las internalizaciones parentales sean predominantemente protectoras**, no sólo porque van a tratarse a ellos mismos amablemente sino porque no van a aceptar ni creer los mensajes sancionadores y culpabilizantes que reciban, van a poder desestimarlos o defenderse y no hacer crecer las imágenes sancionadoras. **Es toda una tarea y un desafío que empieza con el primer paso de la capacitación emocional al tener en cuenta y escuchar lo que sentimos y no reprobarlo automáticamente como estamos acostumbrados a hacer.**

PADRES ‘CÁSCARA DE HUEVO’

Los padres funcionamos (o sería ideal que funcionemos) como la cáscara del huevo para el pollito. El pollito picotea la cáscara hasta que su pico tiene fuerza suficiente para romperla, y ése es justamente el momento en que está listo para nacer. Si el criador apurara el proceso rompiendo la cáscara, ese pollito no podría desarrollarse, prosperar, incluso podría morir, porque necesita hacerse fuerte picoteando esa cáscara hasta lograr quebrarla por sus propios medios.

Del mismo modo los padres hacemos fuertes a nuestros hijos con nuestros ‘no’, mientras son chiquitos van aprendiendo que no todo es como quieren, que no son nuestros ‘amos’ o ‘dueños’, también que sobrevivimos indemnes a sus enojos. A medida

que crecen aprenden a pedir, a argumentar, a intentar convencernos, a despedirse de lo que anhelan pero no va a ser posible, a lograr por sus propios medios aquello que no les facilitamos...

Muchas veces, sin darnos cuenta, nos encontramos ‘rompiendo esa cáscara’, apuramos su crecimiento (“te saco las rueditas de la bici” y tiene 4 años...) o los invitamos a hacer cosas antes de tiempo (“¿quieres hacer una fiesta a la noche y con baile, discjockey y luces?” y tiene 11 años...).

Otras veces nos dejamos llevar por sus deseos, o por sus: “todos lo hacen”, “todos lo tienen”, “a todos los dejan”, sin ver si a nuestro hijo, con su personalidad, sus fortalezas y debilidades, realmente le conviene. Incluso sin darnos cuenta de que su “todos” es en realidad “uno” o, como ya vimos, una simple expresión del deseo de esos “todos”.

Tampoco se trata de decir que no sólo para que se hagan fuertes o por el simple placer de ejercer nuestra autoridad, **es importante que nuestras pautas y autoridad sean consistentes y tengan sentido para nosotros, de modo que, con el tiempo y las experiencias sucesivas, podamos transmitirles ese sentido y sostener esas pautas acompañando el dolor y la frustración que les causamos.** El dolor los hace fuertes, pero la realidad les ofrece a nuestros chicos suficientes ocasiones para pasarlo mal como para que tengamos que inventar alguna más.

La zona de lo permitido (la cancha dentro de la que les permitimos manejarse en libertad) idealmente debería ir creciendo a medida que nuestros hijos crecen. Porque... **nuestro objetivo de padres (para los chicos) es la autodisciplina,** pero el camino es largo, los temas son muchos, hay avances y retrocesos, y la independencia plena llega con la adultez, etapa que ya definí antes como el momento en que la persona se sostiene a sí misma física, emocional y económicamente.

Si nuestro hijo de 26 años vive en casa, tiene que avisarnos si no viene a comer o a dormir, como de hecho haría cualquier adulto que está pasando una temporada en nuestra casa. Los jóvenes a veces se quejan de que los tratamos como chiquitos cuando en realidad les pedimos respeto, el mismo respeto que les ofrecemos. No se me ocurre salir de casa sin dejar dicho a dónde voy y a qué hora pienso volver.

Una frase que repito a menudo es “del hotel cinco estrellas y además gratuito, nadie se va”: si en casa no hay restricciones de ningún tipo nos encontraremos con hijos de 30 o 35 años que no sienten ningún deseo ni necesidad de crecer o de irse a vivir solos, y no será culpa de ellos sino nuestra. Con la ropa lavada y planchada, con la comida lista al

volver del trabajo y sin responsabilidades, ¿qué ganas pueden tener de irse, de casarse y hacerse cargo de una casa, si para colmo es tan larga esa tarea? (porque sus propios hijos también se eternizarían junto a ellos...).

LÍMITES Y CONSECUENCIAS

Los buenos límites los ayudan a reflexionar sobre sus actos y a prever las posibles consecuencias de su conducta.

¿Qué temas nos complican el poder hacerlo?

Nuestra educación: hacer lo mismo que hicieron con nosotros o exactamente lo contrario, en ambos casos nosotros no estamos decidiendo en libertad ni con criterio propio. Ejemplo: “a mí me sirvió que me obligaran a comer de todo, porque ahora disfruto todo tipo de comidas” o “nunca forzaría a mis hijos a comer algo que no les gusta porque lo pasé muy mal cuando me obligaban” son dos respuestas extremas que no logran una buena síntesis propia que capitalice mi experiencia pasada, que podría ser “no me gusta cómo lo hicieron, pero estoy contento de comer de todo, por lo que pido a mis hijos que prueben las comidas nuevas varias veces hasta estar seguros de que no les gusta”.

Expectativas poco realistas: cuando exigimos lo que un chico no puede hacer todavía, por edad, por su maduración, o por su fortaleza interna, cuando exigimos en función de nuestras necesidades sin tener en cuenta las de ellos (“quedate quieto en el auto”... en un viaje de ocho horas, o “callate” porque papá está preparando un informe de trabajo y no quiere que lo molesten).

Resolver los temas sin un plan ni un proyecto, apagando incendios a medida que se presentan: cuando respondemos de acuerdo a lo que pasa en este momento, es muy difícil que los chicos sepan qué esperar o entiendan lo que sus padres quieren, hoy los reto porque mis hijos se insultan entre ellos en la calle y pasamos vergüenza, mañana en casa les permito decir cualquier cosa, pasado me enfurezco porque me contestan mal a mí delante de la directora del colegio. Si tengo un plan puede que no los deje decir malas palabras o que se lo permita sólo entre los varones de la casa o sólo en la cancha de fútbol, y ellos pueden entenderlo y saber a qué atenerse cuando las dicen fuera de los momentos y lugares ‘aceptados’.

Ser arbitrarios o poco consistentes en nuestro sistema de reglas: arbitrario cuando

decido sin una razón valedera (“yo puedo tomar Coca durante la comida pero ustedes no”), poco consistente cuando por mi estado de ánimo o ganas a veces permito algo y en otro momento lo prohíbo (hoy los dejo acostarse tarde porque estoy viendo un programa de televisión y no quiero ocuparme de eso, mañana los llevo ‘amorosamente’ a las nueve a la cama porque sé que necesitan dormir diez horas y pasado mañana también los llevo a las nueve, pero de mala manera, porque me cansaron y quiero sacármelos de encima).

Tener miedo de que nuestros hijos dejen de querernos: esto nos lleva a no decidir lo que realmente queremos y/o nos parece correcto, sin darnos cuenta de que esa amenaza de los chicos: “no te quiero más”, “me voy a vivir con papá/mamá”, “nunca más te hablo” son manotazos desesperados del que no puede hacer lo que quiere y la mayoría de las veces son amenazas huecas que no tiene intención de cumplir, incluso a veces esas respuestas son en realidad **‘formas de cuidar a mamá o a papá’** (pienso en irme o en no hablarle para no lastimarla... justamente porque la quiero).

Tener miedo de que nuestros hijos se enojen: ellos se van a enojar con nosotros y esto va a ocurrir muchas veces, es inevitable, porque cuidarlos y educarlos significa decirles muchas veces que no... “no podés quedarte a dormir en lo de tu amiga porque sos muy chiquita”, “entrá a hacer la tarea”, “vení que te paso el peine fino”, “no podés contestarle así a tu abuela”, “tenés que ponerte vestido para el casamiento de tu prima, no podés ir con jeans”, son muchos los ejemplos de la vida de todos los días. Ellos van a enojarse (como primera reacción) y en algún momento van a darse cuenta de que tenemos razón y se les va a pasar el enojo, tenemos que tener confianza en nuestro criterio para poder esperar que les cambie la cara. O no se van a dar cuenta, pero van a acatar igual porque nos quieren o porque no quieren atenerse a las consecuencias, en estos casos probablemente el enojo les dure un poco más.

El enojo y la discusión son a veces una forma de demorar la ‘rendición’, durante el tiempo que siguen discutiendo y protestando siguen sin hacer lo que les pedimos, lo que les da tiempo para aceptar que los padres mandan y no les queda otra opción que obedecer, y a la vez les permite una pequeña venganza o un rato en el que sienten que controlan la situación: no dando respiro a papá y mamá, teniéndolos ‘en la punta de la silla’ hasta que finalmente se entregan y acatan. Es un juego (divertido sólo para ellos), si los padres podemos verlo así y ser claros y firmes sin caer en esos anzuelos que los chicos nos ofrecen (“ni pienso”, “vos no me mandás”, “¿por qué tengo que hacer siempre lo que vos querés?”) sin enojarnos ni ofendernos, los chicos se aburren de

intentar hacernos reaccionar y no lograrlo y ceden más rápido. De todos modos corresponde hacer una consulta en caso de que el enojo del chico sea de alguna manera excesivo: por la intensidad o porque se repite demasiadas veces o porque dura demasiado tiempo. ¡Y quizás descubramos que la cancha que estamos armando es chica o quedó chica para esta edad de nuestro hijo, ¡y que tiene razón en protestar!...

Tener miedo de que nuestros hijos sufran: nuestra tarea no es evitarles sufrimiento (Papá: “te dije que si me volvías a contestar mal te quedabas sin televisión y volviste a hacerlo, te quedaste sin televisión”, hijo: “pero, papá, justo hoy es el último episodio de la serie”, papá: “lo tendrías que haber pensado antes”). El sufrimiento los hace fuertes y lleva a que la próxima vez el chico se detenga ante el primer aviso y esto es bueno para todos. Ya vimos que no significa hacerlos sufrir a propósito pero sí tiene que ver con no salir a comprar otro pajarito para que no se den cuenta de que el suyo se murió, o comprarles las zapatillas que no podemos pagar para que no sean los ‘únicos’ que no las tienen (porque además seguramente no sea cierto), ya hablaremos más de esto en el próximo capítulo (duelo).

Padres que se desautorizan entre ellos: es muy difícil que los padres estemos siempre de acuerdo entre nosotros, en realidad solemos estar en desacuerdo, los adultos tendemos a funcionar complementariamente apenas pasamos cierto tiempo con otra persona (no necesariamente tiene que ser nuestra pareja): si mi asistente es muy ordenada y organizada, tiendo a dejar las cosas más desordenadas, porque sé que ella se ocupa, a su vez ella se pone cada vez más ordenada para que mi caos no la arrolle... En la pareja de padres (por razones actuales o históricas, personales o de ese hijo en particular) cada uno toma un aspecto de la cuestión y el otro toma otro: mamá quiere que Juan (6) vea menos televisión para que salga a la calle y se haga más amigo de los chicos vecinos, papá quiere que su hijo tome sus propias decisiones y que mamá no le dirija tanto la vida. Cuando entendemos que el ‘mapa’ que podemos armar acerca de éste o cualquier otro tema es mucho más rico si sabemos juntar nuestros mapas (como en las películas de tesoros escondidos) y no discutir para que mi mapa (mi opinión) prevalezca, en lugar de convertir esto en una batalla porque se haga lo que yo digo (es decir por el poder), nos daremos cuenta de que seguramente los dos tengamos parte de razón, entonces podremos buscar una solución que incluya lo que los dos creemos que es mejor para nuestro hijo: en este ejemplo podría ser darle permiso de ver tele cuando oscurece de modo que tenga tiempo de salir a jugar un rato durante la tarde. En cambio **cuando**

nos desautorizamos (“sí podés ver televisión ahora”) nos distanciamos entre nosotros (los adultos), le restamos autoridad al otro progenitor y eso va a complicar las relaciones en los días y meses siguientes, y, además, el chico termina sintiéndose culpable por la pelea de sus padres.

¿Qué hacemos entonces?

Armar equipo entre nosotros: muchos problemas empiezan cuando uno de los padres dice que no y el otro ‘habilita’ al hijo, no necesariamente con palabras, puede ser un gesto, una mirada, un silencio. Un simple suspiro de mamá informa a José (8) que su papá es un ‘hincha’ con el tema de no levantarse de la mesa, por ejemplo. O papá puede hacer un gesto casi invisible de “qué pesada mamá” sin emitir un solo sonido. **Armar equipo no significa ponerse de acuerdo en todo** sino hacer acuerdos previos como:

- cuando uno da una orden el otro la sostiene (o se abstiene de cualquier tipo de reacción), o
- hacen falta dos respuestas positivas (tanto de mamá como de papá) para los permisos, o
- cuando uno se está saliendo de cauce el otro se acerca diciendo “sigo yo” o se retira sin hacer críticas en ese momento ni más tarde (no es lo mismo hacer críticas: “sos una loca, ¿viste cómo les gritaste?, y después me decís a mí”, que conversar más tarde del tema: qué le resulta eficaz al papá en esa situación o decirle que se acuerde de pedir ayuda antes de enojarse tanto, o empatizar con ella).

Es casi imposible ponerse de acuerdo en todo pero **podemos buscar juntos soluciones que cumplan el objetivo de ambos padres:** papá quiere que los chicos estén despiertos cuando él llega de trabajar, mamá quiere que a las nueve ya estén tranquilos: pueden entonces acordar que él llegue temprano tres días por semana para poder jugar y que los otros dos llega más tarde y los acuesta él. No sólo no entramos en desgastantes cinchadas (ver *Criar hijos...*) sino que somos más eficaces, nos cansamos menos, nos sentimos sostenidos y los chicos no se sienten culpables/responsables de peleas (en realidad innecesarias) entre los padres. Si sé que mi marido está muy estresado esta noche y en cualquier momento ‘arde Troya’, puedo avisar esto a mis hijos y evitar enfrentamientos que hoy pueden terminar mal. Sigue siendo equipo aunque el otro ni

sepa que le estoy aliviando, allanando el camino (“esta noche no se quedan jugando a la play después de comer, papá tuvo un día difícil y necesita tranquilidad, pero pueden leer un rato en la cama”). En cambio, cuando uno de los padres abusa de alguna forma (física o emocionalmente) de alguno de sus hijos no hay equipo posible, en ese caso el otro progenitor debe intervenir, el equipo está pensado para situaciones comunes de la vida diaria.

Estar un paso delante de ellos (siempre que haga falta y se pueda): poner trabas en la heladera para que no la abran, ir afuera a buscarlos para que entren antes de enojarnos (a la hora en que tienen que entrar, no media hora más tarde), minimizar las posibles batallas, por ejemplo preparar la ropa por adelantado cuando un chiquito pasa por un período muy sensible y todo lo pone nervioso y le sirve de excusa para enojarse a la mañana (“¡¡¡esas medias no me gustan!!!”). Es particularmente difícil estar un paso adelante de nuestros hijos en la adolescencia, ellos se convierten en expertos en semántica y muchas veces nos encontraremos resolviendo temas sin haber podido anticiparlos, enojándonos o apagando incendios, pero en esa etapa aprovecharemos esos momentos como oportunidades para poner reglas claras sobre los temas que irán surgiendo, ya que los adolescentes son muy hábiles para salirse por la tangente: “me dijiste que volviera pero no me dijiste que me apurara... entonces tardé dos horas”, o “me dijiste que pusiera la mesa pero no me dijiste cuándo...”. Con eso consiguen descolocarnos y hacernos enfurecer, sin hacerse cargo de nada, dicen por ejemplo: “mamá es una loca, mirá cómo se puso porque dejé una luz prendida...” (cuando es la centésima vez que esto ocurre).

Anticipar: “hoy cuando vuelvan del colegio, no voy a estar en casa porque tengo médico, va a estar la abuela”, o “son las seis y media, a las siete empiezan a bañarse”. Es muy útil incorporar un reloj y mostrarles a los más chiquitos ‘la hora de...’ bañarse, estudiar, ir a comer, etc., porque nos permite por un rato dejar de ser ‘los malos’, el reloj indica que llegó la hora, no nosotros.

Planear las situaciones: “en quince minutos te vas a bañar”, “apenas termines este dibujito vamos a la mesa”, “tenés que estar en el auto a las siete y media para llegar bien al colegio”, “cuando llegan del colegio tomamos el té y pueden salir a jugar, y a las seis y media entran para hacer la tarea y bañarse”. Hasta podríamos charlar y acordar con los chicos la mejor forma de planear las tardes, las levantadas o las tareas...

Ser consistentes pero también flexibles, no sólo a medida que crecen sino también

en distintas situaciones vitales: en el mes del nacimiento de la hermanita o del ingreso al jardín de infantes es esperable que Andrés (3) se haga el bebé, pida que lo alcen, vuelva a tener pataletas, y no podemos delimitarlo con el mismo rigor con que lo haríamos en situaciones o momentos menos estresantes. Juana (12) entra a un colegio nuevo para hacer la secundaria, seguramente esté más protestona y contestadora en los días, incluso un par de meses, previos y posteriores al cambio.

Ser modelos de disciplina: nuestros hijos hacen lo que hacemos nosotros, no lo que les decimos que hagan. Por lo que recordemos no tirar papeles a la calle, no mentir delante de ellos, ser respetuosos con la gente, avisarles a dónde vamos y a qué hora (aproximadamente) volvemos, comer con buenos modales, no hablar por teléfono en la mesa, no levantarnos de la mesa, etc. Un caso especial son aquellas cosas que los adultos sí podemos hacer y ellos no (manejar auto, dinero, retar a los hermanos, cruzar la calle y muchas otras), las podemos explicar con facilidad por edad y experiencia (“yo puedo decir alguna mala palabra porque sé cuándo, a quién, y cómo decirlas, en cambio vos todavía no, porque sos chico y te faltan esos criterios, las podés decir sólo entre tus iguales cuando no haya adultos” o... “las vas a poder decir cuando crezcas”).

Saber que cuando crezcan crecen sus derechos y no sólo las obligaciones les da una idea de que crecer quizás valga la pena, en lugar de desear seguir siendo Peter Pan por los siglos de los siglos mientras sus padres, con todas las obligaciones a cargo se afanan haciendo todo aquello que sus hijos no hacen, niños eternos gracias a nuestra falta de puesta de límites.

Elegir nuestras batallas: los adultos funcionamos en piloto automático, y muchas veces libramos peleas innecesarias al no tomarnos el tiempo de revisar si vale la pena, porque en realidad es una pavada (“no andes en patas”), si tenemos ganas realmente de llegar hasta el final, o es preferible dejarla pasar porque va a haber otras oportunidades. La capacitación emocional nos ayuda al entrenarnos para ponernos en el lugar del hijo antes de contestarles.

Cambiar penitencias por consecuencias: el mundo adulto está organizado según un sistema de consecuencias, las cosas ocurren de acuerdo a lo que yo hice antes: si me levanto tarde los chicos no llegan a tiempo al colegio. Esto les permite a nuestros hijos

mirar hacia adentro de ellos mismos para decidir lo que van a hacer. Las penitencias en cambio vienen desde afuera y entonces no aprenden a resolver qué les conviene, sino simplemente a evitar penitencias. Ver *Criar hijos...*

Revisar nuestras expectativas: por muchas, por pocas, por desconocimiento, porque “nos dijeron”, por nuestra autoestima baja, por el miedo a que la gente nos ‘mire mal’ a nosotros los adultos, etcétera. **Reforzar la conducta positiva en lugar de sólo ocuparnos de la negativa** (siempre que sea posible): cuando se portan mal logran atención instantánea, no importa que no sea de buena calidad: “mamá finalmente dejó la computadora”, pero... al enojarnos con la mala conducta e ir corriendo hacia el chico que se portó mal, les ofrecemos el regalo de nuestra presencia, un chiquito con autoestima baja o que tiene poca esperanza de complacer a sus padres va a preferir que lo miren y estén cerca, no importa si lo miran mal, porque no confía en lograr que se acerquen a él por su propio valor, por sus esfuerzos o por su logros. Reforzando la conducta positiva recuperan la esperanza y la confianza de ser mirados por las cosas buenas y les será más fácil deja de buscar atención portándose mal.

Enunciar las reglas en positivo: para todas las edades pero especialmente para los más chiquitos. Como el inconsciente no conoce la palabra no, al decir “no hagas...” lo estamos invitando a hacer eso precisamente. Decimos entonces: “dame la mano para cruzar” en lugar de “no cruces la calle solo”, “dejá todo ordenado” y no “no dejes todo tirado”.

Cómo enfrentar los conflictos

Podemos elegir pelear, enfrentar, sin escuchar al otro, sólo sirve para hacer crecer el conflicto y/o lastimar al otro ya sea física o emocionalmente. Puede ser con palabras, con gestos y caras, o con golpes.

Podemos escaparnos o ignorar el conflicto, muchas veces funciona, pero no es la respuesta a todos los problemas, especialmente cuando alguien se perjudica con nuestra retirada (nosotros, el chico, otra persona).

Podemos paralizarnos, congelarnos, es una respuesta de protección de nuestro cerebro primitivo que sirve para pasar desapercibidos ante lo que nos asusta, pero no es una respuesta útil en los conflictos con nuestros hijos; de todos modos muchas veces tendremos que luchar contra nuestra tendencia natural a que el

miedo nos paralice.

O podemos usar la capacitación emocional, que nos ayuda a permanecer conectados, compasivos (sintiendo con el otro), tranquilos y a encontrar una solución con la que todos estén contentos o que enoje a los chicos pero no a nosotros adultos, de modo que podamos sostenerlos y seguir explicando nuestro punto de vista si lo creemos necesarios o retirarnos habiendo dejado claro el borde de la cancha en el tema en conflicto.

Vale la pena usar esta última porque:

- a) las luchas por el poder desgastan mucha energía de todos...
 - b) la escalada de conflicto sólo empeora las situaciones...
 - c) escaparnos o paralizarnos no resuelven, simplemente postergan...
-

¿LA CULPA PARA EDUCAR?

Así fuimos educados muchos de los que nacimos en el siglo XX, nuestros padres nos hacían sentir culpables si no respondíamos a sus demandas: culpables de enfermarlos, de entristecerlos, de desilusionarlos, o de preocuparlos. Nos acusaban de desagradecidos o de desconsiderados: “¿no te das cuenta de que tu mamá se desloma por ustedes?”, “ayúdala y cambiá a tu hermanita”, o “no me pidas que te busque en esa fiesta, ¿no ves que estuve trabajando todo el día para darles de comer a ustedes?”, “comé todo, que hay gente que no tiene qué comer”, “estudiá y aprovechá el colegio y lo que te enseñan que es un gran esfuerzo para nosotros pagarlo”, “no seas mañero” (este último comentario daba para muchos temas).

Nos sentíamos culpables si contestábamos mal, incluso si poníamos caras o nos atrevíamos a pegar un tímido portazo, también por pedir plata, por no querer dormir la siesta o por querer dormirla, por hacer ruido cuando ellos la dormían..., por desaprovechar una oportunidad, por no querer saludar a la abuela (a los 3 años o estando recién levantados...), es decir, nos sentimos culpables a cada rato.

Algunos padres, a veces de la mano de profesionales bienintencionados, movieron el péndulo en exceso hacia el otro extremo: así vimos surgir hijos tiranos que se sienten dueños de sus padres, a quienes consideran esclavos a su servicio. El reinado, entonces, ya no es de su majestad el bebé, sino “su majestad el hijo (ya sea niño o adolescente)”,

lleno de derechos y sin ninguna obligación ni responsabilidad. Esos hijos, que no se hacen cargo de nada finalmente tienen muy poca fortaleza yoica. Ya vimos que la frustración, el dolor, los “no” de los padres fortalecen a los hijos y los ayudan a aprender a esforzarse, a esperar, a desear y a dejar de exigir y de sentir que tienen derecho a todo y que la vida es injusta y/o está en deuda con ellos si por alguna razón ese ‘todo’ no se cumple.

En cambio los hijos de padres culpabilizantes somos fuertes en recursos y fortaleza yoica, y flojos en autoestima. Hacer sentir culpable es un método muy eficaz para que nos hagan caso, pero lesiona la imagen de sí mismo, porque el hijo vive sintiéndose en falta (si no hace lo que le pedimos) o poco querible (aunque lo haga), ya que tiene muy claro que no lo haría, que adentro suyo hay un otro yo escondido que no sería tan bueno o tan responsable, obediente o tan..., decidió hacer las cosas ‘bien’, de acuerdo a lo esperado por su padres, para no sentirse culpable.

Por suerte se puede educar sin estar en ninguno de los dos extremos y lograr que nos hagan caso por caminos que elevan la autoestima y no por los que la bajan. **No propongo un cambio entre que nos hagan o no caso sino en la forma de lograr que obedezcan.**

ECHARLE LA CULPA A OTRO PARA NO HACERSE CARGO

En psicología lo llamamos proyectar: “yo no me equivoqué, vos me distrajiste”. Los adultos permanentemente proyectamos, buscamos alguien para que tenga la culpa de aquello que en realidad, allá en lo profundo, sabemos que es nuestra responsabilidad. Pero es tan tentador tratar de creer que la culpa la tiene el otro... nos permite no cambiar nada, no enojarnos con nosotros mismos, el problema es que tampoco aprendemos nada. (Amplió el tema de la culpa en el capítulo sobre las emociones oscuras.)

Los más chiquitos lo hacen permanentemente, incluso los adultos lo favorecemos cuando decimos “mala mesa” o “tonto piso” porque nuestro hijito de 1 año, incluso de 2 años, se golpeó cuando se levantó sin mirar para arriba o se tropezó con un juguete o se cayó. Como son muy chiquitos no tienen la capacidad de juzgar la situación y en cambio los alivia tener con quién enojarse. Son tantas las veces que se caen, se golpean, vuelcan algo, se tropiezan, no pueden dibujar lo que quieren, o como quieren, que es una salida eficaz echarle la culpa a la mesa, al piso, al lápiz, a la alfombra, al juguete, a mamá, al

hermano...

Pero van creciendo y entre los 3 y 4 años pueden ir descubriendo que los hechos tienen consecuencias: si Francisco no le presta a su hermana los marcadores, es probable que ella no quiera prestarle su libro nuevo de cuentos. Si Mariana se apura demasiado puede caerse, si yo cruzo la calle sin mirar, quizás me atropelle un auto.

Aunque a los 4 años, a partir de la constancia objetal (ver *Criar hijos...*) y por el arduo proceso de integrar sus distintos 'personajes' internos, todavía hacen mucho uso de la proyección para poner fuera de ellos todo aquello que les molesta o puede traerles problemas con los padres, con su propia conciencia moral en formación, con la imagen de sí mismo: "yo no pinté la pared, fue el bebé", o "el amigo invisible rompió la lámpara", incluso pueden decir: "fue mi mano", como si no les perteneciera y como si su cerebro no le diera las órdenes a su mano... o "perdí por tu culpa, entraste al cuarto y me distrajo el ruido que hiciste", mentiras piadosas que se hacen a sí mismos para no tener que aceptar con dolor que ellos perdieron.

Los padres tenemos que estar atentos a:

- No ser nosotros los primeros en poner la culpa afuera: "¿cómo no me recordó la maestra que eras escolta de la bandera!, por eso me olvidé", "¿cómo no me dijo mi asistente que me dejaba el auto con poca nafta, fue por culpa de ella que me quedé sin nafta, no por no mirar el tablero", "cómo no me avisaste antes que actuabas el 25 de Mayo, con tan poco aviso no puedo ir". En relación con nuestros hijos es un gran tema porque poner la culpa afuera no nos permite hacernos cargo y reparar el daño que causamos (con nuestra ausencia al acto por ejemplo): como fue (supuestamente) culpa del hijo no tengo por qué disculparme ni reparar. Y los chicos, porque son chiquitos, porque nos creen, porque no saben todavía argumentar tan bien como nosotros ¡no pueden defenderse!
- Ayudar a nuestros hijos a hacerse cargo de sus temas personales a medida que van creciendo, de todos modos estas proyecciones/mentiras en los chicos son esperables y no es necesario enojarse sino simplemente decir "ojalá hubiera sido tu hermana, pero ella no sabe dibujar perros todavía y ahí se ve un perro muy bien dibujado...". Cuando ellos descubren la eficacia de acusar a otro (porque papá y mamá no se dan cuenta) es probable que lo hagan muchas veces. **Los padres tenemos que ser más hábiles (vivos, piolas) que ellos y no 'comprar' el**

producto que nos venden. Todos lo hemos hecho (o al menos intentado) por lo que es sencillo reconocer esos intentos: “estudié para la prueba pero me fue mal porque la maestra tomó algo que no nos dijo que iba a tomar”, “llegué tarde porque no venía el colectivo” (y no porque salí tarde), “no me avisaste”, “yo no sabía”, etcétera.

LA FORTALEZA DEL YO

Más allá de las condiciones personales, herencia, experiencias, vínculos, sabemos que la fortaleza para tomar buenas decisiones puede variar entre distintos hermanos y aún dentro del mismo chico en momentos o situaciones diferentes o para temas diversos.

Una cuestión que estamos viendo mucho en los últimos tiempos está relacionada con la pertenencia a un grupo. Los seres humanos somos gregarios, aunque los adultos sabemos (o deberíamos saberlo) que “más vale solo que mal acompañado”, nuestros hijos no siempre resisten las presiones grupales y entonces hacen o dicen cosas que no harían o dirían si no fuera porque pertenecen, quieren pertenecer o para seguir perteneciendo a ese grupo. Más serio aún, la conciencia moral se diluye fácilmente en un grupo: como en el cuento de H. C. Andersen, *El traje nuevo del emperador*, hizo falta un niño ingenuo que no estuviera atado a las leyes grupales para que se atreviera a decir: “el emperador está desnudo”, mientras el resto del pueblo veía lujosos atavíos... que no existían. Las otras personas ¿veían ese traje fastuoso?, ¿no lo veían y creían que eran los únicos que no lo veían y por eso no se animaban a decirlo?, ¿no lo veían pero dudaban de su percepción?, ¿tenían miedo al castigo si hablaban?, ¿o a ser diferentes?

Todas esas dudas pueden asaltar a nuestros chicos a medida que intentan pertenecer a grupos significativos para ellos, cuando empieza a pesarles lo que sus amigos dicen, la necesidad de sentirse elegidos, etc. Esto es más habitual a partir de los 8 o 9 años, pero vemos chicos de 5 años que empiezan a dar más crédito a lo que dice su amigo que a lo que dice la maestra o la mamá.

Lawrence Cohen, en *Hold on to your kids*, nos explica que los chicos necesitan una guía, alguien que sea su brújula, para crecer y orientarse. Él cree que los padres estamos abandonando esa tarea antes de tiempo y que eso lleva a nuestros hijos a buscar la brújula en uno de sus pares, quien sabe tan poco como él pero se ‘disfraza’ de grande y de seguro; pero entonces son ‘ciegos conduciendo a otros ciegos’. Cohen nos invita a

‘aferrarnos’ y sostener a nuestros hijos hasta que los veamos como personas realmente maduras y preparadas para tomar decisiones y para evaluar adecuadamente las fuentes de información, capacidad que no termina de desarrollarse hasta la adolescencia tardía. En la tarea de seleccionar las ideas que nos parecen viables (en el proceso de capacitación emocional) estamos colaborando en ese desarrollo.

Al diluirse en el grupo la conciencia moral, no queda claro quién tuvo la idea, pero ninguno quiere pasar por ‘cobarde’ o por ‘diferente’ y correr riesgo de quedar fuera. La necesidad de pertenecer entonces los puede llevar a hacer cosas que no harían estando solos. Juntos pueden decidir entrar a una casa del barrio que está vacía porque los dueños están de viaje y ninguno de los chicos se anima a decir: “¡No!, no es nuestra casa, no podemos entrar”, una vez adentro se complica más cuando ven un Ipod y ningún adulto mirando y se lo llevan o cuando se les ocurre hacer lo que vieron en la tele: prepararse una omelette con lo que encuentran en la heladera o romper todos los canteros...

Este problema se agravó con el uso de la computadora, los smartphones, las cámaras de fotos y Facebook, ya que los chicos se ‘ceban’ solos o se contagian unos de otros al no ver el efecto en el que reciben, de lo que escribieron o lo que subieron a la red, esto les permite, los ayuda, a no hacerse cargo de lo hecho. Pueden llegar a hacer lo que sea por un instante de fama, para ser admirados, reconocidos, vistos. En este sentido la televisión y la radio tampoco ayudan, porque vemos adultos que, con el afán de conservar el *rating* o de tener un instante de fama, son capaces de decir, hacer, incluso tolerar cualquier cosa. Así la gente se somete a burlas y humillaciones públicas por “estar en el aire” con un famoso. Y nosotros vemos esos programas, y también nuestros hijos. Qué hace que nos riamos y sigamos mirándolos en lugar de decir: “no me gusta que le falte el respeto al concursante, dejo de ver este programa”.

Sufrimos un peligroso acostumbramiento: como en el cuento de las ranitas de Mamerto Menapace: si ponemos una ranita en agua hirviendo, la ranita se da cuenta de que se quema y salta afuera del agua, en cambio si la ponemos en agua fría y ponemos a calentar en una olla al fuego, no salta porque no se da cuenta de que se va a morir cuando el agua se siga calentando. Así estamos los adultos: ya no nos damos cuenta y con nuestro silencio avalamos burlas, faltas de respeto, humillaciones, conductas poco éticas, etcétera.

Los padres **debemos** saberlo y ocuparnos de fortalecer a nuestros chicos para que no

se dejen arrastrar a hacer cosas que no estén de acuerdo con sus códigos éticos personales. Si cada familia se ocupara de este tema, disminuiría dramáticamente el acoso escolar y el que ocurre a través de las redes sociales.

EL PENSAMIENTO OMNIPOTENTE

“A mí no me va a pasar”, “lo sé hacer”, “yo puedo estudiar todo el trimestre de matemática en dos horas”. Es una ardua y necesaria tarea que los chicos abandonen el pensamiento infantil omnipotente para aprender a cuidarse bien y a cuidar a otros. Y para eso **hacemos falta los padres**, para evitar que se metan en riesgos fruto de esa omnipotencia que a cada edad serán diferente: salir sin abrigo cuando hace mucho frío (“no me voy a enfermar”), correr con un chupetín en la boca a los 2 años, andar solos en colectivo a las cuatro de la mañana, tomar alcohol en una fiesta donde no hay supervisión adulta, etc. Los acompañamos durante la infancia y la adolescencia a reflexionar acerca de las cosas que les pasan a ellos, las que ven en televisión, las que les pasan a sus amigos, las que vemos en los diarios y así va disminuyendo, a veces, muy lentamente, el pensamiento omnipotente.

EL ORIGEN DEL PROBLEMA DE CONDUCTA

Pedrito le pegó a su hermanito... porque un rato antes vio a su mamá embobada hablando del bebé con su propia madre.

Juana se porta mal en el colegio... porque no tiene suficiente nivel de inglés y no entiende, se angustia y entonces molesta.

Josefina no se queda quieta en la mesa... porque sus padres hablan de política y ella se aburre.

El origen del problema de conducta rara vez está allí donde se presenta. Es importante tenerlo en cuenta para no ocuparnos sólo de lo que pasó, sino también de lo que motivó esa conducta. Y para eso... usamos este proceso de capacitación emocional, que estamos trabajosamente aprendiendo.

Etapas del duelo



La muerte y el dolor son parte de la vida. Todos los días nos ocurren ‘pequeñas muertes’, en temas ínfimos como elegir lo que voy a almorzar o si voy a comer mucho o poco: en algunos casos me despidió del plan de adelgazar, en otros de la idea de comer una porción de tarta de frutilla... En otros muere algo más trascendente, como un proyecto de trabajo, cuando nosotros o nuestro inversor decidimos cancelarlo. A veces muere una ilusión: es inútil, haga lo que haga voy a envejecer, o... no voy a aprender a hacer windsurf porque no tengo estado físico ni edad para ello, el deseo me llegó tarde en la vida, o mis hijos no van a ser como yo me imaginaba. La capacitación emocional incluye inevitablemente límites (acabamos de verlos) y también duelos, despedidas, renunciaciones: no somos rubios... o no somos altos... o no somos tan inteligentes como deseábamos, tan buenos deportistas, no ganamos el sueldo que queríamos, no nos llegan los hijos cuando queremos tenerlos...

Y a los chicos les ocurre lo mismo en los temas de todos los días: si vuelcan el agua de la regadera se divierten mucho pero se quedan sin agua, si toman leche chocolatada no toman yogur, o si comen manzana de postre, entonces no comen banana, si se van a la casa del amigo, no se quedan con papá el sábado, si salen a jugar quedan las tareas sin hacer para más tarde, pero si las hacen primero se hace de noche y ya no pueden salir...

En las situaciones de cambio (ya sea buscado, provocado o simplemente padecido) hay cuatro aspectos a elaborar:

- a) lo que ganamos con la nueva situación (lo lindo o bueno de lo nuevo)
- b) lo que perdemos con la nueva situación (lo feo o malo de lo nuevo)

- c) lo que perdemos cuando dejamos/perdemos la situación anterior (lo lindo o bueno de lo viejo)
- d) lo que ganamos al dejar/perder la situación anterior (lo feo o malo de lo viejo)



En la mayoría de los cambios que nos ocurren o de las decisiones que tomamos hay ganancia y también pérdida, es importante tenerlo claro para hacer procesos de duelo completos y para poder ayudar a los chicos a hacer lo mismo.

Normalmente, como no queremos sufrir ni que nuestros hijos sufran, o por lo menos que padezcan lo menos posible, solemos pensar o hablarles a ellos de lo bueno, de lo que ocurre o está por pasar (a) y de lo malo de la situación anterior (d). Pero al hablar sólo de esos dos aspectos se detiene el buen proceso, que sólo avanza cuando trabajamos lo bueno y lo malo tanto de lo que ocurre (a y b) como de lo que quedó en el camino (c y d).

Veámoslo primero en un ejemplo de adultos, con el tema de despertarme temprano o tarde un domingo: puedo pensar en cómo me gusta levantarme temprano y que me encanta aprovechar esas horas cuando todos duermen (a) y la pérdida de tiempo que implica dormir hasta tarde y que se me pase el día tan rápido (d). Pero me quedan unas cuantas cosas en el tintero: porque quedarse en la cama un rato más es muy agradable (c) y levantarse da un poco de fiaca (b)... el ejemplo es suficientemente intrascendente como para que no haya consecuencias si no hago el proceso completo, pero estaría mucho más cerca de mí misma, de mi persona integrada en todos sus aspectos, si dijera: si me levanto temprano el domingo, aprovecho la mañana y hago un montón de cosas que quiero hacer (a y d), pero me quedo sin remolonear en la cama, que también me

tienta (b y c)...

Ahora un ejemplo con chicos, un poco más doloroso de resolver para todos: los padres deciden cambiar a Martín (8) de colegio y le cuentan maravillas del cambio: amigos nuevos, campo de deportes enorme, más cerca de casa, sale más tarde de casa y vuelve más temprano, tienen menos tarea, etc. (a: lo lindo o bueno de lo nuevo) y a la vez le recuerdan que su actual colegio tiene muy pocos chicos por clase, que su mejor amigo ya se fue, que el viaje es largo, que dan mucha tarea, etc. (d: lo feo o malo de lo viejo). Todos esos argumentos valen y son importantes pero Martín podrá terminar de elaborar el cambio sólo cuando los padres se animan a hablar también del susto que le da el colegio nuevo, de las pocas ganas que tiene de cambiarse, del miedo de no hacerse amigos, de los nervios de no conocer a ningún adulto (b: lo feo o malo de lo nuevo); y de lo cómodo que se siente en este colegio, porque conoce todos los rincones, sabe cuál maestra le tiene un cariño especial y cuenta con ella, tiene amigos, etc. (c: lo lindo o bueno de lo viejo).

Del mismo modo que cuando se completa una línea en el *Tetris* ésta desaparece, en un buen proceso de duelo, cuando trabajamos los cuatro temas: lindo y feo de lo nuevo y de lo viejo ‘completamos la línea’, es decir que resolvemos el tema y podemos seguir adelante sin (tantas) ataduras con el pasado, con lo que quedó en el camino. Muchas veces ni siquiera así logramos terminar de procesar algún tema, pero de todos modos nos acercamos a una mejor comprensión y elaboración, que nos ayuda a aceptar las cosas como son. Esto se ve muy claro en la gente que se va a vivir al exterior y tiene la fantasía de que “el paraíso está en Buenos Aires” (porque están sus amigos de la infancia, abuelos, tíos y primos, porque se consigue ayuda para las tareas domésticas, porque ¡suena el teléfono!, porque uno tiene programas los fines de semana, porque la comida es más rica, hay carne barata y dulce de leche, etc.), cada cual tiene sus razones personales para creerlo. Esa misma gente vuelve a Buenos Aires, supuestamente al paraíso, para descubrir que ahora sienten que el paraíso está en Boston, Londres, Córdoba o Mar del Plata. ¿Por qué es así? Porque aprendieron afuera a vivir en familia pequeña, a tener tiempo para todos los integrantes de su grupo familiar, ya no necesitan esa vida social que tanto extrañaban apenas se fueron, y en cambio hoy los agobian el teléfono, la agenda social interminable, la ineficiencia argentina, la inflación, las demandas de la familia extendida, etcétera.

Cuando aunque ‘completemos la línea’ el tema siga doliendo no nos queda más

remedio que aceptar que no hay vidas ni decisiones perfectas, que casi siempre algo duele o se extraña, que a veces tendremos que elegir el mal menor y despedirnos de la ilusión de no sufrir o de encontrar una solución perfecta. Y continuar con el proceso del duelo.

Esto nos pasó...

Hace unos años entraron ladrones a casa, mi marido y yo no estábamos pero sí estaban dos de nuestros hijos que todavía vivían con nosotros: se llevaron un auto, dos computadoras, plata, joyas de mis hijas, un televisor, los teléfonos celulares, en fin, todo lo que pudieron meter en el auto. Después del primer alivio porque los chicos estaban bien, me enojé mucho: con los ladrones, con la policía, con el país, con lo injusto de la situación, con el momento horrible que habían tenido que pasar y no les había podido evitar (¡nuestra idea de omnipotencia nos lleva a creer cada tontería! como si yo hubiera podido hacerlo...), le daba vueltas y vueltas a la situación y seguía encontrando buenas razones para enojarme, ese **enojo** me servía, y mucho, para descargarme pero también sabemos que mientras dura el enojo (o mientras nos estancamos en el enojo) no avanza el proceso de duelo y no soltamos lo que perdimos ni aceptamos la nueva situación. Andaba como el perro que da vueltas buscando su cola: no puede agarrarla pero no deja de perseguirla. Y así somos los seres humanos, aunque la razón nos diga que es ridículo, que ya no vale la pena enojarse, nos lleva un tiempo salir de ese estado, y para cada uno ese tiempo es diferente. De a ratos me olvidaba que había ocurrido (**negación**), de a ratos me daban ganas de echarle la culpa a mi hijo (¿para qué salió en bicicleta? porque cuando abrió la puerta para salir ellos entraron), es muy tentador que alguien tenga la culpa porque es una excelente fórmula para recuperar la sensación de omnipotencia (pasó porque alguien se equivocó, entonces... si de ahora en adelante no me equivoco no va a pasarme de nuevo. Como si uno pudiera no salir nunca de su casa y así no dejar entrar ladrones... es que entonces ¡tampoco vivimos!).

Por momentos pensaba: “si hubiera...”, si hubiera estado yo... no sé qué me creía, la mujer maravilla, habría sido exactamente igual. Si le hubiera dicho... ¿qué? ¿que no salga? ¿que no viva? Es fácil saber lo que habría que haber hecho después de que las cosas ocurrieron, hablar con el diario del día siguiente, pero no hay más remedio que aprender a vivir en la incertidumbre, sin seguridades ni certezas, cuidándonos lo mejor posible, viviendo la vida y no encerrándonos para que no nos pase nada.

En otros momentos pensaba “si encuentran a los ladrones o el auto me comprometo a...” en una negociación, un **regateo**, intento mágico de torcer la situación con un resultado favorable para mí. Nuevamente mis deseos omnipotentes tratando de dirigir la vida... Un desperdicio de energía, porque no se puede... (que no es lo mismo que de verdad comprometerse a algo para obtener un resultado: quiero que salga este libro, por lo que le dedico varias horas todos los días, y, sin magia, con mi esfuerzo, el libro se va armando.)

De a poco me sobrevino la **tristeza** de lo perdido, especialmente la confianza y la seguridad, y no tanto los objetos. Pero para eso tenemos que terminar de soltar, dejar ir lo perdido, y como es muy doloroso, a veces preferimos seguir dando vueltas entre el enojo, la negación y la negociación para no dejarlo ir. Sólo cuando llegamos a la tristeza y finalmente a la **aceptación** de que perdimos algo, o mucho, queda lugar para algo nuevo. En la medida en que no me despido, sigo queriendo que vuelva el exnovio que ya no me elige y no puedo buscar otro, o sigo sin aceptar que mi padre se murió y no vuelve, pero entonces no termino de internalizar su figura, el recuerdo de mi padre, y llevarlo conmigo de una manera distinta, nueva, ni me queda energía liberada para querer a otras personas: en un duelo inconcluso la energía queda atada a la persona perdida.

Sólo con la entrega y la aceptación de lo que perdimos, podemos dejarlo ir y queda lugar adentro nuestro para algo nuevo; al mismo tiempo lo perdido permanece con nosotros para siempre, transformado, en el recuerdo, en lo que aprendimos, de una manera nueva y distinta, por eso cuesta tanto llegar a ese punto: queremos la vieja forma de tener lo perdido y, tozudos, no avanzamos a conocer esa nueva que nos sería de gran consuelo. Pero entonces nos quedamos... ¡sin el pan y sin la torta!

Con la aceptación, dejé de enojarme, de gastar mi tiempo en “si hubiera...” para aprender a vivir de esta nueva manera, con menos confianza y seguridad, con menos omnipotencia. A mi familia le ocurrió algo parecido: ya no nos olvidamos el portón abierto, ni nos quedamos charlando en la vereda innecesariamente, seguimos saliendo y entrando porque la vida sigue pero lo hacemos con mayor conciencia y cuidado, mirando los autos que se acercan, es decir que esa pérdida de seguridad y omnipotencia nos ayuda a cuidarnos mejor, **enorme ganancia** de una pérdida no tan grande. Además aprendimos a movernos sin ese auto, con menos implementos tecnológicos, menos joyas y menos... unas cuantas otras cosas.

Con la aceptación de que no podemos volver el tiempo atrás, de que muchas cosas no

dependen de nosotros, de que no somos videntes, ni omnipotentes, ni podemos prevenir todo, llegan finalmente los últimos pasos del proceso de capacitación emocional: el **reconocimiento** y la **transformación**: saber para qué me sirvió lo que ocurrió, qué descubrí, de qué forma soy más o mejor persona a partir de eso. En este caso aprendí a cuidarme mejor en cuestiones de seguridad, reordené mis prioridades, reconfirmé algunas y también me di cuenta de que podemos vivir con mucho menos de lo que creemos. ¿Estoy contenta de que haya ocurrido?, ¡obviamente no! Pero pasar por esa experiencia me hizo crecer y aprender, y nos enseñó a vivir mejor, a confiar pero no ciegamente, a saber que por más que uno haga las cosas razonablemente bien, igual pueden salir mal, y en el momento menos pensado...

El proceso completo lleva desde un extremo de omnipotencia al cien por ciento (absurda, simple negación de la realidad que en mi ejemplo nos permitía vivir tranquilos) a otro de omnipotencia cero (van a volver, si pasó esto pueden pasar cosas peores, etc.) hasta que alcanzamos un nuevo equilibrio de potencia (ya no omnipotencia) razonable... sesenta, setenta, ochenta por ciento, difícil saberlo; en nuestro caso nos permitió tomar ciertas medidas y estar un poco más seguros, con un criterio más realista y menos negador.

En esta historia personal que compartí se ven con claridad las clásicas etapas de duelo de Elizabeth Kübler Ross, ella habla de las primeras cinco (enojo, negación, regateo, tristeza y aceptación), es muy interesante ver toda la riqueza que surge **a partir** de la aceptación. Con dolor, tiempo, lágrimas, alcanzamos (nos ganamos, logramos) la aceptación de que no hay vida sin sufrimiento y sin pérdida, y de que en el proceso de aceptación de ese dolor y de esas pérdidas crecemos, maduramos, evolucionamos, ¡estamos más conectados e integrados! Menos defendidos y menos enojados con el resto del mundo a quien dejamos de acusar de habernos arruinado la vida.

Son pequeños y grandes temas que implican **renunciar**, soltar, dejar ir, que ocurren a cada rato y tenemos que tomarnos el tiempo para procesarlas, aprender a reconocerlos sin negarlos... para finalmente descubrir que nos ayudan a ser más humanos, más fuertes, más compasivos, más... personas, ¡a estar más vivos! No elegiríamos ninguno de esos dolores si pudiéramos evitarlos, pero con cada uno de ellos aprendemos una

lección, y, pasado el momento, no volveríamos atrás en el tiempo porque lo que pasó sigue constituyéndonos como personas; este proceso dura toda la vida y sólo termina... al morir nosotros.

¿ES UN PROCESO LINEAL?

De ninguna manera, vamos hacia delante y hacia atrás, alcanzamos una etapa con dolor para perderla por una nimiedad: mi paciente que creía que había superado el dolor de que su novio la hubiera dejado, vuelve a llorar y a enojarse apenas se entera de que él está saliendo con otra persona. Avanzamos y retrocedemos, saltamos de una etapa a otra, a veces con razones (como mi paciente), otras porque nos asustan o no toleramos los avances... porque nos acercan a la despedida final. Los retrocesos van espaciándose, van haciéndose menos intensos y dolorosos, pero vuelven a invadirnos en momentos inesperados (como al escuchar una canción) o en otros inevitables (la fecha del cumpleaños de ese ex novio, por ejemplo).

Hasta que llega el día en que durante veinticuatro horas no nos acordamos de ese dolor, y estamos contentos de que eso haya ocurrido y a la vez nos sentimos mal: culpables de haberlo olvidado, un poco solos al haber ‘soltado’ el dolor que nos acompañó un buen tiempo, con miedo a la nueva apertura.

Si podemos aceptarlo, si le damos lugar, si nos abrimos al proceso, el dolor nos transforma del mismo modo en que el carbón se transforma en diamante, por el calor del fuego y por la presión. Cuando nos metemos de cabeza y atravesamos el dolor sin esquivarlo, lo recorremos, nos entregamos, padecemos, lloramos, sin negarlo ni escaparnos llegamos a una nueva orilla más sabios, con mayor capacidad de amar, y lo perdido pasa a ser parte de nuestra identidad y ya no nos abandona. El ciclo de la vida sigue y estamos listos para nuevos comienzos, que estaban allí pero no podíamos verlos... porque estábamos en proceso de duelo.

¿TODO ESTO SE HACE RÁPIDO?

¡¡¡¡¡No!!!! Lleba mucho más tiempo del que nuestra cultura quiere dedicarle, por lo que muchos duelos quedan trancos, no por no poder entristecernos y dejar ir sino porque a veces no llegamos ni a sentir la tristeza y ya estamos retomando nuestra vida como si

nada hubiera pasado. A veces ocurre porque es lo que elegimos hacer y otras muchas veces porque la gente que nos quiere nos lleva a hacerlo creyendo que con eso nos ayudan a hacer pasar el dolor.

Una forma de evitar el sufrimiento sería no apegarse, no necesitar de nadie ni de nada, así no correríamos peligro de ser lastimados pero entonces aprenderíamos muy poco y desperdiciaríamos una parte de nuestra vida.

También podríamos soltar antes de que nos suelten, para no sufrir. Como los chicos, nos dan ganas de hacerle al otro lo que creemos que nos va a hacer y hacerlo antes de que lo haga él, como si fuera verdad que de esta manera sufro menos; y para colmo, quizá me equivoco y me adelanto a algo que no iba a ocurrir.

Cuando perdemos mucho... es porque tuvimos mucho... En *Lecciones de vida*, Elizabeth Kübler Ross cuenta un dicho judío: “Si bailas en muchas bodas llorarás en muchos funerales”. Y agrega: “La pérdida es vida y la vida es pérdida”. Si lloramos muchas pérdidas es porque fuimos bendecidos con muchas relaciones. Me deslumbró esta definición de la pérdida. Es tan exacta y real...

Con el correr del tiempo aprenderemos: que las cosas que nos pasaron probablemente no sean ‘culpa’ de nadie, que la vida es injusta, que las cosas malas pasan, que el dolor es un tema de todos los días y que tanto podemos aprovecharlo para crecer o desperdiciarlo negándolo, enojándonos, acusando...

Y recuperaremos cierta paz y aprenderemos a disfrutar los ratos ‘de recreo’, los largos momentos lindos que también nos ofrece la vida, sin darlos por sentados ni creer que es lo que merecemos; los celebraremos y agradeceremos, y podremos ser felices de a ratos y juntaremos fuerza para otros momentos difíciles que seguramente van a venir...

Y al hacerlo una y otra vez quizá podamos ser modelos de duelo para nuestros hijos, incluso enseñarles algo de lo que con dolor aprendimos, pero no siempre van a poder escucharnos o entendernos, ya que mucha de esta sabiduría tendrán que ganársela a su vez con su propio dolor y sufrimiento...

Ilusión/desilusión

LA DESILUSIÓN DE LOS CHICOS

Los chiquitos se ilusionan, esperan a Papá Noel, confían que les va a traer el regalo que pidieron. Pueden hacerlo porque hay uno o varios adultos que sostienen y atienden esas ilusiones... aunque no todas se puedan satisfacer. Con el tiempo y el acompañamiento de sus padres ellos aprenden a esforzarse para alcanzar un objetivo y ya no necesitan ilusionarse esperando que de afuera llegue lo que buscan: si José (18) cree/supone que sus padres le van a pagar sus vacaciones con amigos recorriendo Sudamérica, puede que se desilusione cuando sus padres le digan que no pueden o no quieren hacerlo. En ese caso José podría ponerse a trabajar en los ratos libres que le deja la Universidad para pagarse el viaje, con menos ilusión y más confianza en sus propias posibilidades de logro.

La cultura hoy lleva a los chicos a querer seguir siendo eternamente niños, esperando que la sociedad y los padres ‘cumplan’, realicen, sus ilusiones sin que ellos hagan un esfuerzo personal. Y esa creencia trae muchos inconvenientes a medida que crecen porque siguen creyendo que tienen derecho a que los padres y la sociedad satisfagan sus pedidos, deseos, sueños, ilusiones. Cuando eso no ocurre se enojan, se ofenden, se desilusionan, se quejan de la injusticia de la situación y siguen sin hacerse cargo. Y es responsabilidad de los adultos que no se ocuparon de decir suficientes veces que no, y de saber, y de hacerles saber a los chicos, que al crecer, junto con los derechos, aumentan las obligaciones, las responsabilidades y también las habilidades personales para alcanzar los objetivos y sueños de cada uno, es decir de **ayudarlos a madurar y a tener confianza en sí mismos como ‘hacedores’**.

DESILUSIÓN ADULTA

A los adultos la desilusión nos asalta a cada rato, de hecho muchas veces con el dolor o la tristeza viene la desilusión: yo quiero comer de todo y estar flaca. Me subo a la balanza y me desilusiono, pierdo la ilusión de delgadez (por lo menos por el momento), o la ilusión de que con sólo desear bajar de peso eso va a ocurrir.

Según el diccionario de la Real Academia Española, **ilusión** significa “concepto, imagen o representación sin verdadera realidad, sugeridos por la imaginación o causados por engaño de los sentidos”. Yo la defino como un anhelo de que las cosas que quiero ocurran mágicamente y/o sin mi esfuerzo. Si pudiéramos cambiar las ilusiones por planes, proyectos, ideas, esfuerzos... y duelos (de aquello que, pese a nuestros esfuerzos, no vamos a lograr) nos desilusionaríamos menos y lograríamos más veces lo que queremos.

Veamos un ejemplo: Nicolás (45) toda la vida se imaginó llegar a los 50 años de edad muy tranquilo económicamente, con un trabajo estable y sólido que le permitiera pensar en retirarse antes de cumplir 60, con una familia, una mujer, hijos, poder brindarle a esa familia las comodidades que él tuvo de chico, buenos amigos, haciendo algún deporte que le divirtiera y le permitiera estar y sentirse bien físicamente. Algunas de esas cosas quedaron como ilusiones, no hizo nada especial para que ocurrieran, pero mágicamente, sólo porque él las deseaba, no sucedieron. No se ocupó de sostener y cuidar un buen grupo de amigos y entonces sólo tiene un par. Tampoco se cuidó físicamente ni hizo deporte y está con sobrepeso y tiene el colesterol alto. En estos temas Nicolás tendrá que elegir entre conservar la ilusión y enojarse mucho cuando comprueba que la magia no existe o aceptar con dolor que tiene que hacer un gran esfuerzo para cambiar alguna de esas cosas y despedirse de otras, de lo que ya no está a tiempo de realizar, de lo que puede mejorar sólo un poco. Disfrutar de lo que sí logra cambiar, con bastante ‘sangre, sudor y lágrimas’, en todos los casos despidiéndose de la ilusión de que basta con desearlas y las cosas llegan.

Otras en cambio ocurrieron como él se las imaginaba: tiene una linda familia, una mujer que quiere y que lo quiere, hijos amorosos que van a un buen colegio; con esfuerzo y, quizás, un poco de suerte, está muy contento con ese aspecto de su vida.

En lo laboral planeó, proyectó y logró un buen trabajo y un buen pasar, pero no el que imaginaba y ya empieza a pensar que no lo va a lograr; en ese aspecto tendrá que hacer un duelo, no enorme, porque está contento con su trabajo y su nivel de vida, pero sí de la ilusión de la casa en la costa, de los viajes con su mujer a partir de los 50, de ese ‘vivir de rentas’ que ya sabe que no va a llegar...

DESILUSIÓN ADULTA, AHORA DE LOS HIJOS

Muchas veces tenemos ‘ilusiones’: de que al décimo pedido nuestros hijos van a poner la mesa, de que van a ser generosos espontáneamente o... y suelen terminar mal, con enojos, gritos y desilusiones nuestras.

La desilusión que sentimos y mostramos hacia nosotros mismos y nuestros hijos corroe la autoestima, la confianza, la seguridad.

Si no queremos desilusionarnos tanto (porque esto inevitablemente va a ocurrir con nuestros hijos) tendremos que procesar un largo duelo hecho de pequeños episodios para renunciar, dejar ir al hijo deseado o imaginado y **aceptar el hijo real**, y también tendremos que esforzarnos por ayudarlos a madurar.

Me interesa muy especialmente la desilusión que sentimos en relación con nuestros hijos porque quizás podamos hacer las cosas de otra forma, ser más realistas, ilusionarnos menos y ocuparnos más de que ellos hagan lo que nos parece importante, y gracias a eso lograremos no desilusionarnos tanto.

Si soy realista y dejo de creer que mi hijo va a estudiar responsablemente, y me quedo en casa para vigilar, o hacer de ‘yo auxiliar’, o estar atenta a que estudie cuando está con exámenes, no me voy a desilusionar cuando se saque malas notas. No es un ejemplo universal, no se aplica a todos los hijos ni a todas las edades, porque también llegará el momento en que los dejaremos equivocarse y ‘estrellarse’ contra un examen para que aprendan de sus decisiones y errores. Acá estoy pensando en hijos que todavía no tienen la edad o la madurez suficiente para tomar decisiones, a quienes es menos costoso para todos acompañar y sostener que desilusionarnos ante lo que no hicieron (como el papá que pretende que su hijo lo acompañe a cortar leña por propia iniciativa, sin tener que pedírselo).

De todos modos habrá momentos en que no sólo nos vamos a desilusionar sino que se lo vamos a hacer saber, pero reservemos la desilusión para pocos temas y para los más serios, en lugar de usarla como parte del vocabulario de todos los días y como herramienta para que nos hagan caso.

Y el día llegará en que nuestros hijos se desilusionen de nosotros. Lo vemos (exagerado y casi caricaturesco) durante la adolescencia aunque en ese caso es más fruto de su necesidad de desidealizarnos que verdadera desilusión. Pero por suerte van a

descubrir nuestras falencias, nuestras miserias, nos van a ver humanos, van a poder tener esperanza de alcanzarnos y/o superarnos en algún o muchos temas. Eso nos duele... y es para celebrar, ¡todo a la vez!

Otras formas de conectar a los chicos con sus emociones



“Quiero cuentos, historietas y novelas,
pero no las que andan a botón,
yo las quiero de la mano de una abuela
que me las lea en camisón.”

MARÍA ELENA WALSH, *Marcha de Osías*

Es una tarea compleja conectar a nuestros chicos con lo que sienten, sobre todo porque muchas veces se niegan a escucharnos. A ellos les cuesta (¡y a los grandes también!) que les hablemos de problemas y dificultades, que les demos ‘lecciones de vida’ o discursos. Cuando empezamos a hablar, si lo que les decimos los carga de ansiedad, dejan el cuerpo y retiran su atención. Esto sucede no sólo cuando ellos están involucrados (porque no quieren saludar a la abuela, por ejemplo) sino también cuando ocurren cosas que les afectan aunque no tengan ninguna responsabilidad en el tema (como mudarse, cambiar de colegio o tener miedo al médico, por ejemplo).

Para complicar un poco más las cosas, están acostumbrados a nuestra forma habitual de interactuar con ellos, que los llevó a desarrollar y usar ciertas técnicas para ‘defenderse’ (cada uno tendrá la suya): acatar, resistirse activa o pasivamente, etcétera.

Aprendimos a ‘bailar’ con ellos de una cierta forma, por lo que ya sabemos cuál es el paso que sigue, y los chicos también. La coreografía de la interacción está marcada casi a fuego. Tenemos algunos pasos tan practicados que un cambio de pasos de baile no es

sencillo después de un tiempo largo de practicar ese baile conocido, quizás desde hace mucho tiempo, mucho más que el que nos imaginamos.

¿QUÉ EDAD TIENE ESTA COREOGRAFÍA?

A los adultos no nos resulta una tarea fácil empezar a interesarnos por ver un poco más allá de lo obvio.

Veámoslo en un ejemplo: ¿Por qué le molesta tanto a Josefina que su marido “los rete así” a los chicos? o ¿por qué lo enoja tanto a él que ella lo “desautorice”? Los dos prefieren creer que tienen razón. Para ella es “¡obvio!” que él reta muy fuerte y sus “pobres niñitos” sufren con sus gritos, y no hace la conexión indispensable con lo que pasaba en su infancia y el terror que le tenía a su padre y a su mano dura con sus hermanos varones, que la llevó a ser una hija impecable de modo que él no tuviera que retarla... lo que a su vez no le permitió hacerse fuerte para enfrentar sus gritos. Al no hacer esa conexión, todo lo que su marido diga en un tono apenas alto ya le resulta abusivo... y lo más increíble es que ella sí se siente con derecho de gritarles sin pensar que los está dañando. Fue con gran sorpresa que Josefina descubrió todo esto.

Para él es igualmente “obvio” que ella se alía con los hijos en su contra, sin considerar la posibilidad de que esa sensación tenga alguna relación con hechos de su propio pasado infantil.

Hechos de nuestra historia, viejas coreografías, siguen deformando nuestra percepción del presente, hasta que nos damos cuenta y podemos neutralizarlos. **Con nuestra capacitación emocional y la de nuestros chicos, intentamos que cada vez más los temas se resuelvan aquí y ahora sin dejar resto** (mecanismos defensivos) que, sin siquiera saberlo, nos/ les compliquen situaciones futuras. Y estas cuestiones no son sencillas de cambiar simplemente hablando de ellas.

Por otro lado...

Muchas situaciones de la vida diaria no pueden manejarse con disciplina y límites. A veces porque son temas generadores de ansiedad en padres y/o hijos, otras porque hay ciertas cosas que no se logran con caras feas, ni llevándolos a la fuerza o ateniéndose a consecuencias. Por ejemplo: podemos llevar a Pedrito (4) a la mesa, también podemos, con cierto esfuerzo, introducir el pedacito de carne en su boca, pero, salvo que Pedrito colabore, no podremos lograr que mastique y trague esa carne si él decide no hacerlo.

Estas son las situaciones en que juegos y cuentos pueden ayudarnos a que él entienda, sin tanta ansiedad ni lucha de poder, por qué le conviene comer carne. A una distancia que le permita escucharnos sin ‘defenderse’ de lo que le estamos diciendo.

Ir a dormir, la comida y el control de esfínteres son particularmente complejas a la hora de instalar buenos hábitos, justamente porque no tenemos la posibilidad de poner una regla clara o de hacer cumplir una consecuencia preestablecida. En estos temas probablemente no funcionen amenazas, penitencias y retos, o tendremos que llegar a extremos desagradables para todos antes de que sí funcionen.

Por lo que necesitamos estrategias para cambiar viejas coreografías o para resolver cuestiones que no ‘avanzan’ con retos y amenazas.

¿Qué podemos hacer entonces?

JUGAR Y CONTAR CUENTOS E HISTORIAS

Estos cuentos y juegos que propongo nos permiten **presentar a nuestro hijo las situaciones a una distancia manejable para él**, por este camino no siente que haya una recomendación directa que tiene que aceptar, entonces puede interesarse por lo que le pasa al conejo, o a su tío, o a mamá cuando era chica, o a un chiquito de nombre cualquiera. En la medida en que el cuento o el juego les interese y les sirva para entender algo van a pedir repeticiones hasta que puedan procesar y aprehender todo lo que ese cuento o juego tengan para enseñarle.

Puede ocurrir que lo rechacen (porque se dan cuenta de que se habla de él en realidad), en ese caso buscaremos un tema distinto que sirva como metáfora (suficientemente alejada del tema) hasta hacerlo irreconocible para el chico. **La metáfora siempre va a ser comprendida por el inconsciente: la idea es sortear la crítica interna y dejar que el planteo del problema y la eventual solución entren directamente al inconsciente.** Del mismo modo a los adultos puede ‘pegarnos’ una película, un cuento o una novela que leímos o vimos, cuando nos sirve para comprender alguna cuestión de nuestra vida no sólo actual sino a veces temas de nuestra infancia o de años anteriores.

PRIMERO LOS JUEGOS...

Ahora sí, ¿cómo hacemos cuando no quieren escucharnos? o ¿cómo podemos reforzar la comprensión sin ser unos pesados que decimos siempre lo mismo? ¿Cómo hacemos para sortear la defensa y que los chicos abran sus ojos y oídos y se interesen por lo que les contamos, puedan aprovechar nuestra experiencia? ¿Qué situaciones de la vida diaria sirven para favorecer la capacitación emocional?

La respuesta a estas preguntas depende mucho de la edad de nuestros hijos.

Con los más chiquitos (1 a 4 años) podemos jugar el problema con ellos y un muñeco, vamos comprometiéndolos en el juego a medida que aceptan hacerlo sin ansiedad. Si lo que hay que resolver es que Mariana no quiere dormir en su cama, durante el día, cuando la situación no resulte amenazante para ella (ya que no es hora de ir a la cama), mamá propone jugar a acostar a la muñeca, si a Mariana le divierte juegan juntas, si Mariana se resiste (porque se da cuenta de que ‘hay gato encerrado’ en ese juego que se le ocurrió a mamá) juega la mamá y le explica a la muñeca lo que quiere que Mariana entienda: que la noche es para dormir, que papá y mamá están cerquita y la cuidan, que descansar le hace bien para tener más fuerzas para jugar al día siguiente, etc. Si la mamá vuelve a proponer ese juego, intercalándolo con otros de muñecas o salidas a andar en bici, divertidos y sin objetivos ‘ocultos’, probablemente Mariana se enganche y también empiece a ‘jugar’ terapéuticamente, es decir para entender, resolver o sanar algo.

De hecho la mayoría de los chicos, a partir del año empiezan a imitar a sus padres, y esa es la base para que empiecen los juegos de representación, que, a los 2 años serán muy simples (peinarse, hablar por teléfono, cocinar) e irán complejizándose, hacia los 3 años. Es muy importante que a partir de esa edad pasen ratos en estos juegos de representación (o dramático, o de roles): jugar al papá y a la mamá, al colegio, al doctor, a los policías, al supermercado, etc. y que a veces los padres colaboremos con nuestras ideas y propuestas no sólo para elaborar temas complicados sino también para divertirnos y enriquecer ese juego. Ya a partir del 1 y medio o 2, los chiquitos empiezan a hacer juegos que curan: repiten por ejemplo con un perro de peluche la escena en la que el perro del vecino los asustó.

El tiempo que hoy nuestros hijos le dedican a la televisión y los videos y el inicio temprano en juegos de competencia han acortado dramáticamente el tiempo de juego de representación en el que los chicos repiten escenas de la vida diaria para entenderlas, procesarlas, curar ciertos aspectos que los asustan o confunden...

Este tipo de juego continúa (o podría continuar, y ojalá lo hiciera) hasta el inicio de la

adolescencia y les sigue sirviendo para procesar temas de la vida; obviamente va cambiando de forma: Teresita y Feli (11) organizan una obrita de teatro con sus primos chiquitos, Juan, Felipe y José (10 a 12) arman un programa de radio con propagandas y lo filman y pasan una tarde divertidísima.

OTRA ALTERNATIVA: LOS CUENTOS

En el mismo espíritu de esos juegos podemos contarles cuentos, de modo que nuestro hijo logre escuchar la problemática, las soluciones posibles, pueda identificarse con el personaje del cuento sin (necesariamente) darse cuenta de que se trata de él mismo. La idea es **transmitir una experiencia en un formato que los chicos puedan aceptar**.

Con los más chiquitos pueden ser cuentos de animales ‘humanizados’ a quienes les pasan las mismas cosas que a ellos: quieren tocar todo, o no quieren probar comida nueva, o que sus papás salgan de casa sin ellos, todos los problemas pueden transformarse en cuentos. Algunos chiquitos van a tolerar que la historia sea idéntica, incluso les puede parecer muy divertido, a otros les va a dar rabia cuando se dan cuenta de que mamá la está inventando, porque intuyen que hay un objetivo por detrás del cuento que se les escapa y eso les molesta (probablemente porque registren que los acerca a comprender algo que no quieren entender). En ese caso inventamos una historia similar, lo más parecida que nuestro hijo resista y todo lo lejano que necesite. Como ya dije, el inconsciente entiende la metáfora, por lo que el hecho de que Juan no quiera probar espinaca puede convertirse en que la ardilla no quiere aprender saltos nuevos y no confía en lo que su mamá le propone; más cercana sería que la ardilla no quiera probar las avellanas porque ella siempre comió nueces y no las ve apetitosas.

Estos cuentos no tienen moraleja... yo odiaba las fábulas con esa moraleja al final, y creo que las odiaba justamente porque me ayudaban a entender un problema. Acá **la moraleja aparece implícita**: en el cuento la ardilla descubre de alguna forma (mirando a su hermano, o porque tiene tanta hambre que al final decide probar) que las avellanas son ricas, o que los saltos nuevos son muy divertidos. Y entonces puede que piense... “¿y otras ideas de las mamás, y de mi mamá, no serán igual de buenas? Y yo que no quiero probar la espinaca...”.

Tampoco hay “¿viste?”, “¡yo te dije!” ni reflexiones finales. Lo que aprenden simplemente se cae de maduro en el correr de la historia.

A medida que van creciendo, van cambiando los personajes: a los 5 años ya empiezan a preferir personajes humanos en lugar de animales. Con ellos mismos como protagonistas o con otros chicos, a veces basta con que el protagonista sea del otro sexo (contrario al de nuestro hijo) para poner la distancia suficiente de modo que puedan escuchar el cuento.

Cuando son más grandes (a partir de los 7, 8 años) les resultan más creíbles nuestras historias personales o las de nuestros hermanos, amigos, primos. Con una salvedad: es importante que contemos historias reales, porque cuando a nuestros hijos la historia les interesó o les sirvió para entender algo, van a pedirnos en otro momento que la contemos de nuevo o que les demos más detalles y si la inventamos seguramente nos la hayamos olvidado.

CUENTOS LEÍDOS, NOTICIAS DEL DIARIO, PROGRAMAS DE TELEVISIÓN

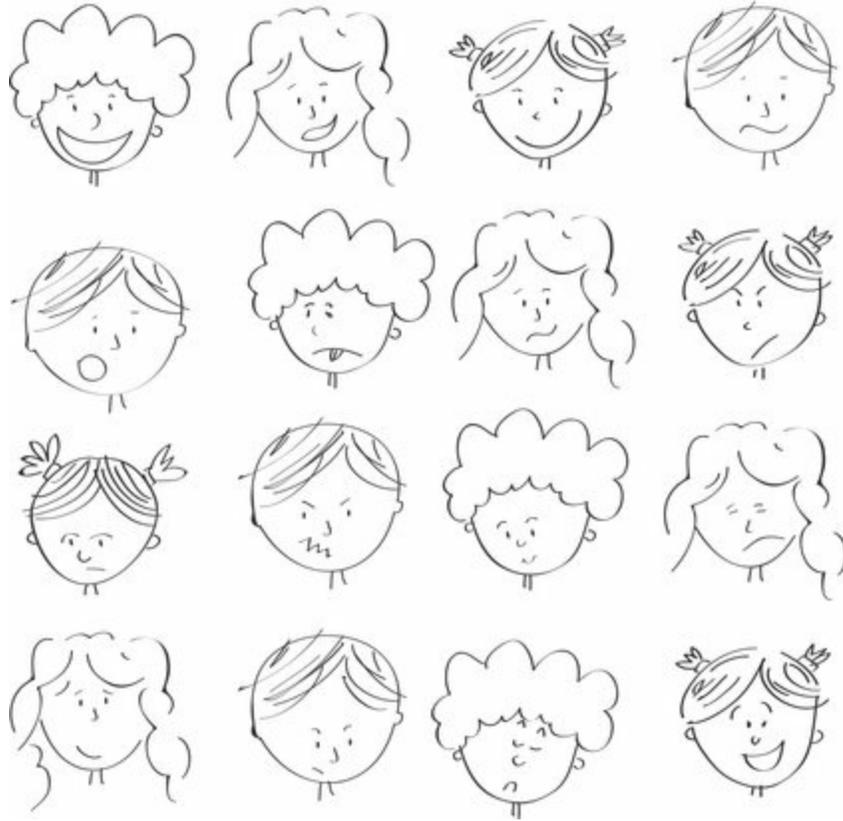
Los cuentos han servido para encantarnos, y muchas veces también para ayudarnos a comprender/aprender/descubrir/ elaborar/repensar distintas cuestiones. Desde las historias de la *Biblia* hasta *Chocolate caliente para el alma*, pasando por *Las mil y una noches*, los cuentos tradicionales reescritos por los hermanos Grimm o por Andersen, las historias (propias y recopiladas) de Italo Calvino, los cuentos de Edgar Alan Poe, o de Guy de Maupassant, las recopilaciones de cuentos de Borges y Bioy Casares (son tantos los que me gustaron que me resulta imposible nombrarlos a todos).

De hecho Scheherezade salvó mil y un días su vida contando historias al rey Schahriar, cada noche terminaba uno y empezaba el siguiente con el objetivo de dejarlo intrigado y que no la mandara matar, el rey decidía esperar un día más para que ella terminara ese cuento, pero entonces ella empezaba otro... hasta que el día mil y uno el rey se ‘curó’ de su ofensa y su dolor con las mujeres, recuperó la confianza, perdió sus deseos de venganza y decidió no matarla y seguir casado con ella. “Después de haberte escuchado estas mil y una noches salgo con un alma profundamente cambiada y alegre y embebida del gozo de vivir”.

El material para conversar, aprender, curar, está al alcance de nuestras manos, en nuestra biblioteca o en la de los chicos, en la televisión, en las películas que alquilamos, en las noticias del diario o del noticiero, en los dibujitos o series favoritos de nuestros hijos, sólo hace falta que estemos atentos para aprovecharlo. Intentemos mirar ese

material con otros ojos y descubriremos oportunidades por todos lados.

LAS EMOCIONES



Lo que sentimos vale



“Sólo cuando seamos suficientemente valientes
como para explorar la oscuridad descubriremos
el poder infinito de nuestra luz.”

BRENÉ BROWN, *The gifts of imperfection*

En *Criar hijos...* hablé de ‘las dos caras de los seres humanos’, allí explico que las emociones están irremediamente unidas a sus opuestas, que no podemos concebir una sin la otra; allí también escribí ‘Lo que sentimos, vale’, que es una apretada síntesis de lo que intento explicar en este apartado, aunque esta vez me ocuparé de las emociones, especialmente de las oscuras, una por una, de dónde vienen, qué podemos descubrir en ellas, para qué nos sirven, en qué podemos transformarlas y por qué no conviene hacerlas desaparecer sin haberlas ‘atravesado’ y ‘amasado’. Cada una de ellas daría para un libro propio, no pretendo agotarlas, sino sólo ofrecer un pequeño manual de supervivencia que nos permita abrirnos al mundo de las emociones cuando todo adentro nuestro (desde la cultura, la forma en que fuimos criados, nuestra historia personal y/o el secreto deseo, el anhelo de no sufrir o de que nuestros chicos no sufran) nos dice “escapate”, “tapá”, “olvidate” o en relación con los chicos: “retalo”, “distraelo con otra cosa”, “es una pavada”, o “las chicas buenas no piensan (o sienten) esas cosas”, “no tiene sentido”, “¿cómo no te vas a animar?” o “¿cómo no se va a animar?”...

A esta altura del libro ya tenemos claro que las emociones surgen desde nuestra persona entera: desde el cuerpo y también desde la mente, son señales que tanto podemos atender como descuidar; y que, en caso de no atenderlas, pagaremos un precio

alto, ya sea en decisiones equivocadas, en pérdida de vitalidad o de entusiasmo o de energía, en enfermedades, en nuestro estado de ánimo, en desconocimiento de nosotros mismos o en síntomas psicológicos o psiquiátricos, etcétera.

No quiero engañarlos, cuando nos animamos a sentirlas y permitimos que nuestros chicos lo hagan, tampoco vamos a vivir en un lecho de rosas, más bien vamos a hamacarnos en un mar un tanto tormentoso. Pero es tan maravilloso el camino de la individuación, conociendo y respetando nuestras vulnerabilidades, recorriendo hasta los rincones más oscuros de nuestras personas, trabajando de ‘cazafantasmas’: al alumbrarlos y conocerlos, capturarlos y amigarnos con ellos, al integrarlos a nuestras vidas conscientes, los fantasmas pierden fuerza, dejan de asustarnos, de avergonzarnos, de acosarnos... tendremos por primera vez, o volveremos a tener, disponible para vivir, para resolver, para entender, la energía que antes usábamos para esconder, para no ver, para no escuchar esos ruidos internos, o para no conectar con ellos.

Lograremos hacernos amigos de esos ‘fantasmas’, que de a poco dejarán de serlo al pasar a ser parte conocida y aceptada de nuestras personas, y podremos entonces enojarnos y defendernos bien, o asustarnos y cuidarnos bien, o ponernos tristes y bajar el ritmo y tomarnos realmente el tiempo para despedirnos de aquello que despertó nuestra tristeza. Y descubriremos que a partir de allí y sin hacer nada especial salvo conectarnos con nuestra emocionalidad completa, también disfrutaremos más de las alegrías, y nos entusiasmaremos más, y tendremos más curiosidad, y más capacidad de amar y de comprender a los otros y a nosotros mismos. Y ayudaremos a nuestros hijos a hacer lo mismo...

Desde esta mirada no hay emociones positivas y negativas, sino simplemente... emociones. Miriam Greenspan llama ‘oscuras’ a aquellas que preferiríamos no sentir: enojo, tristeza, miedo, desesperación. Y las llama así, no porque sean malas o patológicas sino porque como sociedad las hemos mantenido en la sombra: vergonzantes, secretas, no miradas. En su maravilloso libro *Healing through the dark emotions* hace un recorrido por tres de ellas (tristeza, miedo y desesperación) y nos promete el enojo para un próximo libro. Nos acompaña a honrarlas: entrar en ellas, sentirlas, recorrerlas, investigarlas, rendirnos a ellas (usando la palabra rendición en el sentido de entrega y aceptación, no de quedar derrotados por ellas) hasta salir nuevamente más sabios, más integrados. Ella llama ‘alquimia’ a este proceso porque implica transformar algo ordinario, nuestras emociones de todos los días, en algo extraordinario y precioso, una

maravillosa integración y sabiduría.

Por este camino veremos en qué pueden transformarse nuestras emociones oscuras y cuánta energía tendremos disponible para vivir y defendernos mejor a partir de esa ‘rendición’ a lo que sentimos.

EL MUNDO DE LAS EMOCIONES ‘LUMINOSAS’

Amor, cariño, alegría, felicidad, contento, entusiasmo, fascinación/deslumbramiento, diversión/goce/placer, empatía, agradecimiento, satisfacción, orgullo, honra, ternura, esperanza, confianza, seguridad, excitación, sorpresa, asombro, coraje, saciedad, abundancia, medida, humildad, respeto, compasión...

Hice esta lista, inevitablemente incompleta, de emociones cuando investigaba el tema y me cuesta no ponerla, no puedo hablar de todas ellas, por lo que decidí dejar, al comienzo de cada apartado, el borrador de cada familia de emociones.

Llamo emociones luminosas a aquellas que, supuestamente, nos es más fácil sentir y reconocer como propias. Algunos ejemplos de este fin de semana: estoy entusiasmada con el libro que estoy escribiendo; mi hija está feliz, confiada y agradecida por dejarme su hijita de 1 año a dormir porque se casa su mejor amiga y quiere quedarse hasta tarde en la fiesta; despierta toda mi ternura verlas abrazarse a la mañana siguiente cuando viene a buscarla; siento respeto por la gran capacidad e inventiva de mi marido con su trabajo; mi hijo mayor cuenta con orgullo que lo ascendieron en su trabajo...

Y otros como:

- el goce ante la noticia del embarazo de una hija,
- la alegría del primer día de vacaciones,
- el entusiasmo ante un descubrimiento,
- el deslumbramiento al ver la luna llena saliendo sobre el río,
- la seguridad que produce meterse en la cama arropadita tras un día difícil,
- la confianza de que finalmente un proyecto va a salir.

O en los chicos:

- la excitación previa a la llegada de los amigos el día del cumpleaños,
- el entusiasmo al descubrir que dominan un tema (tanto un rompecabezas como la lectura, las tablas de multiplicar, saltar a la soga o dibujar una figura humana, andar en bici sin rueditas, alzar al hermanito, etc.),
- la seguridad de tirarse a los brazos de papá,
- la fascinación de ver a mamá ponerse linda para ir a una fiesta,
- el orgullo de que papá haya comprado una computadora nueva,
- el asombro ante un buen truco de un mago,
- el coraje de haber podido saltar... ¡tres escalones de la escalera!,
- la alegría de llevarle el desayuno a mamá el día de su cumpleaños,
- la compasión ante la hermanita que llora, que le hace prestarle su juguete máspreciado,
- la felicidad de entrar al living y encontrar los regalos que dejó Papá Noel en la chimenea,
- el respeto ante un abuelo que sabe tantas cosas,
- el deslumbramiento ante los fuegos artificiales en Año nuevo,
- la sorpresa/excitación/asombro/susto ante el billete que el ratón Pérez dejó a cambio del primer diente de leche...

¿Por qué digo que ‘supuestamente’ no nos da trabajo sentirlas? Porque muchas veces nos han dicho, hemos escuchado o hemos dicho: “no te podés reír tan fuerte”, “quién te creés que sos alardeando de lo que hiciste?, ¿te creés mil?”, “no te mandes la parte”, “no te hagas el canchero” o “¡qué ridículo que estés tan contento con eso!”.

Y otras veces... hemos tenido vergüenza de nuestro propio entusiasmo, o no nos animamos a mostrar nuestro amor, o nuestra fragilidad, o alguien (que nos importa) se ha reído de nuestra fascinación ante un tema que nos interesaba mucho, o se ha burlado de nuestro gesto de ternura, o de compasión, o de nuestra natural curiosidad o se han enojado con nosotros porque hacíamos mucho ruido, o abrazábamos muy efusivamente, o bailábamos muy desenfadadamente, o pedíamos demasiados mimos o atención.

Y podría seguir páginas y páginas, pero con esta muestra alcanza para que cada uno de

nosotros haga su investigación tanto de lo que nos han dicho como de lo que hemos sido y somos capaces de decir...

O quizás nadie nos hizo estos comentarios pero vimos en la cara de mamá, de papá o de otra persona significativa para nosotros que no estaba bien mostrar esa emoción, encontramos allí rechazo, vergüenza, desprecio o un gesto burlón. Y aprendimos a esconderla, a disimularla, a hacer desaparecer muchos gestos espontáneos, a no ser transparentes y a no mostrar nuestra vulnerabilidad. **Aprendimos a cuidarnos... de aquello de lo que no debería uno cuidarse.** ¿No sería bueno que nos acostumbremos a decir “¡gracias!” cuando una amiga nos dice que le gusta nuestro vestido? Pero ya de chiquitas aprendimos a responder: “lo compré muy barato” o “¡es reviejo!” quizás porque nuestra mamá nos enseñó que eso era ‘buena educación’, o quizás por protegernos de los celos, del ataque envidioso o podría ser también por una cuestión supersticiosa: si hablo de que me va bien a lo mejor me empieza a ir mal...

Recuerdo una paciente adulta, venía de un divorcio doloroso y empezaba a salir con otra persona, sus amigas le hablaban de ‘estrategias’ para esa nueva relación: no llamarlo, hacerse la difícil. Entre las dos pensamos en algo muy distinto: animarse a ser ella misma, porque ¿qué es lo peor que podría pasar? Que esa “ella misma” a él no le gustara porque lo llama mucho, o porque se ríe fuerte o porque baila muy escandalosamente. Pero es que salir con alguien es para eso: para saber si de verdad nos gustamos y cuando no nos mostramos como somos, todo se convierte en un juego de seducción en el que sólo avanza el juego, pero no el conocimiento mutuo y la intimidad. Cuando nos protegemos y nos parapetamos detrás de esas estrategias es porque profundamente tememos no gustar, no ser queribles, y entonces nos resulta más seguro disfrazarnos. Pero... y si lo que le gusta al otro es mi disfraz, ¿me quedo así disfrazada toda la vida para seguir con él? Y nunca me entero de si yo, la verdadera yo, le gusto de verdad...

¿Qué hacemos entonces?

En primer lugar revisemos nuestra paleta de emociones luminosas para ver si nos animamos a desplegarlas, y con quiénes lo hacemos (y ojalá sean varias las personas a quienes podemos mostrarlas).

Y luego veamos qué pasa con nuestros chicos, porque comprender esto es muy importante a la hora de criar niños: los menores de 5 años se ríen a carcajadas, piden “upa” sin problemas, se entusiasman, se apasionan, aman, muestran todas sus emociones luminosas sin filtrarlas (¡y también las oscuras!). La sociedad y los adultos somos de

alguna forma responsables de que, con nuestro ejemplo y nuestros gestos, frases, comentarios, miradas, ellos vayan perdiendo esa frescura y espontaneidad. Y lo hacemos automáticamente, sin darnos cuenta del efecto que causan.

Quizás porque estoy escribiendo este libro, últimamente me encuentro muy atenta a ciertas risas adultas ante temas de los chicos: porque pronunciaron mal una palabra, porque no entendieron un chiste, nos enternece y nos reímos. Y ellos pueden entender que estamos burlándonos y ofenderse y meterse para adentro (como el bicho bolita). Si a los adultos nos cae mal que se rían cuando tartamudeamos por el entusiasmo para contar algo, por ejemplo, ¿qué nos lleva a reírnos cuando le pasa lo mismo a un chico? Quizás nos angustia tanta vulnerabilidad, tenemos dificultades para empatizar, hacemos lo que nos hicieron a nosotros o no prestamos atención al hecho de que se sienten ofendidos o humillados con nuestra risa... ¿o será que olvidamos que, aunque sean chiquitos, son tan personas como nosotros y merecen nuestro respeto?

Es en esos pequeños temas, que pasan desapercibidos la mayoría de las veces, que los chicos van apagándose, van escondiendo aspectos de su verdadero ser, van perdiendo la espontaneidad, la confianza, la risa a carcajadas, la curiosidad, la creatividad, incluso muchas demostraciones de amor, para no exponerse... y podríamos evitarlo.

ALGUNOS CONCEPTOS ACERCA DEL AMOR

Los seres humanos definimos el amor de acuerdo a nuestras primeras relaciones amorosas con nuestros padres: confianza, amistad, intimidad, alegría, compartir; o control, duda, desconfianza, miedo, evitación, mentiras, falsas promesas, abuso, complicaciones, curar al otro, salvar al otro, etc., o un poco de una cosa y otro poco de otra... Podemos buscar en relaciones nuevas aquello que tuvimos, es lo conocido, o podemos buscar aquello que no tuvimos y deseamos.

Cuando hemos recibido ‘buen’ amor lo reconocemos y no nos conformamos con menos. Al mismo tiempo, si recibimos y percibimos el amor incondicional en nuestras primeras relaciones es probable que toleremos que nuestra pareja no nos ofrezca aquello que en realidad sólo podía darnos nuestra mamá (y cuando éramos chiquitos). En cambio muchos adultos seguimos buscando que nuestra pareja o nuestros hijos nos ofrezcan aquello que ellos no van a poder brindarnos: el amor materno incondicional. Comprender esto, hacer el duelo de esa mamá que no tuvimos, aceptar la que tuvimos (y/o tenemos)

nos ahorraría muchas dificultades en nuestra pareja y con nuestros hijos. Pero esto no es tan fácil de hacer como de proponer.

Una complicación más, a veces **buscamos lo que conocemos**: si lo que aprendí de chica fue que “cuando te quiero te aporreo” de grande es probable que me sienta querida sólo cuando me ‘sacudan’, y no voy a reconocer como amor un cariño sosegado y respetuoso, ya que podría resultarme aburrido o falta de pasión, salvo que haya tenido la suerte de ver y reconocer cerca mío otros modelos de amor. Nuestra responsabilidad como padres es enorme en este sentido ya que les enseñamos (o no) lo que son el buen amor y los buenos cuidados.

Cuando recibimos amor incondicional de nuestros padres, tenemos buen amor para dar. El amor condicionado (la desilusión, la ofensa, la tristeza, el hacernos sentir culpables) de nuestros padres nos lleva a la sobreadaptación.

Vimos antes que esto mismo les ocurre a chicos muy sensibles que se dan cuenta demasiado pronto de lo que sus padres esperan de ellos. De chiquitos necesitamos que nos quieran y entonces podemos acomodarnos para convertirnos en esa persona que (creemos que) los adultos quieren que seamos. Pero entonces nos perdemos de nosotros mismos, de nuestra verdadera identidad. Y para colmo de males su amor no nos llega y nuestra autoestima no crece, porque la persona que nuestros padres aman no somos nosotros sino esa fachada que armamos para no perder su cariño (unido en este caso a su aprobación).

El amor incondicional que recibimos en la infancia (y/o el trabajo que hacemos para reparar su ausencia), nos permite querernos y ser compasivos con nosotros mismos, y desde esa plenitud podremos amar a otros, a nuestra pareja, luego a los hijos, porque **no puedo amar a otro más que a mí mismo.**

No esperemos que nuestra pareja sea la solución para nuestra sensación de soledad o de desamor, en ese caso sería mi ‘salvador’ pero no lo elegiría en libertad. Primero tenemos que amarnos a nosotros mismos y sentirnos bien y contentos y merecedores de amor y entonces otros van a vernos tan valiosos y brillantes como nos sentimos nosotros, y vamos a poder elegir bien, sabiendo lo que es el ‘buen’ amor.

Y ahora, desde el amor que nos tenemos y que podemos ofrecer vamos hacia...

El mundo de la emociones ‘oscuras’



Elijo llamarlas emociones oscuras como Miriam Greenspan y no negativas, porque son indispensables en nuestra vida y **no son negativas en sí mismas, sino sólo en la medida en que pasan a convertirse en actos sin procesamiento previo**: si me molesta y me provoca celos que mi hermano se vaya de viajes, es bueno que me amigue con esos celos, sin esconderlos ni racionalizarlos, de modo que no le choque el auto a mi hermano... por accidente (con la fuerza de lo no sabido/no pensado) ni desperdicie mi energía convenciéndome a mí misma y a otros de que él se lo merece. En cambio al aceptarlo quizás pueda pensar en trabajar un poco más y/o en reservar algo de mis ingresos para organizar mi propio viaje, justamente con la energía que me dan los celos que me animé a sentir.

Ahora un ejemplo en los chicos: Mariana (8) es la única de un grupo de tercer grado a la que no invitan a un cumpleaños, es bueno que se ponga triste, que se ofenda, tiene que enojarse, animarse a sentir todo lo que le surge y procesarlo, con ayuda de su mamá o de una amiga, a veces sola. Investigando ese dolor y ofensa y enojo quizás se dé cuenta de que ella no es amable con la cumpleañera, o descubra que ese grupo de chicas no son buenas amigas. Seguramente tenga ganas de vengarse, de criticarlas, de encontrar una buena razón para burlarse de ellas, y ahí entraríamos en ‘actos’ que podríamos llamar negativos, pero lo que ella siente al no ser invitada es dolor, que la obliga a entrar en un territorio oscuro de su persona, pero no necesariamente negativo, para entender algo que le interesa y le importa.

Unas cuantas emociones pueden ser tanto luminosas como oscuras según cómo las abordemos: hay una *vulnerabilidad* luminosa que me permite confiar y entregarme, ser yo misma, y hay otra oscura en la persona que ha sido herida y todo la lastima y la tira abajo, es la vulnerabilidad que escondemos para que no se note. Del mismo modo la

excitación, puede ser parte de nuestro entusiasmo o puede ser una pura sensación física que busca descarga ‘instintiva’ incluso a veces sin medir el lugar, ni la persona, ni la relación. El *orgullo* es muy claro en su doble sentido: lo sentimos luminoso ante nuestros logros, cuando vemos crecer bien a nuestros hijos, cuando nos esforzamos en pos de algún objetivo, cuando nos animamos a enfrentar un miedo; y lo sentimos oscuro cuando no queremos mostrar ni ver nuestra debilidad, cuando nos rigidizamos y aparece nuestra arrogancia.

EMOCIONES AMBIVALENTES

Para complicar un poco más las cosas rara vez sentimos sólo una emoción, muchos temas tienen una doble faz desconcertante, ¿cómo puede ser que una mamá se angustie cuando su hijito empieza el jardín de infantes si está encantada y viene esperando ese momento desde hace muchos meses? O ¿cómo puede ser que yo quiera seguir comiendo si sé que me va a caer mal?

Algunas pocas veces tenemos clara nuestra ambivalencia: por un lado no quiero que se terminen las vacaciones y empiecen las clases, los horarios y las tareas extraescolares de los chicos, y a la vez estoy feliz de que empiecen para tener más tiempo libre y disponible, para organizarme mejor, para que la casa vuelva a la calma...

Otras veces la ambivalencia está en nuestro interior pero no la registramos mucho porque automáticamente hacemos la corrección interna y nos quedamos con uno de los aspectos: tengo ganas de comprarme un vestido muy lindo y muy caro que vi en una boutique y no quiero gastar tanta plata en una sola prenda, muy rápido descarto el deseo porque estoy haciendo arreglos en casa y no me conviene en este momento hacer ese gasto. O podría en otro momento descartar la preocupación por el gasto porque quiero estar muy bien arreglada para el casamiento de mi ahijado, y sé que puedo pagarlo en cuotas y afrontar ese gasto. Esto, que para los adultos es no sólo automático sino además obvio, no lo es tanto para los chicos: las emociones ambivalente los complican y más todavía si creen que son los únicos que las sienten, ya que nos ven decididos y seguros de nuestras decisiones y suponen que nosotros no sentimos esa misma ambivalencia (al procesarla internamente no la mostramos).

El papá de Pedro (8) está gravemente enfermo, su mamá tiene que ocuparse mucho de temas complicados y difíciles, con frecuencia está seria, preocupada y triste, hace

meses que no juega con él, no pueden salir los fines de semana, ni irse de vacaciones. Pedro adora a su papá y quiere que se cure y le encanta que su mamá lo cuide, pero al mismo tiempo está harto, enojado, y sentir eso lo confunde mucho. ¿Cómo puede ser tan mal hijo, tan mala persona? Si él ‘sabe’ que nadie tuvo la culpa... que es mala suerte... que a su papá y a su mamá les encantaría jugar con él y pasear, e irse juntos de vacaciones, también sabe que su papá lo está pasando mal. Por momentos tiene ganas de que finalmente se muera, así su mamá puede atenderlo a él y a sus hermanos, y al mismo tiempo lo desespera la sola idea de que su papá pueda no estar, no lo pueda ver en la competencia de natación, o cuando actúe de pirata... Otro tema que lo confunde es que algunas veces está contento de que su papá esté enfermo, lo hace sentirse ‘importante’, los compañeros de colegio lo invitan más que antes, la abuela viene de visita y se queda a dormir, y ella sí que juega y cuenta cuentos y lo lleva a pasear...

¿Cómo hace un chico para elaborar solo todas estos sentimientos y pensamientos? Elegí a propósito un ejemplo muy dramático que muestre cuántos sentimientos pueden aparecer, lo armé de experiencias reales de terapias de niños que tenían un progenitor seriamente enfermo. En la vida diaria las ambivalencias están igual de presentes, aunque lo que los chicos sientan sea menos tremendo: Alejo (7) estaría feliz de que su papá viajara por trabajo para poder dormir unos días con su mamá, a la vez sabe que lo va a extrañar un montón. Juana (9) tiene muchas ganas de que empiecen las clases y de estrenar la cartuchera nueva y ver a sus amigas y también muchas ganas de que el verano y las vacaciones sigan eternamente, no tener que madrugar, ni hacer tarea, ni ponerse uniforme.

Veamos algunos ejemplos más de ‘emociones mezcladas’:

- Estoy feliz de mudarme, adoro la casa nueva, pero me cuesta dejar el departamento, que me encanta.
- Quiero ir la dentista porque me duele una muela, pero me da miedo.
- Me encanta ducharme a la mañana, pero a la vez me tienta hacerlo a la noche y meterme en la cama con olorcito a jabón.
- Acaban de chocarme el auto de atrás y estoy feliz porque no me pasó nada, y a la vez estoy furiosa con el conductor del otro auto que se distrajo y no vio que yo frenaba.

Y ahora de los chicos:

- María (5) está contenta porque se va de viaje con sus padres, pero va a extrañar a su prima.
- Manuel (7) quiere cambiar la bici por una más grande, ¡y también quedarse con la vieja!
- Adriana (11) se sacó la mejor nota en el dictado y está feliz, pero lo lamenta que a su amiga Inés le haya ido mal.
- Andrés (12) está furioso porque no lo dejan ir a una fiesta con chicas... y a la vez está aliviado porque no tiene permiso.

Antes de abocarme plenamente a las emociones oscuras quiero hablar de una emoción particularmente compleja: el amor ambivalente, fuente de muchas confusiones y problemas.

AMOR AMBIVALENTE

Como vimos en el apartado anterior, sería muy simple si los seres humanos sintiéramos una cosa a la vez: tristeza o alegría, tristeza o alivio, enojo o alegría, miedo o entusiasmo, ¡y tantas otras! Una de las más grandes dificultades que encontramos en el tema de las emociones es que rara vez ocurre eso: tenemos muchas ganas de irnos de vacaciones y a la vez nos da fiaca armar las valijas o tememos extrañar a nuestros hijos; estamos yendo al lugar que eligió mi marido y no termina de entusiasmarme, o el lugar lo elegí yo y estoy preocupada, me siento responsable de que todos lo pasen bien.

Esta ambivalencia se hace particularmente complicada en las cuestiones que se relacionan con el amor.

Como ya vimos en ‘Las dos caras de los seres humanos’ (en *Criar hijos...*), el amor y el odio (o el enojo, la rabia, la hostilidad, para decirlo más suavemente) están irremediabilmente entrelazados, son dos caras de la misma moneda. Padres e hijos nos amamos y nos ‘detestamos’ a la vez, o nos amamos por momentos y nos detestamos en otros. En la medida en que predomine el aspecto amoroso en los vínculos no surgen problemas. Cuando predomina el aspecto hostil de la relación, empiezan las dificultades. La pareja de la película *La guerra de los Roses*, en sus intentos por divorciarse, termina

con la muerte de ambos estrellados bajo una lámpara; estaban tan furiosos uno con el otro que su mismo enojo no les permitió soltarse y murieron en el intento.

Nuestros hijos, a medida que crecen, van separándose de nosotros en el proceso natural de separación-individuación: saber quién soy implica diferenciarme de mamá y para que eso sea posible la hostilidad no puede predominar en nuestra relación. Esto es especialmente difícil cuando los adultos sistemáticamente se enojan o se ofenden (es decir que quedan heridos por las palabras o las conductas de los chicos), en los chicos es bastante común que por momentos predomine el enojo y, mientras no dañe al adulto, no tiene consecuencias; ellos se enfurecen a cada rato con nuestros límites y cuidados (a los que se resisten porque los consideran innecesarios). **No significa que no podamos enojarnos nunca con nuestros hijos, lo que sería imposible, sólo que los enojos no predominen en nuestra relación con ellos.**

¿Y QUÉ PASA EN LOS ADULTOS?

A los adultos los sentimientos hostiles nos llenan de culpa, especialmente a las madres. Nadie nos avisó que eso podía pasarnos y nos sentimos muy mal cuando nos ocurre en relación con nuestros amados hijos, y es probable que esa culpa complique la relación: tomamos decisiones equivocadas, basadas en la culpa y no en la intuición o el sentido común.

Nuestro hijo (que percibe nuestro enojo, o nuestro hartazgo, rechazo, impaciencia, o... tantas otras emociones 'desprolijas' en relación a él):

a) puede aferrarse a nosotros por miedo al abandono, eso provoca mayor enojo en nosotros; puede imaginarse que en cuanto nos alejemos desapareceremos, hartos de él y entonces se aferra más fuerte todavía (¡círculo vicioso!);

b) ante la misma situación nuestro hijo también podría alejarse de nosotros para protegernos o protegerse, pero en ese caso queda solo y se resiente su desarrollo emocional.

Un ejemplo: Celina (4) no para de charlar y preguntarle cosas a su mamá, la mamá durmió mal anoche porque discutió con el marido y tiene ganas de estar sola y de dormir una siesta, y no de contestar las interminables preguntas de su hija. Celina no sabe lo que le pasa a su mamá pero percibe la distancia y el fastidio y cada vez habla más, tratando de atraer su atención, incluso de entretenerla o distraerla, cada vez lo logra menos y se

asusta más y busca otros medios de atraer su atención, lo que despierta en su mamá mayor fastidio y rechazo. A Celina le sería más claro que su mamá le explicara que está cansada (no necesita hablar de la pelea con el papá), que la deje descansar un ratito y después siguen conversando. (Ojo: si vivimos en estado de cansancio y no disponibilidad hagamos algo para estar mejor, pero que de cuando en cuando nos tomemos un respiro no daña a nadie.)

Otro ejemplo: Pancho (3) no puede alejarse medio metro de la mamá, especialmente cuando ella está hablando con otra persona, se aferra a su pierna, no la deja mover, hace escándalos cuando suena el teléfono, le toma la cara para que lo mire a él y sólo a él. ¿Suena terrible y asfixiante? Muchos chiquitos pasan por períodos de este tipo. Al poco rato de estar con él la mamá quiere escaparse, lo que aumenta la ansiedad de Pancho y su necesidad de aferrarse, que a su vez aumenta la necesidad imperiosa de la mamá de alejarse... círculo vicioso evitable. En primer lugar **las mamás tenemos que aprender a tolerar y perdonarnos estas emociones que nuestros hijos nos despiertan por momentos**. Sólo así estaremos en condiciones de tomar buenas decisiones. Lo que más ayudaría a Pancho es que su mamá entienda que la mejor forma de quebrar ese círculo es abrazándolo fuerte un ratito hasta que él se canse de tanta cercanía y sea él quien pida alejarse. Con esto damos vuelta el juego (porque entonces el chiquito dice “¡basta, mamá!”), vamos ayudándolo a separarse, en cambio tratar de atrapar una mamá que se escapa sólo lo asusta y lo hace aferrarse más fuerte a ella.

Otras veces, para no sentirnos mal con nosotros mismos, nos convencemos de que la culpa la tiene nuestro hijo, que tenemos derecho de estar furiosos, porque volcó la chocolatada por tercera vez en la semana. O tenemos derecho de estar hartos de que se peleen por la televisión, de estar indignados porque no quiere quedarse a dormir en lo de la abuela y nos perdemos una fiesta espectacular o de querer escaparnos de casa, cuando nos llama por octava vez en la noche porque tiene miedo. Nos enojamos y nos convencemos de que la culpa de lo que sentimos es de ellos (porque volcaron la chocolatada o se pelearon, suponiendo que nosotros no sentiríamos esas emociones si ellos no nos provocaran con sus acciones, reclamos o pedidos), esta idea nos tranquiliza un rato pero los intranquiliza a ellos y empieza el círculo vicioso de culpa y enojo, muy dañino para todos y evitable si estamos atentos y **toleramos nuestras emociones negativas hacia nuestros hijos, entendiendo que son parte del mismo amor que les**

tenemos.

Yo no detesto al vecino de la esquina... porque no es mi amigo y no lo quiero, en cambio me enoja cuando mi amiga se olvida de nuestra cita, porque es mi amiga y la quiero, y me duele y me enoja (ya veremos con más detalle que conectamos con frecuencia estas emociones: cuando algo me pone triste, me asusta o me ofende me siento débil y a merced de esa persona que me despertó esa emoción, entonces me defiendo de sentirme así con el enojo, porque me hace sentir fuerte, no me sirve para aprender pero duele menos enfurecerme que entristecerme de que se haya olvidado).

Las personas que queremos despiertan en nosotros emociones positivas y también negativas, vale la pena aprender a tolerar las segundas para poder seguir disfrutando de las primeras. En relación con los chicos, al resistirlas y no devolvérselas como acusación, ni diluirlas en explicaciones, u otros sistemas que usemos para hacerlas desaparecer, estaremos ayudándolos también a ellos a conectarse con su emocionalidad completa sin daño para la autoestima.

AMOR AMBIVALENTE Y DUELO

Una de las complicaciones comunes en un duelo es nuestro amor ambivalente. Mientras el objeto o la persona está allí con nosotros nos quejamos, protestamos, peleamos, también tenemos la esperanza de que finalmente cambie. Cuando ya no está, no sólo no sabemos qué hacer con el afecto que le teníamos sino que también tenemos problemas (con el enojo): podemos sentirnos culpables de haberlo dañado con nuestro enojo, nos quedamos hablando solos, se acabó la posibilidad de resolver esa ambivalencia, de mejorar la relación, de que el otro se disculpe con nosotros o de disculparnos, y ya no tenemos ese otro para 'proyectar' nuestras frustraciones. Por este motivo a veces los procesos de duelo se truncan, se demoran o se complican. Es más fácil despedirse cuando el balance final es positivo que cuando quedan temas no resueltos en la relación con la persona que ya no está.

AMOR/TEMOR: VULNERABILIDAD, ENTREGA, CONFIANZA

Antes vimos que lo contrario del amor no es el odio sino la indiferencia, que cuando amamos... ¡nos enojamos! Porque el otro nos lastima con lo que hace o dice. Es decir

que el enojo/odio/ira, forman parte del amor y no son su contrario. En cambio cuando no amamos sentimos indiferencia: el otro simplemente no nos interesa.

Algunas personas dicen que lo contrario del amor es el miedo. Me cuesta pensarlo de esa forma, pero sí es muy claro que el miedo se interpone muchas veces y no nos permite amar o dejarnos amar.

Mostrar nuestro amor (y otras emociones genuinas) nos deja vulnerables, expuestos, a merced del otro. Ya vimos que esto se relaciona con nuestras experiencias tempranas: que nos animemos a hacerlo va a depender de que nos hayamos sentido seguros del amor incondicional de nuestros padres en nuestra infancia, seguros también de mostrarnos plenamente como éramos sin que fuera necesario ‘protegernos’ de ellos o del entorno.

¿Por qué me parece importante destacarlo en este momento? Porque con los chicos tenemos muchas oportunidades por día de hacerlos sentir seguros cuando hablan de lo que sienten o desean.

El primer ejemplo que se me ocurre es el chiquito que quiere irse a dormir con su mamá y en brazos del papá llora y dice “¡con mamá!”, la respuesta adulta es muchas veces muy poco respetuosa de esos sentimientos: “estás conmigo!” o “dejate de jorobar”, “no seas malcriado”, o más fuerte todavía “¡nenito de mamá!” (respuesta de pura ofensa del padre), “pollerudo”, incluso “maricón”. Sin darnos cuenta le estamos diciendo que es peligroso decir o mostrar lo que uno siente, porque habrá respuestas de burlas, venganza, desilusión, retos. En realidad son respuestas de ofensa, herida, del adulto, pero el chico no lo sabe y aprende que es preferible no mostrar esas vulnerabilidades.

¿Esto implica que a ese chiquito lo lleve su mamá a la cama todos los días? De ninguna manera, pero la respuesta del papá puede ser respetuosa de lo que su hijo siente cuando le responde: “ahora mamá no puede” (incluso si lo que pasa es que mamá no tiene ganas o si el papá es el que quiere hacerlo, igual vale decir que no puede, como una adecuada simplificación que el chiquito puede entender, de cuestiones adultas más complejas y que no tiene mucho sentido explicarle porque no las entendería). De este modo el papá lo invita a seguir diciendo lo que siente y desea y él no necesita armar defensas para ‘que no se noten’ su vulnerabilidad, sus emociones, sus deseos o pensamientos.

El mundo de las emociones es mucho más desprolijo de lo que nos gustaría, nos resultaría seguro o nos quedaría cómodo...

Y ahora tras este rápido panéo por el universo de las emociones luminosas y ambivalentes, en los próximos apartados voy a ocuparme en particular de algunas emociones oscuras que nos dan trabajo: en primer lugar el enojo, para seguir luego con el miedo y la tristeza, y también veremos otras no tan centrales pero que se repiten en la vida de todos los días y vale la pena reconsiderar.

Enojo



Enojo, fastidio, rabia, ira, odio, furia, indignación, cólera, irritación, hostilidad, insatisfacción, frustración, contrariedad, ofensa/agravio, molestia, desagrado, descontento, disgusto, enfado.

Desprecio, agresión, violencia, crueldad, desquite, venganza, humillación, burla, ironía.

Las primeras son maneras más o menos intensas de **sentir** nuestro enojo, incluso a veces se nos puede notar, pero no necesariamente implican ‘hacer’ algo. En cambio agresión, desprecio, violencia, crueldad, desquite, venganza, burla, ironía, son formas de pasar al acto nuestro enojo, algunas con acciones y otras con palabras.

El enojo es una señal de alarma importante y necesaria que ofrece nuestro cuerpo para avisarnos que algo está mal o está molestandonos, incomodando, que algo o alguien está invadiendo nuestra frontera (física o emocional); **sentir enojo nos ayuda a defendernos. Es lo que llamamos agresividad sana.**

Aunque solemos creer que el problema consiste en nuestro enojo, las dificultades empiezan con lo que decidimos hacer o decir con lo que sentimos, no en el enojo en sí mismo.

Cuando me quemo, el dolor que siento es la señal que me permite alejarme de la estufa; cuando me enojo, puedo tomar medidas en relación con aquello que provocó mi ira.

Es un mecanismo de supervivencia que se pone en marcha desde hace muchísimos años, cuando el ser humano vivía en cuevas o en la selva; cuando del enojo y de su respuesta inmediata dependía su permanencia en esta tierra. Al igual que el miedo, nos pone en estado de alerta, anula (o puede anular) la respuesta de la corteza cerebral dándole supremacía al cerebro primitivo (sistema límbico/tallo encefálico/amígdala) y nos prepara para las tres f (*fight, flight o freeze*): pelear, escapar, o paralizarnos. Pelear cuando las fuerzas son parejas, escaparnos si fuera posible o congelarnos (tratando de evitar que el ‘enemigo’ nos vea).

Estas respuestas eran indispensables en aquel entonces y lo siguen siendo en algunas situaciones, cuando alguien viola mis derechos, cuando mi seguridad o la de mis seres queridos están en juego, también ante injusticias que sufro o que observo. A veces me enojo y me asusto: cuando el auto de adelante hace una maniobra peligrosa, noto que un desconocido está intentando entrar en mi casa o cuando desde una moto intentan sacarme mi reloj pulsera. Otras veces sólo me enojo: cuando en un negocio me dan mal el vuelto y creo que lo hacen a propósito, cuando un exhibicionista pasa cerca de mi hija adolescente y le hace pasar un mal rato, cuando me tratan injustamente, me maltratan, me traicionan, etcétera.

También me enojo cuando mi hijo adolescente no estudia para el trimestral de matemática (y necesita una buena nota), cuando mi hija me saca una remera del ropero sin pedírmela prestada, cuando un empleado falta al trabajo pero no me avisa de antemano y no puedo organizarme, cuando uno de mis hijos zamarrea a su hermanito menor sin razón aparente. Los chicos se enojan muy seguido con nosotros: cuando ponemos ciertas reglas en su vida, no los dejamos hacer lo que quieren o comprarse lo que quieren, es decir cuando no les permitimos vivir a ‘puro placer’; los chicos también se enojan entre ellos, por la tele, los juguetes, la bici, los patines, por si fue o no gol, por la atención de mamá o papá... **El enojo es humano, necesario e inevitable.**

No es sano vivir en permanente ‘estado’ de enojo porque, al ser un estado de emergencia, segregamos adrenalina para estar preparados para la emergencia y luego otras hormonas para eliminar la adrenalina del organismo. En la medida en que nos

enojamos pocas veces y acotadamente, y nuestro organismo tiene tiempo de recuperarse de ese estrés no hay problema, pero hoy muchas veces vivimos en un estado de enojo semipermanente, lo que significa que durante largos ratos nos dejamos conducir por nuestro cerebro primitivo y tendemos a reaccionar:

- peleando, protestando, discutiendo, aún por tonterías que no justifican semejantes reacciones, probablemente por enojos antiguos no elaborados; o
- dejándonos ‘invadir’ por la ira de los demás, la gente anda por la calle estresada, enojada, se la agarra con el que se le cruza y podemos quedar enredados en ese enojo ajeno con mucha facilidad, salvo que estemos muy atentos y nos acordemos de **no tomarnos las cosas personalmente**; o
- nos enojamos por cuestiones banales o equivocadas, desplazando hacia otra persona o situación lo que sentimos: contesto mal a un hijo porque acabo de enfurecerme con su hermana; o
- no resolvemos bien las cuestiones, las dejamos pasar o reprimimos el enojo que sentimos, pero entonces éstas no desaparecen sino que se acumulan; **cuando nos acostumbramos a no hacer caso a nuestro enojo, éste pierde el valor de señal que nos ayuda a protegernos en situaciones adversas** (del mismo modo que podemos dejar de escuchar la alarma de la casa vecina si suena un largo rato); o
- nos enojamos en lugar de registrar otra emoción ‘fragilizante’, que nos haría sentir débiles, vulnerables, preferimos el enojo porque nos sentimos fuertes cuando estamos en ese estado.

QUÉ NOS PUEDE LLEVAR A ENOJARNOS

Ya vimos que nos enojamos cuando alguien entra en nuestro territorio personal sin autorización. Ese es el enojo que creemos válido y eficaz.

El enojo nos fortalece, pero también puede nublarnos la visión, por lo que tenemos que aprender y enseñar a nuestros chicos a reconocerlo como señal, a no dejarnos cegar por él y a encauzar esa energía en defensa y beneficio nuestros.

Nos enojamos cuando percibimos que algo o alguien nos frustra, en realidad **cuando nos sentimos frustrados u ofendidos**: me enojo cuando mi hija no me hace un comentario acerca de mi nuevo peinado o cuando no logro imprimir algo en la impresora.

Federico (7) se enoja cuando no logra armar un Lego siguiendo las instrucciones, María (5) cuando su papá llega de trabajar y saluda primero a su hermanito menor. Deseamos algo... que no ocurre... y nos enojamos con aquella cosa o persona que consideramos el ‘obstáculo’ (en palabras de Norberto Levy en *La sabiduría de las emociones*) que nos impide realizar nuestro deseo. Y el enojo se multiplica porque además muchas veces sentimos que el otro lo hizo a propósito, incluso aunque sepamos con certeza que no fue así. Recuerdo momentos en que quise tirar la computadora por la ventana porque se colgó y se me borró un documento que me había llevado varias horas de trabajo, claramente una computadora no tiene malas intenciones, pero yo sentía que sí las tenía; si se colgó fue porque era vieja, por falta de mantenimiento, y perdí el documento por no tener un buen sistema de salvado (todos temas que eran mi responsabilidad); es decir que mi enojo con la computadora en realidad era enojo conmigo misma.

Uno de los problemas con el enojo es que **es muy fácil confundirse y culpar a otro de lo que nos pasa**. Mariano (9) está jugando a la playstation, el hermano entra al cuarto y en ese momento Mariano pierde y se enoja... no con él mismo sino con el hermano: “por tu culpa perdí, entraste haciendo ruido y me distrajiste”. Todos gastamos mucha energía en este tipo de enojos absolutamente inútiles, pero es tan cómodo (aunque tan ineficaz) creer que la culpa la tiene otro, o un objeto, para no tener que cambiar nada, para poder enojarnos con ellos y no con nosotros mismos. Cuánto mejor aprovecharíamos nuestra energía si pudiéramos usar el enojo que sentimos para lograr lo que deseamos: terminar de armar el Lego, pasar de nivel en el jueguito o hablar con mi hija del dolor que siento porque de a ratos siento que no me registra. Pero antes tendríamos que tener claro con quién estamos enojados y cuál es el verdadero motivo. En ese caso sí lo estaríamos usando como ‘señal’ de que nos pasa algo y ese enojo nos daría la fuerza necesaria para cambiar la situación (si se puede) o para iniciar el duelo (si no fuera posible un cambio).

El enojo contenido, reprimido, negado, suprimido, vuelto contra nosotros mismos, tanto puede llevar a enfermedades como a ciclos de represión y estallido, o a violencia de cualquier tipo.

Decimos que se reproduce por ‘rizoma’, va por debajo de la tierra y aparece con

las personas menos pensados y en los momentos y lugares ¡menos apropiados!

EL ENOJO QUE OCULTA

El enojo aparece muchas veces como sustituto de otra emoción, ¿por qué lo usamos para eso? Ya vimos que nos hace sentir fuertes física y emocionalmente y nos prepara para defendernos. Aparece después de haber sentido otra emoción que nos hace sentir frágiles, como vergüenza, miedo, humillación, incomodidad, incluso tristeza. En estos casos ‘preferimos’ (no muy conscientemente, solemos hacerlo sin pensarlo, en ‘piloto automático’) enojarnos a ver y/o mostrar nuestra vulnerabilidad. ¿Suena raro? Puede ser, pero es muy humano...

Veamos ejemplos de la vida diaria.

Hace un tiempo, un día, me subí a un banco en la cocina, apurada, sin mirar (bastante habitual en mí, mi mente va claramente más rápido que mi cuerpo y eso me trae problemas, mayores a medida que me pongo más grande) y me caí. Mi marido escuchó el ruido, se asustó y vino corriendo. Cuando me encontró en el piso y con un par de copas rotas a mi alrededor se enojó y me dijo cosas que a su vez me enfurecieron: “si sabés que sos torpe, ¿por qué no me pedís ayuda?, ¡siempre la misma!, te querés arreglar sola, ¿no ves que no podés?, y rompiste dos copas de cristal, casi no queda ninguna por tu culpa”... comentarios que eran fruto del susto que había tenido un instante antes. Obviamente yo también me desbarranqué: “¿quién te creés que sos, el señor perfecto?, yo no te reclamé cuando...” (rompiste... chocaste... hiciste... cualquier argumento vale para contraatacar).

¿Qué habría pasado si él hubiera podido tolerar su miedo?, habría entrado en la cocina preocupado, se habría acercado a consolarme y a ayudarme, a decirme que se asustó. Juntos hubiéramos podido evaluar lo que pasó, el por qué de la caída, de hecho ese banco tiene una pata más corta que las otras, lo que lo hace inestable y sumado a mi innecesario apuro, terminó conmigo y las copas en el suelo. Desde el enojo me fue muy difícil reconocer mi apuro o mi torpeza (ante él y ante mí misma, sólo traté de defenderme de su ‘ataque’), y creo que sí habría podido reconocerlo si él hubiera entrado a la cocina con cara de susto y menos enojo. Incluso me habría sido más fácil enojarme conmigo misma y usar ese sentimiento como señal para tomar conciencia de

que en algunas situaciones me iría mejor si bajara la velocidad.

Y ahora con los chicos.

Lo mismo pasa cuando nuestro hijo adolescente se va directo del colegio (y sin avisarnos) a la casa de un amigo; cuando finalmente lo encontramos después de varias llamadas y un buen rato de incertidumbre, lo retamos, lo amenazamos con penitencias tremendas, lo humillamos frente a su amigo. De esa forma sólo logramos que el chico cierre sus oídos para no escucharnos y no aprenda nada de la experiencia, ni pueda ponerse en nuestro lugar y disculparse, con lo que es muy probable que esa historia, o una parecida, se repita a los pocos días.

Cuando Josefina (8) escucha que su mamá le cuenta a la abuela que le dieron un diploma de matemática, ella se enoja mucho. Está muy orgullosa de su diploma, pero le cuesta llamar la atención de la gente, no quiere que la abuela pida por ella en el teléfono y la felicite ni que se lo cuente al abuelo, porque le daría más vergüenza todavía que la felicitara.

Cuando Francisco (2) trata de hacer una prueba (para él olímpica) delante de su abuela, como saltar dos escalones de la escalera y se cae al intentarlo, se pone furioso. Prefiere enojarse a darse cuenta de que no pudo deslumbrarla con esa prueba, y ¡tenía tantas ganas de hacerlo! Y lo más triste del asunto es que se queda sin su consuelo porque inmediatamente aparece su mamá a retarlo por hablarle mal a la abuela. Igual no habría sido fácil consolarlo, ya metido en esa postura de puercoespín cuesta encontrar un rinconcito para acariciar sin ‘pincharse’.

Un último ejemplo: Mariana (6) quiere hacer un dibujo, lo empieza varias veces, arruga las hojas, duda, se siente insegura, eso la lleva a percibirse indefensa, ‘blandita’ y floja, está al borde de las lágrimas, por lo que, sin proponérselo conscientemente, encuentra una buena razón para enojarse: “el lápiz es malísimo”, “me molesta la tele”, “esta mesa es demasiado alta... o demasiado baja”.

En estos ejemplos vemos con claridad que el enojo hace que nos sintamos fuertes, nos prepara para la acción, para pelear, en lugar de sentir otra emoción que nos haría sentir frágiles: miedo, vergüenza, inseguridad, confusión, preocupación, humillación, tristeza, incomodidad, etc. (así lo expresa Dorothy Corkille Briggs en *El niño feliz*). En los chicos a veces el cansancio o el sueño hacen que estallen de enojo por cualquier motivo, otras veces se sienten mal físicamente pero no lo pueden reconocer ni explicar y también se

muestran furiosos...

Esas otras emociones o sensaciones son anteriores y están por debajo del enojo, pero no nos damos cuenta o preferiríamos no sentir las; entonces nos ofuscamos con una persona, objeto o situación a quien hacemos responsable de nuestro malestar, y con eso logramos... ¡que nada cambie!

OTRAS RAZONES PARA EL ENOJO

Nos enojamos con otras personas **cuando vemos en ellos cosas que nos molestan de nosotros mismos** (los psicólogos lo llamamos proyección): una madre se enfurece con su hija porque es desordenada cuando en realidad le molesta su propio desorden y su dificultad para enseñarle a hacerlo, o porque su desorden sumado al materno convierten la casa en un caos... Este enojo es muy poco efectivo y les trae muchos problemas porque no hablan de lo que realmente ocurre. Cuando un chico le pide permiso a su padre para hacer un programa que él mismo sabe que es un tanto 'chino', puede que antes de que él le conteste vea en su cara un enojo que el padre no siente ni expresa, y se pone furioso, en realidad la cara del padre le sirve como un espejo en el que él refleja su propio enojo, porque no se anima a ir, o con sus amigos que lo organizaron, o porque presupone la respuesta negativa.

Lo mismo pasa cuando me irrito con alguien **por un enojo antiguo y que en realidad era con otra persona** (por desplazamiento), y quedó sin elaborar ni resolver: una mujer puede indignarse con su marido porque viaja mucho por trabajo, cuando su enojo original es con su madre que la dejaba mucho sola. Muchas veces nos quedan cuentas pendientes de reconocimiento, de atención, de amor incondicional, de confianza, que nos hacen ofuscarnos con la persona equivocada.

O puedo indignarme **por represión de un deseo** (por transformación en lo contrario), cuando el otro se anima a hacer algo que no me parece correcto, por ejemplo me enfurezco cuando me detengo ante un semáforo y otro auto pasa de largo porque no viene nadie, obviamente no es correcta su conducta pero mi indignación habla de mis ganas (negadas y transformadas en indignación) de hacer lo mismo.

O nos enojamos con **furia/ofensa narcisista al no habernos sentido tenidos en**

cuenta: es el enojo de todos los días que en realidad es dolor, y entonces nada resuelve. Sebastián (8) se enoja porque su papá no fue al acto del colegio donde representaba a Cristóbal Colón: “se olvidó”, “no le importo”, “no le interesan mis cosas”, **esta furia/ofensa narcisista es habitual y esperable en los chicos**, ellos están en búsqueda permanente de una mirada valoradora, de reconocimiento, porque son chicos. Con nuestra ayuda pueden aprender a procesarla y a pedir lo que necesitan. Así Sebastián podría comprender el dolor que le causó la ausencia de su papá y hablarle desde ese lugar, con lo que probablemente obtendría una respuesta que lo aliviara (“a mí también me habría encantado ir, mi jefe había puesto una reunión a la que no podía faltar, le pedí a tu mamá que me contara y que te sacara muchas fotos”), en cambio hablando desde el enojo ya vimos que sólo conseguirá una respuesta defensiva de su papá (“vos te creés que mi vida es jauja?, ¡yo trabajo para que vos puedas ir al colegio y actuar de Cristobal Colón!”).

QUÉ HACEMOS CON EL ENOJO QUE SENTIMOS

Aprendimos de chicos a mirar mal al enojo, le decimos “malo” al chiquito que le pegó al hermanito porque le sacó su autito, queremos convencer a nuestros hijos de que no se enojen con nosotros, que tampoco se enojen entre ellos, ¿cómo pueden entonces conectarse adecuadamente con esa emoción indispensable si permanentemente les decimos “no corresponde” o los amenazamos (más o menos sutilmente) con dejar de quererlos si lo sienten?

Antes de aprender a reaccionar bien ante nuestro enojo... tenemos que animarnos a sentirlo, no podemos sortear esa etapa y los chicos tampoco; de la mano de sus padres ellos van encontrando respuestas adaptativas para sus enojos.

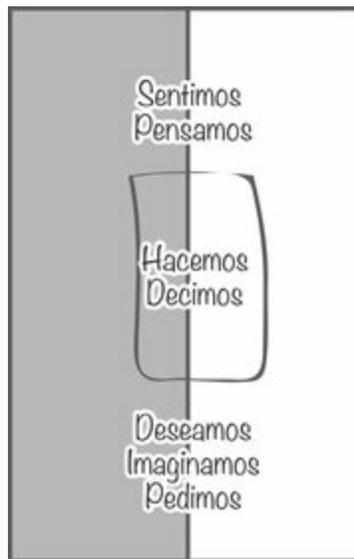
Pero, ¿qué ocurre? A las mujeres se nos viene enseñando desde hace siglos que no tenemos que enojarnos, que tenemos que ser amorosas, buenas, abnegadas, y eso que aprendimos, ¡es lo que enseñamos!, además como madres hacemos enormes esfuerzos para que los chicos estén tranquilos o vuelvan al equilibrio en caso de que lo pierdan.

A los hombres en cambio se les ha dado más permiso de conectarse con la ira (en la

selva lo necesitaban, ¡tanto para cazar como para defender a su prole!)... pero los chicos se crían con mujeres: mamás, abuelas, maestras jardineras, niñeras, quienes en general tenemos dificultades para conectarnos y para ayudarlos a conectarse con el enojo, con su agresividad sana. Es necesario que los hombres habilitem a los chicos a hacerlo, y que las mujeres nos habilitemos a nosotras mismas de modo de poder hacer lo mismo, o por lo menos para que podamos acompañar sin interferir en la conexión de los chicos con ese importante aspecto de su persona.

Salvo que los adultos aprendamos a conectarnos con nuestra agresividad sana y nuestro propio enojo y así podamos acompañarlos a ellos, los chicos quedan varados en la dificultad para hacerlo, igual que nosotros.

En este punto cabe retomar un esquema del libro anterior, donde vemos que vale todo lo que sentimos y pensamos y deseamos, y que papá y mamá están cerca, no para ayudarnos a saber lo que corresponde sentir o pensar sino para acompañarnos en lo que sentimos o pensamos; sí nos guían y conducen en las formas de ‘hacer’ y en nuestro ‘decir’.



Agresividad sana es aquella que sentimos y que nos permite reaccionar y cuidarnos bien, con adecuada capacidad de adaptación. Esto implica a veces modificar algo en el entorno, otras cambiar nosotros, a veces defendernos, otras usar la energía de ese enojo

para otra cosa: me enfurezco con el ladrón que entró en casa, como se fue y no puedo hacer nada más que la denuncia, le pongo su cara a la pelota de tenis y juego con toda mi fuerza y energía... Y descargo mi ira de una forma útil para mí. Y/o, con esa misma energía puedo reunirme con los vecinos para buscar una mejor alternativa para nuestra seguridad, y/o buscar soluciones para que mi casa sea más segura...

Reaccionar bien implica hacer buen uso de lo que siento. Si usamos los pasos de la capacitación emocional le daremos **valor positivo** a eso que sentimos y trataremos de resolver aquello que nos hizo enojar: la agresión física o verbal es sólo una de las respuestas posibles a ese enojo pero no la única. Solos o de la mano de otra persona adulta que nos acompaña en el proceso, iremos aprendiendo a aceptar el enojo, a elegir la respuesta más adecuada y no siempre responder agresivamente.

¿CÓMO HACEMOS PARA CONECTARNOS CON NUESTRA AGRESIVIDAD SANA? ¿Y CÓMO LOGRAMOS QUE LO HAGAN NUESTROS CHICOS?

Concediéndonos a nosotros mismos, y también a ellos, **el derecho a la protesta o al pataleo.**

Cuando empezamos a habilitar a nuestros hijos a conectarse con su agresividad sana, a protestar, a quejarse, es probable que al principio sus enojos salgan bastante desprolijamente: por acumulación de enojos anteriores, por falta de práctica, por la 'borrachera' que les produce finalmente tener permiso de hablar de lo que piensan, todo esto al comienzo puede derivar en algunos actos o respuestas inadecuadas. Es importante que lo tengamos claro para estar atentos y entenderlo como partes de un proceso. No significa permitir cualquier respuesta, tienen que pagar consecuencias por sus salidas de cauce, especialmente si son serias, pero el tenerlo claro nos ayuda a no asustarnos o temer que se hayan desbarrancado irremediabilmente, y también a no enojarnos tanto al reconocer esas acciones o palabras como una parte no deseada de un proceso buscado y necesario para el fortalecimiento de sus personas.

Planteo este tema a los padres que consultan por un hijo inhibido, que no puede

defenderse, perfectito o prolijito por demás, quien está pagando consecuencias indeseadas de ese estilo de personalidad: les propongo ofrecerle a ese chico una buena dosis de derecho a la protesta y también les sugiero que avisen en el colegio para que todos (padres y colegio) hagan un poco de ‘vista gorda’ por un tiempo. Estamos acostumbrados a que no den trabajo los chicos que no suelen darlo, y a veces no nos gusta cuando empiezan a reaccionar, no nos queda cómodo, aún sabiendo que tiene que ver con la aparición de su verdadero *self* completo y de un cambio que deseamos para él; queremos todos los beneficios sin ninguna de las desventajas...

Habría dos posibilidades: podría ser que nuestro hijo sí esté protestando y que lo único que tengamos que hacer es validar esas protestas, pero en otros casos tendremos que protestar por ellos, diciendo nosotros aquello que no están animándose a decir, incluso a pensar, cuando ellos no lo hacen, y hasta que se den cuenta de que tienen ese derecho. A esto lo llamo ‘prestarles palabras’ y es en realidad **dar voz a una parte de ellos** que fueron bloqueando, rechazando, ya sea por nuestro ‘furor educativo’ o por una fuerte sensibilidad que los hizo percibir muy tempranamente que esas acciones o palabras no ‘gustaban’ a papá o mamá.

Veámoslo en un ejemplo: Paco (6) es el hermano mayor de Alejo (4), primogénito clásico, amoroso, bueno, respetuoso, los padres me consultan porque está muy llorón, no puede defenderse de Alejo, que le saca todo, lo empuja, le pega. Cuando alguna vez Paco no cede, Alejo tiene unos berrinches fenomenales que llevan a la madre a decirle a Paco: “dáselo, que es chiquito”. De todo esto Alejo ya aprendió que gritar y patalear es muy eficaz para hacer lo que uno quiere, que puede pasar por encima de su hermano mayor, ¡y con el aval de su mamá! Paco está cada vez más inhibido, llora cuando el hermano se acerca, y como ya tiene 6 años a sus papás empieza a molestarles que sea tan buenito y no se defiende, porque tampoco se defiende en el colegio con sus compañeros y viene cada día llorando con un cuento distinto. Les propongo a los padres que le concedan este derecho a la protesta (cuando se anime a protestar) y cuando no lo haga que ellos protesten por él: “cómo te hincha este chiquito que no te deja jugar en paz”, y a ese permiso agregamos otro: el de defenderse. Alejo ya tiene edad para aprender a no meterse con su hermano porque es más grande (y esto vale a partir del año y medio cuando pueden alejarse de sus hermanos mayores por sus propios medios), a ‘aguantarse’ cuando un juguete es de Paco y no quiere prestárselo... Esto les hace bien a todos: Paco se conecta con su agresividad sana, aprende a defenderse en casa (y eso le

va a servir, y mucho, en el recreo), Alejo se acomoda en el lugar que le corresponde: no es el rey del universo ni el mundo gira a su alrededor, y los padres dejan el trabajoso lugar de árbitros permanentes. Y descubren que Paco es mucho más fuerte de lo que ellos creían... o de lo que le permitían ser....

Los adultos tenemos enormes dificultades en este tema del derecho al pataleo o derecho a la protesta. No lo tuvimos de chicos y no sólo nos cuesta concederlo sino que ¡nos cuesta entenderlo! Cuando lo explico, la mayoría de los padres me dicen: “¡pero él (o ella) protesta un montón!”; probablemente lo haga pero quizá no sea bien recibida. Cuando les pregunto qué contestan ellos ante una protesta, y les cuento lo que yo diría concediendo ese derecho, se miran entre ellos y sonríen porque les queda muy claro que no es lo que ellos hacen. Veamos un ejemplo:

Ante la queja: “¿¿¿se acabaron los cereales???” la mayoría de los padres responde (en piloto automático, igual que sus padres les contestaron en su infancia): “no seas malcriado”, “hay tres clases de galletitas en la mesa”, “vos te las comiste todas”, “¿te creés que no tengo otra cosa que hacer que ir a buscar cereales cuando se acaban?”, “¿de qué te quejás?, si hay chicos que no tiene qué comer”, o alguna variación dentro del mismo estilo, y ninguna de estas respuestas concede derecho a la protesta.

Veamos cuáles sí los harían, y que quede muy claro que **respetar las quejas, protestas y reclamos no implica necesariamente hacer caso de ellas**, sino simplemente conceder el derecho respondiendo empáticamente: “¡qué bueno sería que no se acabaran nunca!”; “con lo ricos que son”, “darían ganas de esconderlos en el ropero para que nadie más los coma”, “¡qué mala suerte que compramos una caja por semana! y cuando se terminan hay que esperar hasta la próxima semana”. De esta forma dejamos claro que su queja no nos daña, que no lo miramos mal por hacerla, aunque de todos modos muchas veces no vamos a poder hacer lo que reclama. Probablemente sigamos acompañado empáticamente el dolor de que “hasta el lunes no va a haber”; también los adultos tenemos derecho en algún momento de decir “¡basta!, ya sabés que es así, ya te escuché y entiendo lo que te pasa, pero por mucho que protestes no voy a salir a buscarlos, elegí entre las cosas que hay... o no comas nada...”. Incluso es preferible que esto ocurra un rato antes de perder la paciencia y enojarnos ‘de verdad’.

Quizás no haga falta ese enérgico ¡basta! con el tema de los cereales, en cambio sí puede ser necesario cuando se quejan de los hermanos, o de lo que ellos consideran injusticias dentro de la familia, en el colegio o en otras oportunidades en que esperan de

nosotros algo más que comprensión: “retalo”, “decile a la maestra”. Su recientemente adquirido derecho a protestar a veces quiere ‘sangre’, que el otro sufra y lo pase mal, y **la idea es hacerlos fuertes a través de animarlos a sentir y a quejarse de lo que les molesta**, pero ya vimos que esto no significa que las cosas tengan que ser como ellos quieren todas las veces.

EL LLANTO Y EL LLORIQUEO COMO SUSTITUTO DEL ENOJO

Cuando los chicos no tienen su agresividad sana bien integrada suelen llorar a menudo. Lloran porque no se animan a enojarse, creen que su enojo no va a ser bien recibido por nosotros y quedan atrapados en la situación, porque entonces nos enojamos... ¡porque lloran!

Como vimos en *Criar hijos...* si los padres los habilitamos a enojarse, si sin impedir el llanto hablamos de lo que nos parece que le pasa: “es que da rabia no poder dibujar tranquilo sin que el bebé te toque todo”, “es que te enoja que tu hermano mayor no te deje jugar a la play con él”, “qué viva la beba que duerme en el cuarto con mamá y papá”, veremos emerger en ellos una sonrisa gigantesca al sentirse comprendidos y habilitados para hablar de lo que les pasa, empezarán a enojarse cuando corresponda que lo hagan y disminuirán los episodios de llanto y de lloriqueo... como por arte de magia.

RESENTIMIENTO, RENCOR, SENSACIÓN DE INJUSTICIA

El resentimiento, el rencor y la sensación de injusticia suelen surgir por acumulación de enojos no expresados, ocurre mucho en las personas que han elegido ser ‘buenas’ a costa de ocultar aspectos de su identidad genuina, van acumulando enojos que no se animan a sentir ni expresar y se molestan con los demás porque no son tan buenos como ellas: “yo te presto mis apuntes de la facultad, ¿cómo vos no me ofrecés ayuda en la materia que me cuesta y a vos no?”; el otro no está ni enterado de mi molestia y yo acumulo rencor y resentimiento con todo el mundo porque los otros no están atentos a las necesidades de los demás (me molesta especialmente que no estén atentos a la mías) ni se sobreadaptan como yo, ni hacen todo lo que espero que hagan a cambio de mi ‘bondad’, que para colmo no es tan genuina como creemos. La persona que actúa desde una bondad auténtica no necesita ni pide devolución, ni se la pasa evaluando al otro, tiene mucho

para ofrecer, probablemente porque siente que ha recibido mucho y confía en que va a seguir recibiendo, entonces puede desprenderse y ser generoso con su amor, con su tiempo, con su dinero, **tiene una sensación interna de suficiencia o de abundancia que la sostiene.** Lo increíble, y a la vez obvio, es que esas personas terminan recibiendo mucho más, porque, como dice el dicho “lo que va, vuelve”: si regalo, me van a regalar, si doy amor lo voy a recibir de vuelta; si en cambio muestro desconfianza, resentimiento, quejas, eso es lo que muy probablemente me van a devolver.

Cuando nuestros hijos chiquitos miden, comparan y se enojan, lo hacen desde la inmadurez de su postura egocéntrica, todavía no han logrado sentirse plenos, en ese caso sólo se trata de comprender y acompañar el dolor sin (necesariamente) hacer lo que piden. Cuando Federico (8) se enfurece al volver de la casa de un amigo y enterarse de que sus padres y hermanos fueron a pasar la tarde al club, cuando Inés (4) quiere un sweater nuevo porque su mamá le compró uno a la hermana mayor, cuando José (3) se enoja porque su hermana Mariana (6) recibió plata del Ratón Pérez porque perdió su primer diente de leche, los ayudamos a madurar comprendiendo su enojo, explicamos una vez (las repeticiones no ayudan) las razones de lo ocurrido (no con idea de convencerlos, sino de informarles) confiando que con el tiempo van a ir entendiéndolas. Hoy no pueden más que enojarse y ofenderse... porque son chiquitos.

Cuando crecen y siguen midiendo lo que hacemos con ellos, comparando y enojados porque no los dejamos hacer, comprar o... igual que a su hermano/a, nos muestran que todavía no han podido terminar de confiar en lo mucho que valen, y eso implica que a) muy probablemente han hecho y siguen haciendo lo que se espera de ellos, o b) de puro enojados eligieron el camino del oposicionismo, el desafío y la rebeldía. En los dos casos dudan de ser merecedores de nuestro amor, de su propio valor, no tienen paz y se van tornando resentidos, rencorosos, justicieros.

Entonces... ¿nos enojamos con ellos? Todo lo contrario, **entendemos la carencia que subyace a esa queja y respondemos entendiendo y curando esa carencia,** en lugar de indignarnos con sus comparaciones permanentes, ya que nuestro enojo no hace más que aumentar su sensación de no valer ante nuestro ojos. Esto, que es indispensable con nuestros hijos, no necesariamente lo es con otros adultos, ya que no es nuestra tarea fortalecer la imagen de sí mismos de amigos, vecinos o parientes, incluso tampoco jefes o empleados. De todos modos comprenderlo y entender su origen va a permitir que no nos enojemos ni defendamos tanto ante los ‘ataques’ de resentimiento.

Otras veces el resentimiento, el rencor o la sensación de injusticia surgen cuando una persona cree (y a veces es verdad) que la realidad ha sido realmente adversa con ella: en su lugar social, familiar, económico, de salud o por las dificultades que tuvo o tiene que afrontar, o porque le pasan cosas terribles o simplemente porque siente que tiene mala suerte y otros no. Aún así hay quienes eligen alimentar su rencor por esas diferencias esperando que otros resuelvan esa injusticia, mientras otros son capaces de usar la energía de ese enojo, en su propio beneficio, para esforzarse en mejorar sus condiciones o para aceptarlas y aprender de ellas.

Podría, si me enfermo gravemente, enojarme con los que están sanos, con Dios, que me envió la enfermedad, con mi marido que me hace renegar si creo que eso fue lo que me hizo enfermar, con la injusticia de la situación. También podría pasar de ese enojo y ese rencor (creo que inevitable en los primeros momentos) a aprender lo más posible de esto que me toca, a disfrutar de la gente que quiero y tengo cerca, a tratar de curarme poniendo toda mi energía en ello en lugar de desperdiciarla en rencor, a disfrutar cada momento de salud o de sentirme bien, incluso a poner en orden mis papeles y mis relaciones por si no logro curarme pese a todos mis intentos.

Salir del enojo, rencor, resentimiento o sensación de injusticia es un logro para el que no hay atajos, va a ser cuestión de empezar a trabajarlo y eso va a llevarnos el tiempo... que haga falta. Está bueno pensar en razones ‘razonables’ y en explicaciones, pero por sí solas no lo eliminan, nuevamente tendremos que amarlo, conocerlo, tolerarlo, respetarlo, amigarnos con él, perdonarlo en nosotros mismos, encontrarle una vuelta o una salida, descubrir lo que aprendimos con esta experiencia, antes de ‘ganarnos’ el dejarlo ir. Esto no significa alimentarlo gratuitamente, pero no nos desilusionemos ni nos enojemos con nosotros mismos por no salir más rápido de algunas situaciones.

Porque... **por el simple hecho de vivir causamos dolor y/o enojo a otros, y otras personas nos hacen lo mismo a nosotros**. Cuanto más sabemos quiénes somos y lo que queremos, lo expresamos con claridad, defendemos nuestros derechos y causamos ese dolor o ese enojo inevitable. Si no me divierten las películas de acción quizás elija quedarme en casa cuando mi marido me invita a ver una, y no me lo va a agradecer... seguramente se enoje, me reclame mi ‘mala onda’ y yo, contenta de quedarme casa con

la novela que me tiene atrapada, y sin enojarme ni gastar mi energía en convencerlo de que tengo razón, voy a poder escuchar y comprender su ofensa, sin agregar la mía por lo ‘ridículo’ de su planteo (diciendo por ejemplo: “siempre hacemos lo que vos querés, sos un egoísta, una vez que decido quedarme no podés ser tan injusto y enojarte...”).

LA VENGANZA

¡Es tan válido el deseo de vengarnos!

Ojo por ojo diente por diente, la ley del Talión, antigua como el hombre mismo. Cuando me hicieron daño quiero dañar... hasta que descubro que el dolor del otro no alivia el mío, no me cura; que lo que realmente me cura es procesar lo que pasó.

A veces queremos vengarnos de aquello que sentimos que ‘nos’ hizo otra persona, cuando en realidad no fue en contra nuestra; el egocentrismo nos impide ver que lo que ocurre cerca no necesariamente tiene que ver con nosotros.

Otras veces el otro lo hace a propósito: “no invitemos a Josefina al asado con amigos nuevos, es muy linda y sólo la van a mirar a ella”. Si fuéramos la Josefina de este cuento tendríamos ganas de vengarnos de la bruja, supuesta amiga, que no nos quiso invitar. Pero...

La venganza invita a actos peores y a seguir ataques interminables de ida y de vuelta. ¿No hacerlo significa poner la otra mejilla? No necesariamente, podemos alejarnos de esa persona, podemos hacerle saber de nuestro enojo, podemos transformar esa energía en algo útil para nosotros: cuando ponemos la rabia que sentimos en la limpieza del piso seguramente lo haremos mejor y con más potencia que cuando el enojo nos distrae de lo que estamos haciendo o nos saca las ganas de limpiar, porque nuestra mente derrocha energía planeando la venganza.

Los chicos, como no tienen un yo fuerte, muchas veces quieren vengarse, incluso cuando el otro no actuó a propósito (¡si ya vimos que nos pasa a los adultos!). Validemos su enojo, conversemos con ellos de lo que tienen ganas de hacer, de lo que harían y acompañémoslos hasta llegar a buen puerto con todo lo que sienten.

A Mariana (10) su amiga Juana no la invita al cine adonde invitó a otras cinco amigas, lo primero que se le ocurre a Mariana es “yo no la voy a invitar a ella cuando arme un programa”. Cuando, sola o con nuestra ayuda, pueda desplegar lo que siente, primero se va a dar cuenta de que está tan ofendida y dolida con Juana, que no le dan ganas de

invitarla, y puede que de allí surjan otras cuestiones muy interesantes para mirar: quizás Mariana tome conciencia de que no estaba siendo amable con Juana el último tiempo, o quizás a pesar de lo que Mariana quisiera, Juana y ella ya no son tan amigas como antes o son amigas pero ya no son ‘mejores amigas’ y Mariana hasta este momento prefería no reconocerlo, no darse cuenta. A partir de estas u otras conclusiones puede que Mariana elija no invitarla a su programa, pero ya no como venganza sino como un aspecto más de la aceptación de un hecho irremediable (ya no somos tan amigas), o quizás decida invitarla igual, porque quiere darle otra oportunidad a esa amistad que valora mucho.

Muchas veces, aun sin deseo consciente de venganza, igual hacemos lo que nos hicieron: abusamos emocional o físicamente u hostigamos (*bullying*) a otros como única forma de sacarnos eso que tenemos enquistado y nos duele, por no disponer de otra persona con quien hablar del tema. Esto es muy común en los chicos por lo que debemos estar atentos cuando han padecido estas injusticias para ayudarlos a protestar, elaborar y así no necesitar ‘pasar al acto’, hacer lo que sufrieron. Muchos adultos que hoy abusan de personas queridas padecieron ese mismo abuso en su infancia, el dolor quedó allí sin posibilidad de elaboración al no haber tenido cerca un adulto comprensivo y empático y sólo logra salir en la repetición activa de la conducta. No pretendo con esto disculpar esas conductas, pero cuando lo entendemos podemos defendernos mejor, incluso quizás ayudar a esa persona a entender el origen del problema.

CUANDO NO PODEMOS CONECTARNOS CON NUESTRO ENOJO

Cuando no podemos hablar del enojo que sentimos o darle validez, en el corto plazo nos ponemos de mal humor, un mal humor genérico, cuyo origen no entendemos; o nos ponemos ansiosos, nuevamente sin saber lo que nos pasa; o nuestro enojo negado y reprimido se convierte en actos fallidos (cosas que hacemos a pesar nuestro, sin conciencia) y/o impulsivos (cuando actuamos sin pensar); o tomamos decisiones sin un conocimiento cabal de las situaciones. En el largo plazo ya vimos que podemos enfermarnos. Esa movilización interna a la que nuestro censor interior no da acceso tiene que ir a algún lado. Nuestra mente racional puede no reaccionar pero el cuerpo y las hormonas sí lo hacen, muy a nuestro pesar.

Porque... cuando a nuestro perro le pisamos la patita nos gruñe, eso nos permite darnos cuenta y sacar el pie, y al perro deja de dolerle, él no tiene un censor en su

cerebro que le dice: “es tu dueño, no le gruñas, te da de comer, es bueno”, o “mirá que si no te va a regalar”, simplemente gruñe y su enojo resulta funcional. Del mismo modo si es mi turno de que me atiendan en una oficina pública y pasa otra persona que entró después que yo, me enojo, protesto y entonces me atienden a mí primero. Lo mismo ocurre con los chicos: si Pedrito (3) quiere que lo levanten, primero lo pide y, si la mamá no le hace caso, se enoja, protesta, se tira al piso o llora, y con sus reacciones de enojo logra que su mamá lo mire, incluso, a veces, que lo alce.

Tenemos que aprender a enojarnos para poder defender bien nuestras fronteras: las de nuestra persona y de nuestra gente querida, o de nuestras pertenencias, de nuestra casa o de nuestro país. Aprender a enojarnos cuando nos hacen doler, cuando nos sentimos tratados injustamente, cuando dañan a una persona que queremos mucho, cuando violan nuestros derechos, nuestro espacio vital o nuestro territorio, cuando no nos tienen en cuenta, etcétera.

Muchas veces, las personas que no estamos cómodas con el enojo lo hacemos desaparecer de la conciencia y tendemos a funcionar en **ciclos de represión y estallido:** aguanto, reprimo, niego y de golpe me enfurezco por una nimiedad, entonces me siento mal por eso y vuelvo empezar a negar, reprimir, aguantar. Vemos muchos chicos ‘amorosos’ que se descontrolan en momentos y por temas que no justifican semejante reacción. Si se animaran a sentir el enojo correspondiente cada vez que se presenta no se les acumularía ni se les escaparía en los momentos menos esperados.

EL ENOJO QUE PROVIENE DE LA OFENSA NARCISISTA

Es una forma de enojo, interesante de entender, y muy habitual como equivalente de frustración u ofensa, veámoslo en ejemplos de adultos: me enoja no tener fuerza para abrir la gaseosa y tener que pedirle a mi hijo que lo haga, me ofende que no me inviten al casamiento de..., me da rabia (porque me duele) descubrir que otro libro para padres es más exitoso que el mío, me frustra no poder seguir el ritmo de la clase de gimnasia que elegí.

En los chicos: me enoja haberme olvidado la carpeta de lengua porque tengo prueba y no puedo estudiar, me enoja que mamá lo deje sentarse a mi hermano adelante en el auto porque es grande, me enoja no poder enhebrar el collar que quiero hacer porque mis

manos no son suficientemente hábiles.

Tenemos la idea, la ilusión de poder lograr algo y nos duele, nos ofende, nos frustra no lograrlo. Este tipo de enojo u ofensa narcisista (así la llamamos los psicólogos) es fuente de una buena parte de los problemas de los seres humanos. Es la ofensa del ‘ego’, de ese aspecto inmaduro que necesita destacarse en todo y todo el tiempo para sentirse valioso, ese personaje que nos gustaría ser: exitoso, simpático, gracioso, lindo, delgado, sin arrugas, inteligente, fuerte, es decir ¡perfecto! Es una batalla perdida antes de empezar, pero cuesta dejar de librarla, sólo lo lograremos cuando podamos aceptarnos y querernos imperfectos, limitados y sabernos queribles (incluso para nosotros mismos) a pesar de esas limitaciones e imperfecciones.

Cuando los padres podemos entender como ofensa/frustración/dolor este tipo de reacciones en nuestros chicos, nos será mucho más fácil no enojarnos con ellos, comprenderlos y acompañarlos a procesar aquello que les haya provocado la ofensa. **Los chicos**, justamente porque son chicos e inmaduros y porque están construyendo su autoestima, su sensación de valer, **viven muchas veces este tipo de enojo/ofensa narcisista**. Al no sentirse fuertes, hábiles y capaces necesitan y buscan permanentes pruebas de que lo son, por lo que los daña más que a nosotros la experiencia fallida (a nosotros nos sostiene nuestra autoestima y la suma de experiencias anteriores exitosas); ellos en cada oportunidad se ponen a prueba ‘enteros’ y además lo hacen muchas más veces por día: “si hago un gol soy un genio, y si no, un desastre”, no hay grises ni términos medios para los chicos, valen mucho o no valen nada, y entonces ¡el dolor cuando fallan es enorme!

NIVELES DE ENOJO

Desde una leve irritación, a frustración, rabia, ira, furia, odio...

Aunque obviamente hay temas que nos enfurecen desde el primer momento, en general la mejor forma de que nuestro enojo no se convierta en furia es que nos atrevamos a sentirlo, de modo de poder procesarlo y aprovecharlo para el cuidado de nuestra persona, del entorno o de la gente que queremos.

Veamos cuáles son las reacciones y respuestas habituales ante el enojo: reacciones corporales (como sonrojarnos, retirar la mirada, tensar las manos, apretar la mandíbula,

etc.), llanto, represión, retirada e introversión, hablar de lo que nos pasa, defendernos bien, acciones agresivas o violentas, agresiones verbales, etc. En base a eso podremos empezar a procesar y a encontrar respuestas que nos resulten adaptativas.

LUCHAS DE PODER

A veces el enojo se relaciona con luchas de poder, lo vemos en las parejas, ya que lograr un buen equilibrio de fuerzas no es fácil de modo que haya una verdadera pareja ‘pareja’ sin dominios ni sometimientos. Es un tema muy abordado por especialistas en el tema. En cambio nos cuesta darnos cuenta de la cantidad de enfrentamientos de este tipo que tenemos con nuestros chicos.

Ocurren cuando nos ‘distraemos’ del hecho de que no son relaciones simétricas y nos ponemos a discutir de igual a igual con ellos. Y no sólo pienso en discusiones con hijos adolescentes sino aquellas batallas que libramos con los más chiquitos donde nuestro necio pequeñín se encuentra con un progenitor igualmente necio que se pone a la par de su hijito y pelea de igual a igual con él. Esto provoca cada vez más enojo en el chico, lo que a su vez produce cada vez más enojo en nosotros, lo que... círculo vicioso evitable si los adultos conservamos un resto de sentido común, nos acordamos de que son chicos, de que se ofenden con la ofensa narcisista de la que ya hablamos, y podemos comprenderlos y acompañarlos sin entrar en un combate en el que nosotros alimentamos su enojo sin darnos cuenta. Ver esquema de la página 100.

Mucho mejor van las cosas (como en el esquema de la página 102) cuando los adultos logramos no entrar en esas luchas de poder. Somos adultos, tenemos el poder que nos da la madurez, el que nos da el hecho de ser su padres y el que nos da el amor que nos tenemos, no necesitamos que ellos lo acepten mansamente, agachando la cabeza (quebrándose en tallo verde, ¿se acuerdan?), podemos tolerar que se enojen sin enojarnos nosotros y hacer valer nuestro punto de vista de todos modos cuando nos parezca necesario.

ALGUNAS COMPLICACIONES

Niveles de demanda altos en algunos chicos conducen a enojos difíciles de resolver. Cuando esos pedidos tienen que ver con deseos, y no necesidades, sobre todo con

deseos de cosas que no les hacen bien o que no podemos cumplir, la situación se puede complicar, y mucho.

Lo vemos con frecuencia en chiquitos perceptivos y/o sensibles: Manuel (2) no quiere que su papá se vuelva de la playa a Buenos Aires para trabajar durante la semana. Su deseo vale... pero papá tiene que irse... Y Manuel se enoja mucho: con papá que se va, con mamá que lo deja ir, consigo mismo y por su propia impotencia ya que no puede hacer nada al respecto. Otros chicos son más fáciles de distraer (pero corremos el riesgo de que en la mitad de la semana tenga el 'ataque' que no tuvo el domingo a la noche). No se dan cuenta de lo que implica que papá no vuelva hasta el viernes (menos preceptivos) o no les afecta tanto su ausencia (menos sensibles). En este ejemplo, como en muchos otros, tiene un peso importante cuánto daña a mamá esa ausencia de papá: si ella puede sostener sola a Manuel, si también se siente 'abandonada' y no tiene resto, porque Manuel ya tuvo pequeñas experiencias parecidas y ya 'sabe' si mamá puede hacerlo y quizás sea eso lo que está expresando con su protesta.

Algunos bebés ya nacen con niveles altos de demanda, desde chiquitos, aunque no antes de los 3 meses, tenemos que ir acostumbrándolos a que no pueden tener todo lo que piden y a hacerse fuertes para sostener su dolor: tanto estar alzados, tanta mamadera, tanto comer a toda hora, tanto querer ser entretenido cada minuto de su día, etcétera.

Otros se ponen demandantes a partir de los 2 años y los 'terribles 2' que llegan... y no se van. El nacimiento de un hermanito que llega antes de que él esté listo para aceptarlo sin problemas. Algún problema familiar que tiene ocupados a sus papás, son muchas las cuestiones que pueden aumentar el nivel de demandas de un chiquito. El problema empieza cuando los padres se enojan con ese pedido, que muy rápidamente se convierte en reclamo, sin poder acompañarlo en la protesta y en el fortalecimiento de los recursos para aprender a esperar o frustrarse.

Otras veces **la falta de confianza básica** (en el vínculo primario con sus padres) lleva a los chicos a desarrollar un apego inseguro resistente: el chico no logra alcanzar una adecuada confianza en sus padres y por lo tanto en otras personas de su entorno, por lo que no puede creer en las buenas intenciones del adulto y pasa mucho tiempo buscando acercarse a él en la esperanza de alcanzar esa confianza pero cuando finalmente se acerca lo hace a la defensiva, resistiendo y enojándose: "quiero que me alces... ¡¡¡¡¡pero

así no!!!!”, “tengo hambre... pero no quiero esas galletitas”, “quiero que me ayudes con las tareas... ¡pero no sabés explicarme!”. Quiere, necesita y pide ayuda y cercanía del adulto, pero no puede entregarse a esos cuidados, necesita controlar todo, no confía en que la atención que recibe sea buena para él, no logra mantenerse cerca ni aprovechar esa proximidad y queda atrapado en un círculo vicioso de acercamiento/alejamiento que confirma sus peores creencias, ya que el adulto también se cansa de no encontrar el camino entre las púas de ese pequeño puercoespín y termina mostrando su enojo y su hartazgo, que a su vez confirman la desconfianza del hijo, que a su vez...

Tiranía vs. confianza: los chiquitos, por su inmadurez, suelen ser tiranos, quieren imponer su punto de vista o su idea. La maduración y el acompañamiento adulto los va llevando a confiar, a proponer, a pedir, a escuchar. Ver *Criar hijos...* para ampliar ese tema.

CÍRCULOS VICIOSOS

Muchas veces entramos en círculos viciosos de enojo donde se desplaza el motivo de la pelea, así se eterniza la queja y nada cambia (nos explica Harriet Lerner en *The dance of anger*).

Veámoslo en un ejemplo: Teresa no le cuenta a su marido que se compró unas botas nuevas para que no se enoje con el gasto que hizo, cuando llega el resumen de la tarjeta de crédito él se enoja el doble, por el gasto y porque no le contó. Y tiene razón, pero ella se justifica diciendo que no le contó porque él es irracional y no se le puede decir nada sin que se enfurezca. Aunque fuera verdad, la forma de resolverlo no es callarse sino decírselo el primer día (“necesitaba botas y me compré un par en tres cuotas de tarjeta”), de modo que la irracionalidad de él quede expuesta desde el comienzo (“¡sabés que no puedo hacer ese gasto!” [‘porque me acabo de comprar unos palos de golf’ es lo que elige callar]). Si ella logra no enojarse ni engancharse en su respuesta hay una buena posibilidad de que él reflexione (“bueno... me complica pero es verdad que hace mucho que no te comprás nada, gracias por avisarme”). Ocultarle la compra es invitar a su irracionalidad y a que nada cambie entre ellos (“siempre la misma, nunca me decís las cosas, ¿cómo querés que me organice?”), él sabe que tiene razón al protestar porque

Teresa no le contó, y no encuentra razón alguna que lo invite a revisar su respuesta desconsiderada.

Con los chicos: a la mamá le molesta que sus hijos dejen el baño desordenado, lo dice, se enojan y le contestan mal, ella termina indignándose también porque le contestan mal y siguen sin ordenar el baño... (estrategia más o menos consciente para desviar la atención del problema original): “¿ves que con vos no se puede hablar?”. O el papá se enoja porque la adolescente no volvió a la hora acordada, cuando ella le pregunta: “¿cómo sabés?”, él le responde: “porque miré la hora cuando llegaste”, y ella, ofendida, continúa: “¿ves, papá, que no confías en mí?” y empieza una nueva pelea por esa falta de confianza que los distrae del verdadero problema, la llegada tarde.

Los seres humanos funcionamos en equilibrios que pueden ser buenos o... ‘malos pero conocidos’. **A veces cambiar la respuesta implica empezar nuevas formas de comunicarse y nos asusta tanta claridad y diferenciación:** puede que temamos enfrentar el dolor de que el otro no consigue cambiar, puede que temamos no lograr hacerlo nosotros, en el ejemplo de las botas tanto puede Teresa no modificar su conducta por miedo al enojo de su marido como por miedo a que deje de ser ese ‘tacaño’, malo pero conocido, porque entonces ella tiene que hacerse cargo de sus enojos y hostilidades sin dejarlos cómodamente proyectados en él.

ODIO Y AMOR

Como ya vimos anteriormente, **lo contrario al amor es la indiferencia y no el odio.** Cuando no quiero a otro esa persona no me importa, ni siquiera me enoja lo que haga o diga. Cuando me enoja mucho, cuando odio, estoy mostrando que esa persona me importa, que me duele lo que (me) hizo o (me) dijo.

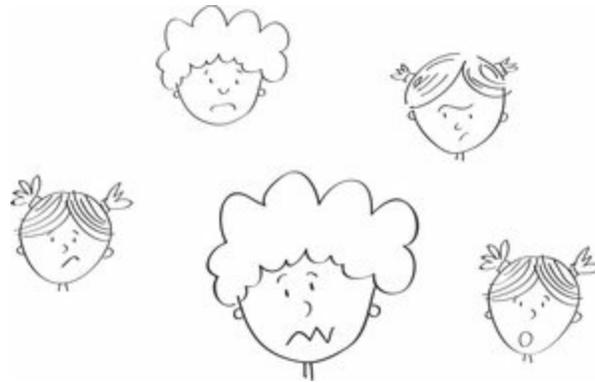
Esto no significa que toleremos lo intolerable ni que nos permitamos odiar tranquilos sabiendo que el odio es la contracara del amor, pero este concepto nos **da una pista importante para investigar en nuestro mundo interno. Si me enoja tanto... es porque el otro me importa...** Este concepto nos da un gran alivio cuando vemos esas miradas asesinas (hacia nosotros) en nuestros pequeños angelitos: nos quieren mucho, dependen de nosotros para todo, es casi inevitable que se enojen muy seguido y con mucha intensidad. **La dependencia obligada genera inevitablemente enojo,** al saberlo

podemos comprender, no tomarnos ese odio personalmente y confiar que, con el tiempo y nuestro acompañamiento, el amor va a predominar en la relación con nuestros hijos.

Y entonces...

Nos enojamos porque, por complacer a otros, nos traicionamos a nosotros mismos, o no respetamos nuestras necesidades o deseos. O nos enojamos con otros porque no nos dan lo que merecemos, pero en realidad es con nosotros mismos por no cuidarnos bien.

Miedo



“El miedo no sabe esconderse.
Emana de ti aunque intentes ocultarlo...
Puedes reaccionar de dos maneras:
con gran valor o cobardemente,
pero sólo el miedo puede obligarte
a tomar esa decisión.”

ANITA NAIR, *Las nueve caras del corazón*

“El valiente muere una vez, el cobarde muchas.”
Proverbio Iowa

Miedo, aprensión, susto, pánico, terror, pavor, desconfianza, inseguridad, preocupación, inquietud...

En *Criar hijos...* hay un capítulo acerca de los miedos, pero no puedo terminar este libro sin hablar de ellos, por lo que, tratando de repetirme lo menos posible, completo el tema y agrego el miedo adulto a esta problemática. Antes de empezar con estas cuestiones quiero relatarles un cuento que de chica me resultaba muy extraño y que hoy, a la luz del tema de nuestra conexión con las emociones, cobró para mí un nuevo e interesante sentido.

En el cuento de los hermanos Grimm, “Juan sin miedo”, el protagonista recibe ese apelativo debido a que nada lo asusta (en realidad no conoce esa emoción ni muchas otras). Cuenta la historia de un padre que tenía dos hijos: el mayor era listo y despierto, muy hábil y capaz de desenvolverse; el menor, en cambio, era un verdadero zoquete, incapaz de comprender ni aprender nada, y su padre pensaba que le iba a traer muchos problemas. Para la mayoría de las tareas y encargos había que acudir al mayor. No obstante, cuando se trataba de salir de noche a buscar algo y había que pasar por las cercanías del cementerio o de otro paraje tenebroso y lúgubre, el mozo solía resistirse porque le daba miedo. En cambio Juan no tenía temor a nada e iba muy tranquilo a esos lugares.

Su padre, tan descontento con él como encantado con su hermano, armó una serie de situaciones para ver si lograba que Juan reaccionara. Pero todo fue inútil, de manera que un día lo echó de su casa, diciéndole que fuera a recorrer el mundo para encontrar al miedo. Le dio cincuenta monedas de oro y Juan se fue dispuesto a correr aventuras, esperando toparse en algunas de ellas con algo que le hiciera sentir aquello que aún ignoraba. Sin embargo, de poco le valieron los encuentros que tuvo con una bruja y después con un ogro (en algunas versiones son ‘personas comunes’ que le proponen experiencias inusuales: dormir entre ahorcados, por ejemplo). Y fue así como llegó hasta un castillo embrujado. El rey de la comarca había prometido que concedería la mano de su hija a quien pudiera pasar tres noches en él, y Juan no lo dudó. Ni los fantasmas ni las criaturas a las que tuvo que hacer frente consiguieron causarle miedo, por lo que consiguió casarse con la princesa. Finalmente recién acabó conociendo el temor cuando su mujer, con objeto de otorgarle lo que tanto tiempo llevaba buscando, derramó sobre él una jarra de agua fría mientras dormía. Juan se despertó, estremecido, diciendo: –¡Qué susto!, ahora sé lo que es tener miedo... Y ese fue probablemente el comienzo de su conexión, con esa y muchas otras emociones, su oportunidad de dejar de ser un ‘zoquete’ y de empezar a comprender y aprender aquello que no había sido capaz de lograr durante los años anteriores. Es de destacar que **para que le fuera posible conectarse con el miedo hizo falta primero que tuviera un vínculo amoroso con otra persona.**

UNA EMOCIÓN SEÑAL

El miedo, igual que el enojo, es **parte del sistema de alarma natural del organismo y nos protege**. Sentimos miedo cuando la situación nos supera, cuando creemos que nos queda grande; lo sentimos ante una bestia salvaje, un hombre malvado, un desastre natural, podemos tenerlo a la altura, a la velocidad, a un ruido muy fuerte, a una noche oscura...

El miedo **no es objetivo ni lógico**: en una pista de esquí muy empinada, quizás esquío muy bien y puedo hacerlo, pero me asusto porque creo que no voy a poder bajar, puede que tenga miedo y mi percepción de la situación sea realista o podría ocurrir que la pista fuera muy peligrosa y yo apenas sintiera algo de temor. Como dice Norberto Levy en *La sabiduría de las emociones* el miedo aparece “cuando hay una desproporción entre la magnitud de la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos que tenemos para resolverla”. Yo amplío el concepto agregando que, a veces, aunque tengamos los recursos, igual **tenemos miedo porque creemos que nuestros recursos no alcanzan o no sirven** ante esa amenaza. Como no son objetivos ni lógicos **los miedos no se alivian ni resuelven a través de explicaciones y ‘razones de la razón’**.

La clave está en aprender a tomar nuestro miedo como una señal, amigarnos con él, respetarlo, conocerlo y desde ese lugar hacerle frente. Igual que con el enojo, primero tenemos que aceptar y comprender, y después vemos si le hacemos o no caso, pero no tendremos de dónde sacar la energía para enfrentarlo si no podemos comprenderlo y nos enojamos con nosotros mismos por sentirlo o si gastamos nuestra energía en negarlo (“no me gustan los perros, no es que les tengo miedo”), es decir si nos defendemos de lo que sentimos en lugar de utilizarlo en nuestro beneficio.

EL MIEDO NECESARIO

El miedo aparece en los chicos alrededor de los 2 años de edad, y es importante que esto ocurra. Señala el comienzo de la ruptura de la simbiosis. Hasta esa edad los bebés no suelen sentirlo (salvo los chiquitos más sensibles, por contagio con adultos que se asustan o ante estímulos muy intensos) porque no se reconocen separados de la persona de su mamá (u otra figura de apego principal) y entonces no perciben su desprotección. Todos sabemos que hasta esa edad, en realidad hasta que aparecen los miedos, tenemos que estar muy atentos y extremar los cuidados: aunque les hayamos repetido cien veces que nos den la mano para cruzar la calle, antes de los 2 años rara vez se asustan ante los

autos, aunque hayamos insistido muchas veces que no se pueden bañar en la pileta sin salvavidas y sin un adulto que los vigila, no tienen conciencia de que les puede pasar algo. Al creerse unidos por una conexión invisible a su mamá suponen que ella va a estar allí para ‘salvarlos’ y/o ni siquiera conciben la posibilidad de que pueda ocurrirles algo malo.

Ya más grande podría no sentir miedo:

- a) el chico que no salió de la simbiosis: esto tanto podría ser por cuestiones del mismo niño como de la madre que no facilita esa salida, o del padre que no colabora entrando a romper, con sus encantos (tanto para la madre como para el bebé) esa díada,
- b) el chico menos sensible, que no registra los estímulos externos, salvo que sean muy intensos, y entonces cuestiones que en general dan miedo podrían no asustarlo. Esto puede ocurrir por una hipo-sensibilidad biológicamente condicionada o por defensas erigidas tempranamente para no sufrir y que lo llevaron a meterse hacia adentro (esto es lo que me imagino que le había pasado a *Juan sin miedo* en su más tierna infancia), o una combinación de ambas cuestiones, ya que se podrían ‘facilitar’ una a la otra,
- c) el que aprendió a no escuchar su miedo: de tanto no hacerle caso, porque no era compatible con su imagen de sí mismo o porque no era bien recibido por el entorno, ya no lo reconoce como tal ni puede usarlo como señal.

Pero... **el que no siente miedo no puede cuidarse bien**, y es muy probable que tampoco se conecte con otras emociones básicas igualmente importantes para la supervivencia. Los miedos quedan bloqueados junto a otras emociones como el enojo y la tristeza, y ya vimos que con ellos desaparecen también la alegría, el entusiasmo, el amor y otras emociones luminosas; **no podemos elegir cuáles bloqueamos y cuáles no**. Juan sin miedo es un poco tonto (zoquete) al principio de la historia, y es así porque no siente nada de nada; de la mano de una mujer que lo ama, aprende a sentir algo (en distintas versiones del cuento lo que siente es estremecimiento, cosquillas o miedo), se entrega a su amor y a su cuidado, y de la mano de ella seguirá investigando el mundo de las emociones (incluyendo tanto el miedo como su capacidad de amar y quizás su temor a entregarse al amor) que, por razones desconocidas para nosotros, muy tempranamente se vio obligado a rechazar, negar, hacer desaparecer.

De todos modos **no nos hace bien vivir en ‘estado’ de miedo**, aunque eso no es simple en nuestra sociedad, llena de peligros y con vidas apuradas y sin tiempo para evaluar las situaciones y elegir los mejores caminos. El miedo es, en condiciones ideales, un estado de emergencia: al sentirlo se segregan hormonas para facilitar una respuesta rápida del organismo (adrenalina) y luego otras (cortisol) para eliminar las primeras del torrente sanguíneo. Y cuando esa alarma ‘suena’ muchas veces por día nuestro organismo se estresa...

Un día (domingo a la nohcecita) volvía por una autopista con mucho tránsito, lo que me llevó a salir de ella para circular por la colectora en una zona no muy segura. Cerré los seguros del auto, estuve doblemente atenta a los vehículos que se me acercaban y a los transeúntes; y ¿por qué lo hice? para ganar unos minutos. De todos modos por los dos caminos iba a cargarme de adrenalina, en la autopista acelerando y frenando, en la colectora por la inseguridad. A cada rato nos encontramos ante estos dilemas.

Podemos acostumbrarnos a no hacerle caso al miedo, negarlo, reprimirlo o a suprimirlo, y seguir con nuestra vida como si no existiera, pero las hormonas continúan activas, no podemos eliminarlas. Entonces el temor se transforma en ansiedad, en síntomas, en enfermedades, en problemas posturales: bruxismo, tensión, problemas en las cervicales, etc.. Parece que inconscientemente preferimos eso a sentir miedo, arriesgarnos a tratar de superarlo o aceptarlo como parte nuestra humana limitación. Lo que en este último caso implicaría despedirnos de esa persona ‘ideal’ que querríamos ser y aceptar con dolor lo temerosos que somos.

MIEDO AL MIEDO

Muchas veces el problema surge no con el miedo en sí sino en la forma en que lo anticipamos: **tememos tener miedo**. Esto lo hace aparecer y además lo agrava. También se agranda la desilusión que me causa o que causo a otros y la vergüenza que siento, y todo ello acrecienta mi aprensión en un vertiginoso proceso circular.

Cuando nos surge este ‘miedo de tener miedo’, las hormonas se ponen en acción aún antes de que el temor sea real, sólo por pensar en la posibilidad de que aparezca. Y nos paralizamos sin haberle dado siquiera una oportunidad a la situación. Aprender a manejar un auto asusta, es inevitable: dominar el acelerador, el embrague, los cambios, los autos que vienen de frente y los que nos tocan bocina de atrás ¡porque vamos muy despacio!,

no podemos aprender a hacerlo si no resistimos el miedo... y el miedo de tener miedo.

De este modo quedamos atrapados en un círculo vicioso que sólo se puede quebrar con pequeños y valientes pasos para intentar salirnos, una vez que nos damos cuenta de ello. Para complicar un poco más las cosas, tanto el miedo como el miedo al miedo se vencen enfrentándolos, y cada vez que nos retiramos de la contienda desperdiciamos una oportunidad de hacernos fuertes en ese intento (aunque sea fracasando). ¿Esto significa acaso que tenemos que aprovechar todas las oportunidades? ¡No!... ¡Pero tampoco ninguna! Habrá que tomar algunas y despedirse con dolor de otras: tanto puedo decidir vencerlo y aprender a manejar, como no hacerlo; pero en este segundo caso estoy más cerca de la verdad si me animo a decir “me da miedo” que si esquivo el tema con racionalizaciones del tipo: “¿para qué?, si el tránsito es una locura”, o “es más relajado viajar en colectivo”, o “no necesito un auto”, etc., todas razones que tanto pueden ser valederas como excusas para no reconocer mi temor.

Si esperamos hasta que se nos pase el miedo, hagámoslo cómodamente sentados, porque se nos puede ir la vida en esa espera...

El problema no es el miedo en sí sino nuestra respuesta, lo que hacemos a partir de eso que sentimos. Descubrir el ‘miedo al miedo’ que nos paraliza es el comienzo para intentar hacer algo y no dejarnos llevar por él.

Inevitablemente tendremos que pasar por estados de temor para ampliar nuestro territorio y atrevernos ‘a más’. Cuando sistemáticamente elegimos no enfrentarlo quedamos muy limitados en nuestros movimientos. Podríamos vivir la vida entera aprovechando sólo una parte muy pequeña de nuestro espacio vital a causa de nuestros miedos, y sin siquiera saberlo, convencidos con nuestros propios argumentos racionales: no me interesa, no me gusta, no quiero...

MIEDO A LA VIDA

Podemos también tener un miedo más genérico, **miedo a la vida** (a entregarnos a esa vida y a las oportunidades que nos ofrece): al compromiso, al amor, a la entrega, a la

pérdida de control, incluso a la muerte (que no es más que una parte inseparable de la vida). En muchas situaciones pasamos por momentos de temor: cuando pienso en comprometerme con alguien o con un proyecto puede preocuparme que no resulte como esperaba, cuando me enamoro puedo tener miedo de que me abandonen, cuando decido ser madre puede asustarme lo que pueda pasar.

La única forma que conozco de tener menos miedo a la muerte (sería impensable no tenerlo) es perder el miedo a la vida y transitar por ella lo más plenamente posible de modo de llegar diciendo “viví, hice, pude” en lugar de rogar “todavía no, porque no hice... no pude... me falta... no viví”.

Al animarnos a hacer cosas que nos asustan no perdemos la vida sino que ganamos territorios internos que ni sabíamos que teníamos: bailar en una fiesta, cantar, hacer un deporte nuevo, correr algún pequeño riesgo, etcétera.

Es justamente lo que me ocurrió al animarme a dar charlas en colegios y empresas. Yo estaba convencida de que no podía, no sabía. Muchos años antes, en el colegio secundario, siendo muy buena alumna no quería pasar a dar oral porque me daba miedo, me sentía buena escribiendo y malísima organizando mis ideas para hablar. De todos modos quise intentar hablar en público, sentía que tenía muchas cosas interesantes que transmitir y no quería perder la oportunidad que me brindaban de hacerlo. Las primeras veces (en realidad los primeros años) dependía totalmente del *powerpoint* y no me despegaba de la computadora, hoy casi no los necesito. Vuelvo a asustarme todas las veces, aunque un poco menos, y tampoco me dura tanto el susto, y en cada ocasión el entusiasmo y las ganas de transmitir lo que preparé me ayudan a empezar.

De todos modos todos tenemos zonas en que nos cuesta menos afrontar nuestros miedos (en lo personal claramente soy bastante atrevida/insensata en los desafíos intelectuales/ profesionales) y otras que nos cuestan más (ya conté de mis miedos en el barco, por ejemplo).

CÓMO EMPIEZA EL MIEDO

- Por una sensibilidad personal física o emocional, o por temperamento: desde muy chiquitos hay bebés que se asustan más que otros ante ruidos, caras nuevas, pérdida de equilibrio, movimientos bruscos, cosquillas fuertes, etcétera.
- Por una no adecuada confianza en el vínculo: a medida que crecen, la confianza en

el vínculo con sus padres y cuidadores y en su capacidad de sostén y protección les va dando a los chicos la seguridad y los recursos para enfrentar el mundo y los temas y las personas nuevas y desconocidas.

- Por falta de acompañamiento en la búsqueda de recursos para enfrentarlo en la infancia. Esto lleva a carencias de adecuadas internalizaciones que, al no alcanzarse, dejan muy sola a la persona para enfrentarse al mundo y entonces tiene miedo.
- Por inseguridad personal: por la creencia de que no tenemos los recursos para hacer frente a las cosas que nos pasan.
- Por el ejemplo y modelo de padres temerosos: como el miedo tiene que ver con las hormonas, los chicos registran nuestro miedo y a veces se contagian.
- Al vivir situaciones atemorizantes (o aterrorizantes) que superan los recursos de chicos o adultos en el momento en que ocurren.

Vayamos una vez más al esquema de nuestros aspectos luminosos y oscuros, de la página 221, esta vez dibujo una barra al costado que representa la fortaleza del yo (en la página 251) y podemos ver los distintos factores que colaboran para que se instalen algunos miedos en los chicos y el debilitamiento del yo a partir de allí. No afectan en todos los casos pero veo esto con mucha frecuencia.

Los padres me traen su inquietud o preocupación por los temores de un hijo:

a) muy sensible,

b) bueno, amoroso, respetuoso, generoso, responsable... ¡una joyita!,

c) habitualmente el mayor, y por ese motivo intensamente mirado, exigido y educado por sus padres; en el caso de que el mayor fuera menos sensible y menos atento a lo que esperan los padres y por lo tanto menos bueno, amoroso, respetuoso, etc., podría ser otro de los chicos de una familia en lugar de el mayor, y

d) con padres autoexigentes y por lo tanto exigentes, más intenso si alguno o los dos padres es a su vez el mayor de sus hermanos.

Es muy probable que la historia de sus miedos haya empezado así:

Cuando llegó a los 4 años, el momento de integrar su lado luminoso y su sombra (ya lo vimos en relación con la constancia objetal), el chiquito se asustó al ver que sus emociones oscuras le pertenecían por lo que resolvió (aunque no conscientemente) negarlas, reprimirlas, bloquearlas, no conectarse con ellas y empezó a gastar parte de su

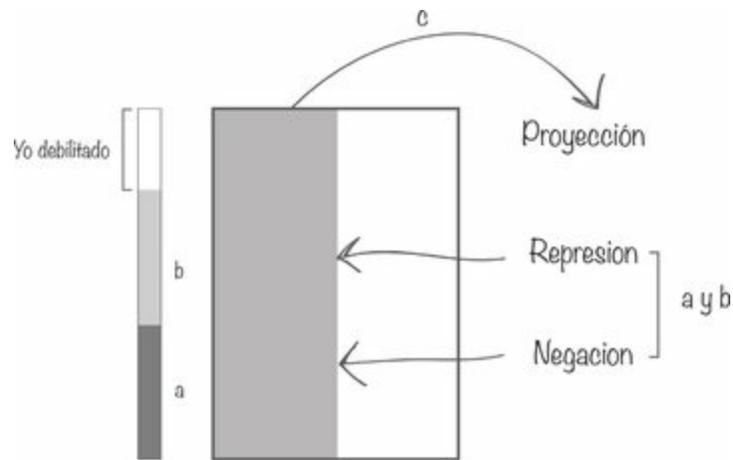
energía en mantener fuera de la conciencia esas emociones. Como lleva energía vital mantener el ‘gato’ encerrado para que no se escape, y además el gato se enoja cada vez más cuando pasa el tiempo y sigue sin salir, el chico le tiene cada vez más miedo y lo encierra más hondo y así se hace más difícil y peligroso conectarse con él...

Además la posibilidad de defenderse no viene desde el lado luminoso de la personalidad, las personas que se conectan sólo con su lado luminoso son pura ‘paz y amor’ pero con eso no llegan muy lejos. La Madre Teresa o Gandhi tenían muy bien integradas sus sombras y con esa energía hicieron grandes obras. La sombra nos provee de una energía, ‘nafta de noventa y ocho octanos’, con la que podemos tener coraje, defendernos y avanzar. Cuando no nos conectamos suficientemente con ella, es como si angostáramos la manguera de nafta y no dejáramos pasar esa energía. Cuando negamos y reprimimos algunas emociones no contamos con ellas para defendernos, lo que nos debilita. El pedacito de yo que nos queda disponible es pequeño y no se anima a enfrentar al mundo externo y tampoco al mundo interno.

Así surge el tercer factor de debilitamiento, la proyección hacia el mundo externo de aquello que uno no tolera en sí mismo. Lo que el chico no se atreve a ver adentro suyo lo ve afuera: monstruos y fantasmas, ladrones y asesinos lo acosan desde afuera y en realidad son sus propios aspectos negados (y ahora proyectados). Por lo tanto, el mundo externo del chico con miedos es más hostil y peligroso que el de otros porque está cargado, investido con aspectos de su sombra negados y puestos fuera, es decir proyectados. A causa de los dos primeros motivos el chico ya llegaba debilitado a conectarse con el mundo externo y ¡la proyección complica más las cosas!

Resumiendo:

- gasta energía en negar y reprimir
- no cuenta con esa energía ni con lo negado y reprimido para defenderse
- pone fuera de él eso ‘malo’ que entonces lo acosa desde allí.



Desde este modelo se pueden entender muy fácilmente el miedo a la oscuridad o a subir solo a los cuartos, a ir solo al baño (momentos y lugares en los sentimos que nuestros monstruos podrían materializarse fuera de nuestro control) o las dificultades para dormir o el miedo a hacerlo solo (porque para poder dormirnos necesariamente tenemos que soltar amarras, ir dejando el control consciente, pero cuando nos quedamos solos pueden venirnos a la cabeza ideas que nos asusten, en cambio si mamá se queda nos protege... de nosotros mismos).

Desde este abordaje lo más importante que podemos hacer para disminuir los temores es lo mismo que hacemos para que se conecten con su agresividad sana y otras emociones negativas: con el **derecho a la protesta o al pataleo** (verlo en el tema *Enojo*).

RESPUESTAS TÍPICAS (Y POCO EFICACES) ANTE EL MIEDO DEL OTRO

- Llenarnos de ansiedad y contagiar a los que nos rodean con la misma ansiedad, así agrandamos el tema. Nos asustamos igual o más que la otra persona y no ayudamos en nada. En este caso le **damos validez objetiva al miedo del otro**.
- Sacarle valor, minimizarlo, negándolo: “es una pavada”, “¿cómo te vas a asustar con eso?”, así **le quitamos todo el valor a ese miedo**.
- Enojarnos: no sólo nos parece una pavada sino que no concebimos que el otro tenga miedo: “¡el avión es más seguro que el auto!, ¡cómo te vas a asustar!”.
- Ofrecer explicaciones racionales por las cuales no debería tener temor.

En los tres últimos casos pretendemos convencerlo con mucha lógica y sentido común

y ya vimos que los miedos no se alivian ni resuelven a través de explicaciones y ‘razones de la razón’. **Para quien los padece sus miedos son reales.** Quizás valga la pena ofrecer alguna explicación como un recurso más para ayudarlo, pero no puede ser el único y menos aún el primero.

SEÑALES FÍSICAS DE MIEDO

Cuando nos asustamos cada persona reacciona a su manera: nos late el corazón a toda velocidad, sentimos fluir la sangre de la cabeza a los pies, se nos enfrían las manos o los pies, transpiramos (especialmente las manos), nos duele el estómago, nos paralizamos, sentimos que mucha sangre se agolpa en nuestra cabeza o se va a la cara y la percibimos caliente, se nos eriza la piel, los pelos de la cabeza o de los brazos y piernas o nos falta el aire. Pueden ocurrirnos todas o sólo algunas de estas cosas o quizás nuestro cuerpo reaccione de otra manera, cada uno sabe cuáles son sus señales de temor.

Cuando la situación es efectivamente una emergencia, estas reacciones físicas nos permiten responder rápida y adecuadamente, como ya vimos cuando hablábamos del enojo, escapándonos (si percibimos que hay tiempo), congelándonos (para que el ‘enemigo’ no nos vea) o peleando (si nos parece posible vencerlo, incluso el miedo nos puede poner increíblemente fuertes a la hora de defender a nuestros hijos de un ladrón, por ejemplo, y podremos levantar una piedra y arrojársela cuando en condiciones normales no podríamos ni moverla). Así también logramos esquivar el auto detenido en la autopista, alejar a nuestro hijo de una serpiente o ayudar en un incendio, haciendo cosas que nunca hubiéramos creído que fuéramos capaces de realizar.

El vértigo nos protege si estamos en la cima de una montaña y nos ayuda a estar muy alertas para mirar bien dónde pisamos, pero cuando lo siento en una terraza que tiene baranda y no puedo ni salir a tomar aire, ese miedo se excede en su función protectora. De la misma forma otros temores son ‘sobre-reacciones’ y tienen que ver con riesgos o peligros no tan intensos: una prueba de matemática, la velocidad, volar en avión, la oscuridad, el chico ‘malo’ de la clase, etc. En esos casos, una vez que identificamos esas situaciones **podemos hacer ciertas cosas para ‘dominarlas’, no para dejar de sentir las, sino para no dejarnos arrastrar por ellas.** Así como podemos salir nadando con fuerza de una corriente que nos lleva, también hay algunos recursos que podemos usar para no dejarnos llevar por el temor y lograr responder con nuestra persona entera y

no sólo con nuestro cerebro primitivo (sistema límbico). Esas reacciones físicas que padecemos son expresiones de las estrategias que usa el sistema límbico para ‘secuestrar’ la corteza cerebral, como ya vimos al principio del libro en el apartado “Sentir... pensar...”.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA INTENTAR VENCER NUESTRO MIEDO?

Sólo una vez que nos hayamos ocupado de conectarnos con las emociones oscuras o de ayudar a nuestro hijo a hacerlo podremos usar otros eficaces recursos. Si empezamos con estas técnicas sin antes conectarnos con la emoción puede que logremos hacer desaparecer un miedo puntual por un tiempo pero no lograremos fortalecer su yo ni los recursos defensivos, por lo que serían soluciones sólo a corto plazo y con riesgo de que reaparezca el síntoma o que mute hacia uno nuevo. Habremos sólo tapado con estas técnicas esa vía de expresión, defensa o descarga necesaria.

Y ahora veamos esos recursos complementarios:

- El primero y más eficaz es la **respiración profunda**: cuando nos asustamos respiramos cortito, el oxígeno no llega a la corteza y así ella pierde el control. El simple hecho de inhalar y exhalar profunda y pausadamente varias veces permite a la corteza volver a oxigenarse y recuperar el control. Es importante empezar a respirar profundamente antes de que sea muy difícil calmarnos, sin dar tiempo a que se ‘desboque’ nuestro miedo.
- Lo mismo podemos lograr usando **técnicas de relajación** o combinando ambas estrategias.
- Visualizaciones: podemos imaginarnos **un lugar seguro, un refugio** al que podríamos ir (con nuestra mente) en el momento en que nos asustamos.
- Podemos buscar un poco de **información realista** a la que acudir para terminar de calmarnos cuando haya pasado lo peor de la tormenta emocional y nos vaya preparando para que, cuando se acerque otra, esa información nos sostenga y nos haga más fuertes de modo de resistir nuestro sistema de alerta, ya sea para que ni siquiera se active o arranque y pase más rápido, y/o no llegemos a niveles de miedo tan intensos y logremos ‘rescatarnos’ a nosotros mismos.

Quizás necesitemos **separar el intento de resolución de la situación temida en pequeñas partes**

(*baby steps*) de modo que sean manejables para nosotros, ya que no siempre lograremos vencerlos rápidamente. Lo importante es encontrar el camino, no importa cuán largo sea.

- Otras veces será necesario **repetirnos como mantra o letanía una frase que contrarreste nuestro miedo**: “puedo manejar, no es difícil, mucha gente lo hace, yo también voy a lograrlo”, para acallar ese mensaje interno que nos dice “vas a chocar, no servís para eso, nunca lo vas a lograr” que viene desde lo hondo de nuestro inconsciente y nos tira para atrás. Ya vimos que poner palabras a las emociones permite que los hemisferios cerebrales (derecho e izquierdo) trabajen unidos, y esto tanto vale para un mensaje negativo: “tengo miedo, no puedo” como para uno positivo: “voy a intentarlo, me animo a hacerlo”.

Y algunas veces nos rendiremos ante lo que sentimos. No necesitamos convertirnos en superhombres ni en mujeres maravilla para **todos** los temas, a veces no tendremos interés en vencerlo, otras realmente nos superará, todos los seres humanos somos diferentes y no necesitamos alcanzar los mismos objetivos en cuanto a superar miedos (y a muchos otros temas). Cada uno de nosotros se ocupará de ver cuáles temores quiere y puede vencer.

Recordemos que los miedos nos hacen trampa, convenciéndonos con racionalizaciones de que esos temas (que en realidad nos asustan) no nos interesan, no nos gustan, no nos importan... Y podríamos llegar a vivir la vida entera ‘dentro de un raviol’ sin darnos cuenta ni aceptar que lo sentimos y por lo tanto sin atrevernos a intentar enfrentarlo.

CÓMO AYUDAMOS A LOS CHICOS A ENFRENTAR EL MIEDO

- La presencia de **un adulto que abraza y transmite fortaleza** ayuda a pasar el miedo al bebé, pero ojo, porque nuestro cuerpo asustado transmite miedo...
- La **confianza en el adulto como referente**: a partir de los 9 meses los bebés empiezan a mirarnos para ver si la situación o el objeto al que se acercan es seguro, y actúan de acuerdo a lo que nuestros gestos y palabras le responden.
- **El juego** de sorprender, asustar, gallito ciego, cuarto oscuro, de ¿es posible que...

(los truenos entren a casa)?, etc. Almuerzo con mi nieta de un año y medio, uso una linterna para mirarle a su mamá la garganta porque le duele, Martina la mira con horror y en su idioma me dice “llevátela”, en lugar de hacer eso la prendo y la apago hasta atraer su atención, la invito a prenderla conmigo y termina jugando con la linterna, prendiendo, apagando, mirando la garganta de su mamá, ¡ahora resulta imposible sacársela!

- Investigar **razones posibles** para lo que ocurre (cuál puede haber sido el factor desencadenante) podría ayudarnos a encontrar el camino para resolver el tema.
- **Hablar del tema** con él.
- Acompañarlo a **admitir el problema** (te asustan los truenos). Un miedo no es bueno ni malo, simplemente es lo que ocurre, no nos enojamos ni nos burlamos, ni esperamos que cambie.
- **Respetar lo que siente.**
- **Hacernos fuertes para tolerar** lo que siente y acompañarlo.
- **Darle tiempo**: los cambios llevan tiempo.
- Acompañarlo a **acercarse a lo temido de a poco**, con pasos muy pequeños (*baby steps*) que le despierten niveles de ansiedad tolerables para él, ya que es imposible que sea sin ella.
- Enseñarle a **respirar** para controlar el miedo, incluso podemos inducirlo a imaginarse que al exhalar se va el miedo junto con el monóxido.
- Que tenga **algún control de la situación** (del ruido: prendiendo y apagando ellos el secador de pelo; de la oscuridad: encendiendo y apagando las luces o linternas). Cuando un chico tiene el control puede resistir la oscuridad sabiendo que, cuando quiere, puede encender la luz. El viejo sistema de “pido” en los juegos infantiles, que les permitía detener el juego en cualquier ocasión, muchas veces era usado en momentos de mucho susto o ansiedad para recuperar fuerzas y seguir jugando.
- Con los más chiquitos, en edad de jardín de infantes ayudan los **recursos mágicos**: conjuros, varitas mágicas, anillos, oraciones: el conjuro sumado a la varita mágica a disposición permiten a Juanita (4) dormirse sola venciendo su miedo a la oscuridad.
- Con los chicos mayores: **primero comprensión y luego información suficiente**, no para convencerlo sino para que la conozca y la tenga disponible: si Mariana (7) le tiene miedo a los truenos, en algún momento le va a servir saber que primero llega la luz y después el ruido, o que el tiempo transcurrido entre el relámpago y el

trueno nos permite conocer la distancia a la que está la tormenta. Pero cuando venga corriendo a nuestra cama porque la despertó un trueno, va a necesitar un abrazo fuerte que le transmita seguridad antes de empezar a entender las cuestiones físicas o de encarar la vuelta a su habitación.

- A veces sirve **cambiar la situación** o una parte de ella: puede ver la película que lo asusta en la falda de mamá, subirse a un pony en el club hípico con un profesor (en lugar de con papá a quien le cuesta tanto defraudar...).
- Algunos **reaseguramientos** ayudan: saber de memoria el celular de mamá para poder llamarla, tener un pañuelo con su perfume, llevar el reloj o la calculadora de papá al examen de matemática, etcétera.
- Invitarlo a hacer algo de **actividad física** ayuda a barrer la adrenalina y a generar endorfinas, hormonas del placer, no sólo en los momentos de miedo, sino también como una vía de descarga para sus emociones oscuras.
- Enseñarle a hacer **visualizaciones** (ya lo mencioné para los adultos).
- **Acompañar**, acompañar, acompañar, y **un empujoncito en el momento oportuno**. Si lo damos antes de tiempo retroceden en lugar de avanzar, de todos modos no siempre es fácil saber cuál es el momento justo. Puede que no sean la madre o el padre las personas indicadas para ese empujón, sobre todo en padres temerosos o impacientes con el miedo.

En la resolución de los miedos los retrocesos existen y son casi inevitables. Es probable que cada vez sean menos intensos, más espaciados, duren menos tiempo. Pero en momentos de mayor fragilidad, de cambios vitales, de crisis, de transición o en muchas otras situaciones los chicos vuelven (y a veces también lo hacemos los grandes) a ese lugar antiguo, seguro y conocido de cuando no se animaban a hacer aquello que después superaron, aunque sólo sea un ratito para tomar fuerza antes de volver a arrancar...

EL MIEDO EN LOS CUENTOS Y EN LOS JUEGOS TRADICIONALES

Los cuentos tradicionales y muchos entretenimientos infantiles ‘juegan’ con el miedo, acercándonos y alejándonos de la situación temida. En algunos cuentos el/la protagonista,

por su ingenuidad, no se cuida bien. Blancanieves le abre la puerta a la madrastra bruja, el lobo tira abajo la casa de paja del chanchito, en muchas historias se repite la escena temida hasta lograr dominarla (primero tira la casa de paja, luego la de palos, pero no logra destruir la de ladrillos y los chanchitos están seguros allí). El protagonista va tomando coraje hasta vencer a ese malo al que temía tanto, o aprende la lección y a cuidarse: Blancanieves a no ser tan confiada, los chanchitos a hacer casas más fuertes. Suele haber también un ‘salvador’ que viene a ayudar al protagonista, simbólicamente representa a los padres reales que cuidan y a sus imágenes internalizadas (que también lo hacen pero ya desde el interior del chico).

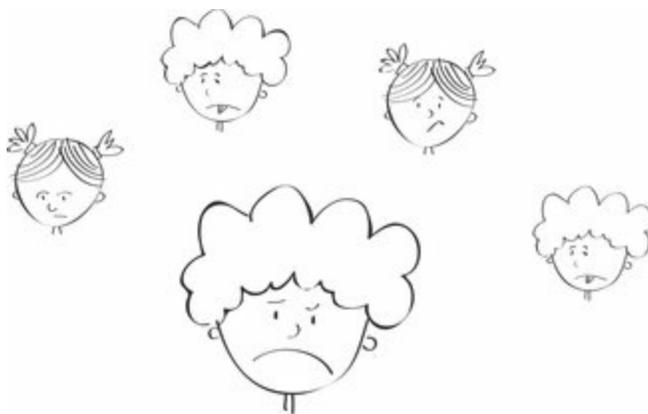
“Juguemos en el bosque mientras el lobo no está, ¿lobo estás?” es nuevamente una serie de preguntas que van preparando a los chicos para cuando el lobo llegue a perseguirlos. En esos juegos de asustar se hacen fuertes a fin de enfrentar otros temores verdaderos, como un papá muy enojado, un ruido muy fuerte, una noche muy oscura, un perro muy bravo, una idea muy aterradora, etc. Un juego de dedos para bebés tan simple como “este se fue al bosque, este encontró un huevito, este lo cocinó, este lo peló, este le puso sal y... este pícaro gordito se lo comió” anticipa un poquito de miedo y cosquillas y los va fortaleciendo para situaciones y juegos más complejos y atemorizantes.

Si repasamos los juegos a los que jugábamos de chicos y los cuentos que nos contaban o leíamos en nuestra infancia descubriremos que muchos de ellos nos ayudaron en la resolución de miedos infantiles: al abandono, a la soledad, a la pérdida del amor, a no ser merecedores, a no tener recursos, etcétera.

El ‘arte’ consiste en usar estos relatos y juegos sin apurarlos, a la distancia que ellos toleren, con paciencia, confiando que **el tiempo y las repeticiones son nuestros aliados en la elaboración**, del mismo modo que hacemos con los bebés juegos que los van fortaleciendo de a poco para enfrentar cada vez mayores desafíos.

Para recordar: No es valiente el que no tiene miedo sino el que se anima a enfrentar su miedo.

Tristeza



Dolor, tristeza, abatimiento, aflicción, desilusión, desánimo, pesadumbre, desesperanza, desesperación, resignación, confusión.

La última de la tríada de emociones básicas (las otras son enojo y miedo) es la tristeza (y el dolor, la frustración, la pérdida, el sufrimiento). Ya vimos, cuando hablamos de duelo, que forma parte de nuestra vida desde el nacimiento. No hay nada más maravilloso que nacer y ser recibido por nuestros padres, cuidado, alimentado y mimado, pero cuesta abandonar el estado de seguridad, cobijo, quietud y paz de la panza de mamá. Con esa primera pérdida inevitable empieza la vida, nos explica Judith Viorst en *Necessary losses*.

Nos gustaría ser felices y apartar la tristeza de nuestro lado, y no nos damos cuenta de que, tal como descubrimos con Pandora y su famoso cofre, al apartar la tristeza nos alejamos también de la alegría y de la felicidad y derrochamos energía en defensas ¡innecesarias!

Nos vamos a poner tristes... muchas veces en nuestra vida. Y esto se aplica no sólo a los adultos sino también a los chicos. **La tristeza es señal de que hay algo que tenemos que soltar**, si la evitamos el proceso no avanza y nuestra carga es cada vez más pesada.

En muchos momentos en el camino de la vida tendremos que detenernos para soltar, dejar volar o enterrar una relación, una persona, un anhelo, una ilusión y seguir más

ligeros de equipaje, dando así lugar en nosotros para nuevas relaciones, nuevas ilusiones, nuevos deseos, nuevos anhelos.

Pero la sociedad actual nos invita a evitar la tristeza y nos facilita la tarea de muchas formas distintas: con medicaciones, distracciones u otros recursos que, cuando los utilizamos antes de tiempo, por demás o compulsivamente, nos alejan de nuestro dolor y de nuestro verdadero ser. Tanto pueden ser excesos de movimiento, como de trabajo, de vida social, de comida, de sueño, de televisión o de computadora, de lectura, compras compulsivas, manteniéndonos ocupados, tomando alcohol, drogas legales (como el café, la Coca-cola o muchos remedios) o ilegales, etc. Todo vale con tal de no ponernos tristes o de salir rápido de la tristeza.

Duelen las pérdidas grandes y también otras mucho más chiquitas, el almuerzo con amigas se acaba, el frasco del riquísimo dulce de frambuesas que compramos en el Sur también.

Podemos disfrutar los momentos placenteros en parte por contraste con los momentos que no lo son.

Algo de lo maravilloso de las relaciones, situaciones, viajes, comidas y otras cosas que disfrutamos es que no duran para siempre y que lo sabemos... si fueran eternas no nos daríamos cuenta ni las disfrutaríamos tanto porque estaríamos acostumbrados a ellas y las daríamos por sentadas.

Las buenas películas, igual que las buenas novelas y los buenos viajes llegan a su fin y nos entristecemos. Nuestros hijos crecen... y se van... y nos traen a sus hijos... y también pasan las puestas de sol y las lunas llenas. Si el día fuera un permanente atardecer no gozaríamos nunca del sol pleno, ni registraríamos los deslumbrantes amaneceres y puestas de sol que de a ratos nos toca disfrutar.

Muchas veces en la tristeza encontramos ganancia. Y en la ganancia tristeza: cuando termina el cuatrimestre en la universidad Caro (21) está felizmente de vacaciones, pero se siente un poco rara, perdida, triste, porque se acabó toda esa adrenalina de los exámenes parciales y finales y las juntadas en el bar para despejar dudas, y la compañía

casi obligada de esa gente que, sólo al no verla por un tiempo, descubre que ocupa un lugar en su corazón.

Cuando sistemáticamente evitamos conectarnos con la tristeza, va acumulándose en nuestro interior y en el momento menos pensado nos deprimimos, es decir estamos tristes sin saber por qué (en esta forma de depresión hablamos de una tristeza sin objeto). Cuando estoy triste sé lo que me pasa: extraño mi casa vieja, me entristece que se haya terminado el proyecto para el que tanto trabajé, salió muy bien, estoy feliz, pero a la vez estoy triste porque se terminó. Una tristeza enorme y duradera... la muerte de mi padre. Una chiquita pero intensa... perder la lapicera que llevaba años usando en el consultorio... o que se me enganche y arruine un vestido de gasa que adoraba, o ir a ver la película de 'tiros' que le gusta a mi marido y quedarme sin ver la romántica que yo quería ver.

Cuando tiendo a decir muy pronto: "no importa", "está mejor así", "hay cosas peores", seguramente esté tratando de escapar de la tristeza, pero ella no se va, se queda adentro, se acumula y un día sale convertida en esa depresión que no entiendo: si soy feliz, si tengo una linda vida e hijos sanos ¿cómo puede ser que no tenga ganas de nada?, ¿que no tenga entusiasmo por nada? Cuando me deprimó ya no sé cuál es la causa, simplemente estoy triste y no sé por qué.

No intento con esto explicar complejos cuadros psiquiátricos ni depresiones endógenas, sino que hablo de lo que nos ocurre a las personas comunes, que tenemos la suerte de estar bien, pero que al no detenernos ante las pequeñas y grandes cosas dolorosas de la vida, cargamos con una mochila invisible cada vez más pesada de tristeza negada y reprimida hasta que un día nuestro cuerpo nos dice 'basta' y nos 'grita' con depresiones, síntomas físicos, enfermedades, crisis de pánico o... y no nos queda más remedio que sentarnos a abrirla y dejar salir y atravesar esos dolores y tristezas. Salvo que volvamos a elegir escaparnos... y busquemos otra vez alivios momentáneos que nada resuelven.

Algunas personas, como forma de esquivar el dolor se victimizan ("pobre de mí"), no se hacen cargo de nada, otro tiene siempre la culpa y ellas no tienen nada que cambiar en su vida, sienten dolor pero aparece mezclado con rencor y eso no las ayuda a crecer. Otros arman su identidad alrededor de la desgracia ("yo, la peor de todas"), viven contando las cosas terribles que les pasan, incluso pareciera que llaman a la desgracia; nunca están contentos, ni tienen momentos de felicidad, o por lo menos están tan

ocupados haciendo la lista de sus miserias que dejan pasar las alegrías y las pequeñas felicidades de la vida diaria sin verlas ni celebrarlas. Las dos son posturas rígidas, poco abiertas al crecimiento o al cambio, por lo que les cuesta descubrir las lecciones que podrían aprender de la tristeza.

¿Y CÓMO APLICAMOS ESTA IDEA A NUESTROS HIJOS?

¿Cuál es entonces nuestra tarea de padres? Si no podemos, ni debemos, evitar el dolor y el sufrimiento de nuestros chicos esto implica acompañarlos... Suena fácil pero ¡es tan difícil! Dan muchas ganas de distraerlos, convencerlos de que no es tan grave o de acelerar el proceso para que termine de una buena vez y verlos sonreír de nuevo.

Distraerlos, hablando de otra cosa: “¿vamos al kiosco?” (cuando acaba de irse papá a trabajar y Tere mira triste hacia la puerta). O Sofía quería invitar a su prima, pero cuando la llama ya tiene otro programa, y al instante su papá (que la ve desilusionada y no lo resiste) haciendo de cuenta que no pasa, nada la invita a tomar helado.

Convencerlos de que no es tan grave: “¡qué tonto!, ¿cómo te vas a poner triste porque tu primo no puede venir?, invitémoslo la semana próxima”, “es una figurita, ¿cómo te vas a poner así porque la perdiste!” o “lo tuyo es una pavada, problemas son los de los grandes...”, “¡no es para tanto!”.

Acelerar el proceso: “Ya lloraste bastante, ahora andá a lavarte la cara y ponete a ver un rato de tele así te despejás”, “mañana vas al colegio, ya estuviste tirado un día entero”, como si con eso alcanzara para procesar que su mejor amigo se fue del país o que su abuelo ya no está.

Es verdad que los chicos tienen que volver a su vida normal cuando pasan cosas tristes y tampoco podemos dejar que se hundan irremediabilmente en su dolor, pero muchas veces los apuramos y ellos terminan sintiendo que su dolor no tiene sentido, ‘no corresponde’.

Como dijimos en el capítulo sobre el duelo, a la tristeza hay que darle lugar, recorrerla, atravesarla, charlarla, compartirla, hasta que despacito se vaya diluyendo... y si es posible, hacerlo de la mano de alguien que nos quiere bien.

Cuando acompañemos a los chicos en el largo proceso de capacitación emocional, procesarán su tristeza, atravesarán el dolor sin atajos y saldrán transformados, más

fuertes, más sabios, sin necesidad de negar o de reprimir.

Esto significa evitar los extremos: no distraerlos siempre, pero tampoco nunca; hablar del dolor sin evitarlo, pero sin meterles el dedo en el sufrimiento y la tristeza para apurar el proceso.

Algunas ideas:

- La tristeza no se va por sí sola (no es simplemente cuestión de dejar pasar el tiempo).
- Nos preocupa la posibilidad de agrandar la tristeza al comprenderla y avalarla, pero lo que les hace bien a los chicos es que demos espacio para que asome lo que ya estaba allí y para que el proceso avance.
- No los dejemos solos llorando de tristeza hasta quedarse dormidos o hasta que se les pase.
- Animémonos a mostrar nuestra tristeza.
- Usemos las palabras que corresponden para hablar, sin eufemismos ni exageraciones.
- Contemos a los chicos nuestras historias tristes y cómo logramos superarlas (ese novio que nos dejó y parecía el fin del mundo... pero encontramos después a su papá).
- Diferenciamos el llanto de tristeza respecto del de enojo contenido o impotencia (para ampliar este tema ver el apartado “Enojo”).
- Aunque a nosotros sus motivos puedan resultarnos intrascendentes, los chicos tienen sus razones para ponerse tristes y es nuestra tarea acompañarlos.
- Acompañemos sus pequeños dolores, ¡para ellos son enormes!, porque no se le cayó el primer diente de leche y a su primo sí, o porque sí se le cayó el primer diente de leche y no quería. Así iremos fortaleciéndolos para enfrentar las tristezas más grandes, buena razón para gastar (invertir, no desperdiciar) nuestro tiempo acompañando esos pequeños padecimientos de todos los días.

Estemos preparados para abrirnos a su dolor, con ojos, oídos, corazón y cabeza, y a lo que ese dolor tiene para enseñarnos y enseñarle a nuestro hijo. Y para abrir nuestros brazos y ofrecer el abrazo que él seguramente necesite en ese momento.

Celos



Celos, envidia, competencia, rivalidad.

“¡Estás celoso!”

“Tengo una envidia... pero de la sana.”

“Apuráte a terminar la comida así le ganás a tu hermanita.”

“Sos más fuerte/rápido/vivo/alto/grande que...”

“Sos más linda/flaca/simpática/inteligente que...” “

La envidia y los celos son mal vistos en nuestra sociedad, pese a que todos los hemos sentido o los sentimos y vamos a seguir sintiéndolos. En cambio la sociedad favorece la competencia y la rivalidad: con las comparaciones permanentes, con las notas escolares, con las competencias deportivas desde muy temprana edad, etc. Es decir que por un lado la sociedad critica lo que en otro aspecto fomenta, ya que las comparaciones y la competencia favorecen la envidia y los celos.

Celos y envidia son también “emociones señal”, y sería bueno que así las veamos, en nosotros mismos y en los chicos.

La **envidia** es una emoción primitiva, infantil, de aquella época en que éramos (en realidad creíamos que éramos) sólo mamá y yo, eventualmente sólo papá y yo, cuando sólo podíamos tener relaciones de uno a uno. Se refiere al dolor de querer algo que otro tiene, implica desear un objeto hasta el punto de querer destruirlo si no se lo

puede tener (“lo tengo yo o no lo tiene nadie”).

Norberto Levy, en *La sabiduría de las emociones*, agrega que lo que quiere el envidioso es en realidad **hacer desaparecer la diferencia entre las dos personas** (la que posee el objeto y la que no)... y destruir el objeto es una excelente manera de equipararse con el otro. Con tal de eliminar la diferencia todo vale. La envidia aparece cuando todavía no estamos seguros de nosotros mismos y de nuestra capacidad de logro, cuando no tenemos la esperanza de alcanzarlo ni la experiencia anterior de haberlo hecho.

La envidia habla de experiencias de ‘todo o nada’. No hay grises ni “peros” cuando la sentimos. Es ardua la tarea de comprenderla, trabajarla, elaborarla. Quizás no dejemos de sentirla, pero podremos descubrir recursos para no dejarnos arrastrar por esa envidia.

Los **celos** son también antiguos, pero más avanzados en la maduración ya que aparece un tercero. Hablan de que percibimos la presencia de competencia y de que nos sentimos en desventaja en esa competencia, por alguna razón tememos perder el amor del otro o sentirnos excluidos, dejados de lado, abandonados. En *El niño feliz*, de Dorothy Corkille Briggs, encontré la definición base de esta formulación: “los celos significan que me siento en desventaja”.

Aparecen cuando el chiquito percibe que papá y mamá comparten algo y lo dejan afuera, o que mamá o papá se interesan por algo más allá de él (la primita, una película en la tele, la computadora, la comida que están preparando, etc.), más adelante será celos de una hermanita, o de un amigo, de algún objeto o posesión, del amor de otro... Los celos delatan nuestra impresión de desventaja en esa ‘batalla’ por obtener el favor o el amor de aquel por el que competimos. Hablan del miedo de que esa persona deje de querernos o nos quiera menos por el amor que siente hacia ese otro.

Se relacionan con nuestras zonas de inseguridad, donde nos sentimos seguros sería raro que sintiéramos celos.

No necesariamente son realistas, más que para nosotros mismos porque surgen en las áreas en las que no nos sentimos fuertes, capaces, inteligentes, hábiles, etc., por eso no vale la pena gastar nuestra energía en explicarle al celoso que está equivocado, es más importante sostener el dolor de lo que el chico siente.

Nada más absurdo que sentir celos de un hermano enfermo que tiene muchas limitaciones, pero seguramente ese hermano requiera muchos cuidados y atención, y eso produce celos...

Lo mismo ocurre en los celos de un bebito: es mucho más divertido ser grande, ir al colegio, tener amigos, pero igual aparecen cuando mamá lo atiende o le da de mamar...

O la abuela vino a tomar el té y los chicos están fascinados, pero les puede dar celos que charle un ratito con mamá, o que le dé la mamadera a la beba...

Los celos duelen, enojan, pero no sentimos la necesidad de destruir al otro si no podemos tenerlo ni de hacer desaparecer la 'competencia'. En los celos tenemos cierta sensación de valer, de que podemos vivir sin esa persona o cosa, pero no queremos, la deseamos para nosotros.

¿Para qué tuvo que tener mamá ese bebé? ¿Conmigo no le alcanzaba? Es difícil para el chiquito entender que la experiencia de la maternidad fue tan fascinante que queremos repetirla, porque lo que él percibe es que mamá está cansada, no tiene tiempo, no lo puede alzar tanto como antes, ni jugar... Ni sabe que mamá disfrutó mucho en su infancia con sus hermanos, ni que papá, hijo único, habría querido tenerlos. Tampoco sabe que en pocos meses su mamá va a organizarse y no va a ser tan complicado todo, ni que ese bebito va a crecer y lo va a admirar a él hasta hacerlo sentir un rey...

Entre los chicos hay celos aún en los hijos únicos, pueden tenerlos del padre o de la madre, de la relación entre ellos o del perro, de la mejor amiga de mamá, del trabajo de papá o de la computadora en la que papá pasa tanto tiempo.

Los celos y la rivalidad preparan a los chicos para el mundo y para la vida, sólo van a ser 'su majestad el bebé' para su padres y por un tiempo corto. Hermanos, vecinos, primos, compañeros de colegio los ayudan a aprender a defender su espacio vital, sus relaciones, en casa, en el club, en el patio del colegio y después en la vida y en el trabajo. Salimos de nuestro egocentrismo y aprendemos a vivir en comunidad. ¡Pero los celos igual duelen!

Los celos nos estimulan para ir hacia adelante: "mi hermana fue escolta de la bandera, yo también quiero lograrlo, entonces me esfuerzo para ello", "mi primo se compró un Ipod con la plata que ganó lavando autos, yo también puedo intentarlo". En cambio la envidia les haría decir "qué pavada ser escolta" o "le voy a meter el pie cuando pase con la bandera para que se caiga, o "ese Ipod es trucho" o "se lo voy a tirar la inodoro para que se le arruine". Las armas de la envidia son desestimar el valor o despreciar aquello que no podemos tener ni eliminar, o eliminarlo para equipararnos con el otro. Los celos en cambio nos acicatean para avanzar.

Los chicos con autoestima alta son menos celosos y, obviamente, menos envidiosos: no necesitan medirse a cada rato ni compararse para sentirse valiosos, están contentos de ser quienes son y toleran mejor las diferencias: “yo sé que mamá me quiere, sé que soy querible y que valgo mucho, entonces no me enoja ni me asusta que ella le haga mimos a mi hermanito, sé que cuando los necesite y los pida también me los va a hacer a mí... aunque igual un poco me molesta”.

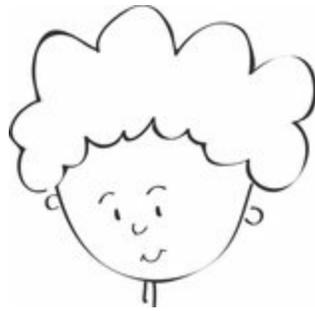
Cuando elegimos negar y reprimir estas emociones y sentimientos:

- a) desperdiciamos mucha energía en negar y reprimir algo que no vale la pena (“no me interesaba que me invitara”, “ese programa era una pavada”)
- b) también la desperdiciamos en racionalizaciones para justificar el enojo que de todos modos se nos escapa (“es que está siempre tratando de hacerse amigas nuevas, en lugar de cuidar las que tiene”, o “es injusto que le hayan nombrado jefe, yo lo merecía”)
- c) estas emociones pueden actuar desde adentro nuestro sin control consciente en conductas impulsivas, actos fallidos, lapsus verbales, etc. y complicarnos la existencia (“¡sin querer tiré a mi hermanita al piso!”)

Sólo se trata de aceptar que sentimos envidia y celos, que sentirlos no nos convierte en malas personas y que podemos usar la energía (que entonces no desperdiciamos en racionalizar, reprimir y negar) para ocuparnos en hacer algo que nos permita sentirnos más valiosos, capaces, interesantes, queribles, ante nuestros propios ojos y, eventualmente, ante los de aquella persona cuyo amor o valoración anhelamos.

Cuando los padres podemos mirar los celos de esta forma, no nos enojamos con nosotros mismos ni con nuestros hijos ante su aparición sino que vamos a poder comprender de dónde vienen, podremos procesarlos o acompañarlos a hacerlo, quizás se nos ocurra hablarles de nuestros celos infantiles o de los celos de nuestros hermanos, pero seguramente dejemos de ‘atacarlos’ con acusaciones como las del comienzo (“estás celoso”) que sólo sirven para complicar más las cosas.

Culpa, vergüenza, timidez



Vergüenza, culpa, humillación, timidez.

La **culpa** es un sentimiento **personal**, es enojo contra nosotros mismos cuando violamos nuestro sistema de creencias, **se relaciona con algo que hicimos**. En cambio **la vergüenza es pública**, sentimos vergüenza **ante otros, de lo que somos**, nos sentimos en falta, si alguien supiera aquello que nos avergüenza el mundo nos miraría mal, nos señalaría, se daría cuenta de que estamos en falta, nos excluiría o...

De todos modos la culpa de lo que hicimos se va acumulando y puede convertirse en vergüenza de lo que somos.

CULPA SANA Y CULPA NEURÓTICA

Llamamos **culpa sana** (madura) a la que nos ayuda a hacernos cargo, a responsabilizarnos de nuestra conducta. Surge, en realidad se consolida, alrededor de los 5 años con la aparición de la conciencia moral (o superyo) en los chicos.

Ya antes de esa edad vislumbramos precursores de la culpa sana porque va construyéndose con el tiempo y las experiencias vividas, todas las veces que: mamá obligó a devolver las tizas que María (3) se trajo del jardín de infantes, papá se enojó porque Juan (4) empujó al bebé y lo hizo caer, la abuela le sacó el teléfono celular de las manos a Tomás (2), mamá apartó una y otra vez a Inés (3) de la heladera para que no la abra, papá llevó a Ana (2) a la cama contra su voluntad, etcétera.

Entonces ellos empiezan a decir: “no se dicen malas palabras”, “no se abre la

heladera”, “no se tocan los cables”, “no se roba”, “no se contesta mal”, repiten lo que escuchan. Aunque en esa etapa son más imitaciones de nuestros gestos y palabras (hasta a veces levantan el dedo índice igual que mamá) que verdadera comprensión, la cual sólo ocurre a partir de los 5 años. De hecho los más chiquitos se portan bien porque un adulto desde afuera (de su persona) les dice lo que se puede y lo que no.

Cuando van creciendo la conciencia moral ya les permite saber estas cosas y sentirse culpables cuando no se comportan de acuerdo a los códigos ahora internalizados. El censor pasa a estar adentro de ellos, en lugar de afuera.

La culpa sana es una culpa ‘señal’, la que me permite saber que me equivoqué y reparar el daño hecho. Siento culpa y me hago responsable. Es la que aparece cuando nuestra conciencia moral nos dice que hicimos o estamos por hacer algo incorrecto para nuestro código ético. Y nos ayuda a cuidarnos bien a nosotros mismos, a los demás y a aprender de las experiencias, ¡es una suerte que exista!

Busquemos que los chicos se acostumbren a hacerse responsables sin poner tanto énfasis en que se sientan culpables.

EL SENTIMIENTO DE CULPA NEURÓTICA

Llamamos **culpa neurótica** a aquella que no nos permite ser felices porque creemos que no lo merecemos. Y esto puede ocurrir por cuestiones muy variadas: somos capaces de sentirnos culpables mil veces por el mismo hecho, aunque ya lo hayamos reparado, también de sentirnos culpables de cosas que no hicimos, o de acusarnos interminablemente por cosas que ocurrieron por accidente y que en realidad no son culpa nuestra.

Está indisolublemente unida al egocentrismo y a la omnipotencia. Si parto de la base de que todo lo que pasa tiene que ver conmigo, que puedo evitar las desgracias, entonces todo lo bueno ocurre también gracias a mí, pero todo lo malo es entonces culpa mía: ¡salvavidas de plomo que nos hunde!, ¡y a gran velocidad!

Preferimos sentirnos culpables a impotentes, nos explica Harold Kushner en *¿Debemos ser perfectos?*, pero ésta es una ilusión muy destructiva. Cuando abandono la omnipotencia con ella se va la culpa, descubrimiento maravilloso no tan sencillo de realizar. Son muchos los años en los que hemos tratado de controlar lo incontrolable, dominar, asegurarnos. Veamos algunos ejemplos:

...Si Teresa fue maltratada y cree que fue por su culpa, que ella lo merecía, probablemente sea porque prefería (de chica) sentir eso a ‘saber’, tener conciencia, de que sus padres no la cuidaban bien.

...Si María fue abusada sexualmente, por los mismos motivos anteriores podría creer que ella lo provocó en lugar de preguntarse dónde estaba o hacia dónde miraba su madre cuando esto ocurría.

...Si Juan siente que sus padres no lo querían o no se sentía querido, podría creer que no merecía su amor.

Los seres humanos podemos hacer construcciones inconcebibles para ‘salvar’ la imagen de nuestros padres en la infancia. Las fabricamos para no sentirnos tan solos, huérfanos. Preferimos creernos malos, culpables, a ‘darnos cuenta’, reconocer que ellos nos fallaron de alguna manera. Y así es como ya grandes seguimos sintiendo culpa y pensando que la historia habría sido diferente si nosotros hubiéramos sido... más buenos, queribles, obedientes, valientes, o menos tontos o no tan provocativos, etcétera.

La culpa empieza muy temprano, antes de lo que podríamos imaginar, a partir del pensamiento egocéntrico y omnipotente de los más chiquitos: el bebé, “su majestad el bebé” en palabras de Freud, se cree el ombligo del mundo (de un universo chiquito pero eso no lo sabe). En esa etapa no sólo es el centro sino que además ¡descubre que tiene poderes!: cuando llora por hambre mágicamente aparece el alimento, cuando se siente solo lo toman en brazos, cuando está incómodo lo cambian, cuando tiene sueño lo ponen a dormir... Así se fortalece en él la idea de que las cosas son como desea, y logra adquirir una enorme confianza y seguridad que le permiten más adelante defender sus ideas, no dejarse arrollar por otros, adaptarse sin someterse.

Aquello que en el bebé es una sensación, una idea, una impresión de omnipotencia que le permite sentirse seguro, con el tiempo va evolucionando hasta hacerse más realista y se transforma en **potencia**, los seres humanos vamos aprendiendo con dolor que todo no se puede, que con nuestro esfuerzo y dedicación podemos lograr muchas cosas, incluso hacer cambios en nuestro entorno o pedir lo que necesitamos, pero... sin seguridad ni certezas. Hasta llegar a ese momento el pensamiento de los chiquitos es muchas veces omnipotente y eso los llena de culpa: “mamá perdió el embarazo porque yo no quería un hermano”, o “mis padres se separaron porque yo me porto mal y ellos se peleaban por eso”, o “mi papá chocó porque estaba enojado con él” (y creo que causé el choque), o “mis padres se separaron para que se cumpliera mi deseo de tener a mamá solo para mí”

(yo provoqué la separación). Esto se combina con su inmadurez y egocentrismo por lo que muchas de sus conclusiones son autorreferenciales: “si mamá está triste es porque yo le pegué a mi hermanito” (sin darse cuenta de que eso ocurre porque la abuela está muy enferma).

Vemos entonces que la contracara inevitable de esta sensación de omnipotencia es la culpa, ellos se sienten responsables de mucho de lo que ocurre a su alrededor y les cuesta abandonar la idea de omnipotencia, aunque sea tan doloroso el precio que pagan, debido a la sensación de seguridad y poder inigualable que les ofrece.

Si nos queda alguna duda de que ese pensamiento omnipotente existe y continúa en todos nosotros cuando crecemos, podemos buscar en nuestra memoria ese día en que tuvimos una pelea fuerte con nuestro hermano y a la noche nos enteramos de que tuvo un accidente. Qué rápido nos vino a la cabeza la idea “¿habré sido yo... o mis malos deseos?”, aunque nuestra mente sepa que no es así de todos modos la idea se nos cruza por la cabeza y podemos sentirnos en parte responsables.

El pensamiento supersticioso está lleno de esta omnipotencia: cuando supongo que si paso por debajo de la escalera voy a tener mala suerte, lo mismo va a ocurrir si paso el salero de mano en mano, o cuando creo que si me pongo la misma ropa para los exámenes me va ir bien. Es notable cómo cuestiones que en algún momento quizás tuvieron sentido se convierten en supersticiones: cuando la sal era moneda de cambio era importante ponerla en la mesa o en el piso para que quedara claro a quién se le había caído o volcado si ello ocurría. Hoy ya no tiene importancia, pero seguimos tratando de ‘dominar’ el mundo a través de esa y muchas otras conductas que son fruto de nuestro pensamiento supersticioso.

Se traslucen nuestras ideas omnipotentes cuando por ejemplo nos creemos totalmente responsables de los errores de nuestros hijos adolescentes o cuando suponemos que realmente dirigimos nuestra vida, sin reconocer que lo que hacemos se parece más a lo que hace el conductor de la balsa que baja por los rápidos haciendo *rafting* como hablé al comienzo del libro, no sólo en relación a la crianza de nuestros hijos sino también en nuestra propia vida. Esa idea errónea nos puede demorar durante años los procesos de rendición y duelo, rendición (como vimos antes) en el sentido de entrega y aceptación de lo inexorable que acompaña el duelo, y no de dar por perdida una batalla a causa de la cobardía.

PROYECCIONES

En el apartado “Límites” expliqué que cuando no toleramos la culpa empezamos a **proyectarla**, a ponerla en otros: la culpa no es mía sino del otro.

Esas proyecciones terminan organizándose en el juego de la ‘papa caliente’: le tiramos al otro la culpa porque nos quema. No la resistimos y el otro nos la devuelve por el mismo motivo.

Y se nos puede ir la vida en este juego desgastante sin que nada cambie, con el único objetivo de no sentir culpa durante un ratito, sólo hasta que el otro encuentra un buen argumento para devolvérmela:

Él: –Yo no me olvidé, vos no me avisaste.

Ella: –Te avisé, vos nunca me escuchás cuando hablo.

El: –No me lo dijiste, además todo el día me estás taladrando, ¿para qué lo voy a registrar si igual me decís las cosas cien veces?

Ella: –Ya sabés que te lo voy a recordar, por eso te podés dar el lujo de no escucharme, sos vos el que me obliga a decirte todo cien veces, ¡y después te quejás!

En el fondo los dos sienten culpa, él porque seguramente sabe que ella se lo dijo antes, ella porque tiene claro que es muy insistente y que seguramente por eso él no registra las cosas que le dice... Y la discusión y la culpabilización avanzan o se desplazan a otros temas, cada vez más enojados los dos, cada vez acusándose de más cosas, corriendo la queja a otras problemáticas (y todas van quedando abiertas y sin resolver). Este juego desgastante se eterniza cuando no queremos hacernos cargo de nuestra parte. Porque la solución no llega cuando el otro se hace cargo; puedo quedarme toda la vida esperando que él (o ella) reconozca que yo se lo dije. **El cambio ocurre cuando yo veo, acepto y reconozco mi parte de error, mi culpa**, cuando no devuelvo la papa en una acción o respuesta impulsiva, reactiva, en un movimiento exclusivamente defensivo.

El cambio empieza cuando él puede decir: “tenés razón, seguramente me lo dijiste pero me di el lujo de no registrarlo porque confié en que me lo ibas a volver a decir”. O

cuando ella puede reconocer: “es verdad que por mi ansiedad te taladro con los mismos temas una y cien veces”. Sólo así puede virar la conversación hacia algo constructivo y diferente para ambos. Y ni siquiera importa quién es el primero en disculparse, es probable que esa primera disculpa conduzca al otro a hacer lo mismo inmediatamente.

Llevado el tema a nuestros hijos (ya vimos algo de esto en el apartado “Límites”), es muy habitual este mecanismo en los más chiquitos antes de que alcancen una conciencia moral clara y organizada ya que es el primero que usamos cuando no tenemos la fortaleza interna para hacernos cargo: “yo no fui, fue...” “no fue mi culpa sino la de...”. Que lo digan no necesariamente significa que lo crean pero “¡si pasa, pasa!”. El tema es que si los adultos:

- 1) somos modelo de proyección, casi nunca aceptamos la culpa como nuestra y/o
- 2) no estamos atentos para ver si nuestro hijo usa ese mecanismo con el objeto de salvarse de situaciones complicadas, ¡y lo logra!, entonces ellos siguen usándolo cuando crecen. En cambio cuando en algunas experiencias se dan cuenta de que esas acciones no logran su objetivo, dejan de hacerlo y fortalecen su yo porque no les queda más remedio que hacerse cargo de las situaciones tal como son.

LA CULPA QUE NUNCA SE ACABA

Cuando un lobo mete su pata delantera en una trampa y para poder salir pierde su mano, siente mucho dolor y finalmente se acostumbra a vivir sin esa mano, como resultado de su error. Los seres humanos podemos acusarnos a nosotros mismos interminablemente por un hecho ocurrido en el pasado, incluso por hechos en los que no tuvimos la culpa...

Una persona puede seguir acusándose una y otra vez y no permitirse ser feliz porque en un accidente en el que conducía falleció un ser querido. Una paciente adulta se sintió muchos años culpable de la muerte de su padre que había ocurrido cuando era chica, porque cuando él se desplomó a su lado ella deseó que estuviera muerto, en ese momento quería/necesitaba sentirse importante para que la gente le tuviera pena y entonces, lamentablemente, creyó que había muerto por su culpa, porque ella lo había deseado, y cargó muchos años con esa culpa, fruto de su pensamiento infantil omnipotente, sin que nadie se diera cuenta, porque además no se animaba a mencionarlo.

Ya adulta, su mente racional sabía que no había sido así, que había muerto de un infarto y que ella no le había hecho nada ni habría podido salvarlo, pero nos llevó tiempo y trabajo que ese conocimiento encarnara en ella y se perdonara por haberlo deseado, cuando en realidad había sido una idea infantil de una chiquita que estaba necesitando destacarse y no encontraba en ese momento otra forma de hacerlo.

Un chico podría sentirse culpable de superar intelectualmente a su hermano (mayor que él) discapacitado y por eso motivo no permitirse, no animarse a aprender en el colegio.

Una niña adoptada podría sentirse culpable de gozar de la vida y del amor de sus padres en relación a su progenitora biológica ya que intuye que no la pasa tan bien o por quien se siente responsable. Cuando tenemos esto en mente en muchas ocasiones podemos ayudar, tanto a los chicos como a nosotros mismos, a aliviar esos sentimientos de culpa.

Resalto este concepto porque nos cuesta concebir esas ideas, y por lo tanto ayudarlos a resolverlas, porque nos parecen casi delirantes; racionalmente resulta tan disparatado presuponer que esa chiquita pueda sentirse culpable ante la persona que la entregó ('debería' sentir enojo por el abandono o agradecimiento de la oportunidad de tener una vida mejor), o que un chico no se dé cuenta de que es más que obvio que él es más inteligente que su hermano y tiene derecho de aprovechar su capacidad (en este caso 'debería' sentir alivio de no ser él el discapacitado en lugar de culpa). Así podremos acompañarlos hasta que realmente sepan que eso es lo que el mundo y sus padres quieren para ellos: en el primer caso, que fue entregada para que tenga una buena vida y padres que puedan cuidarla y la quieran; en el segundo, que tiene permiso y derecho de desarrollar plenamente sus talentos a pesar de que eso implique superar a su hermano.

Aprendamos a pagar, y a hacer pagar a nuestros seres queridos una sola vez por cada error cometido. Y a perdonarnos y perdonarlos: somos humanos, nos equivocamos antes y volverá a sucedernos.

El problema empieza cuando no asumimos nuestros errores, razón por la cual no podemos aprovecharlos para aprender de ellos.

Estemos atentos a investigar (de modo de poder elaborar) posibles sentimientos de culpa, por más absurdos o ridículos que puedan parecernos.

SI YO HUBIERA...

Esta es una de las formas más habituales en que las personas damos vueltas sobre hechos del pasado y seguimos acusándonos por nuestros supuestos errores, que a menudo ni siquiera lo fueron. Como expresa el dicho “es fácil ser profeta del pasado”: en el momento en que las cosas ocurrieron no sabíamos lo que podía pasar, porque no somos dioses omnipotentes, porque por mucho que planeemos y programemos, las cosas pueden salir mal. Podemos manejar el auto con cuidado, mirando hacia adelante y también por el espejo, previendo los ‘posibles’ errores de los demás conductores, pero eso no nos salva en un choque en cadena o cuando otro auto se despista en la mano contraria y se nos viene encima.

Si yo hubiera sabido...

Si me hubiera tomado el tiempo para visitarlo...

Si me hubiera informado mejor...

Si hubiera mirado bien...

Qué bueno sería que pudiéramos programar nuestro cerebro para que ‘sepa’ que somos culpables de aquello que hicimos a propósito, pero no de lo que ocurrió a nuestro pesar. De todos modos esto no nos libera de la responsabilidad, de hacernos cargo de las consecuencias de lo sucedido. Hay dos clases de responsabilidad legal: dolosa o culposa. Dolosa cuando se actúa con conocimiento y voluntad (se sabe y se desea hacer lo que se está haciendo) culposa cuando se atribuye algún grado de negligencia o impericia en el obrar (debiste haber previsto que tu actuar negligente podía tener la consecuencia que tuvo). En este segundo caso la pena, si la hay, es mucho menor. ¡Y cuántas veces actuamos sin prever consecuencias, con cierta negligencia o impericia, y tenemos la suerte de que no pase nada!

Ni siquiera inmolándonos podremos volver atrás el tiempo, por lo que aprendamos a dejar ir ese inútil ‘si hubiera’ para abrazar los aprendizajes que nos ofrece, sea cual sea, la dolorosa experiencia.

Si Inés hubiera sabido que su madrina estaba tan enferma la habría ido a visitar más seguido. Ya no puede hacerlo porque falleció, pero puede a partir de ahora tomarse el tiempo y visitar a otros familiares para no tener que volver a arrepentirse de algo parecido.

Si Juan hubiera sabido que había un leve desnivel, habría puesto el freno de mano al

auto antes de bajarse. No lo hizo y el auto golpeó el portón y tuvo que arreglar el auto y el portón, por suerte sin otras consecuencias más serias. Y aprendió a dejar siempre el auto frenado.

Es muy importante que nuestros hijos aprendan a no quedar varados en ese “si hubiera...”, y también a saber que sus acciones tienen consecuencias y a acostumbrarse a hacerse cargo de ellas a medida que crecen, porque va a permitirles aprender de sus experiencias y cuidarse mejor a sí mismos y a los demás.

LA CULPA INFANTIL

Quizás cuando éramos chicos nuestros padres condicionaban su amor a nuestros ‘resultados’ y sentíamos que éramos malos, porque era casi imposible estar siempre a la altura de lo que ellos esperaban de nosotros. Podría ser también que ellos no lo hicieran, pero nuestra sensibilidad nos hiciera creerlo de todos modos.

Desde esa época remota muchos adultos buscamos complacer a otros, nos cuesta decir que no, por lo que tendremos que fortalecer nuestro verdadero *self*, aquella persona que somos realmente, y que no necesariamente coincide con la que creemos que se espera que seamos, trabajar nuestra autoestima y contrarrestar esos mensajes que nuestra conciencia moral sancionadora nos envía.

Y en nuestros hijos: fortalecer la autoestima y favorecer las internalizaciones protectoras, esto los ayudan a mirar hacia adentro para conocer su verdadero *self* y no creer o dejarse llevar por los mensajes culpabilizantes.

Procesar la culpa y hacernos responsables de nuestra conducta ayuda a mejorar el mundo y las relaciones entre las personas ya que ¡cuando dejamos de sentir (tanta) culpa también dejamos de acusar a otros!

LAS PERSONAS QUE NO SIENTEN CULPA

Son aquellas que usan la realidad y a los demás seres humanos como si fueran objetos, en su exclusivo beneficio. No sienten culpa ni vergüenza. No se conectan con el otro como ser humano ni conocen la empatía. Se parecen un poco a Juan sin miedo, que va por el mundo sin sentir nada... Sin entrar a discutir si son malas personas o si la maldad existe, me gustaría revisar qué puede llevar a una persona a comportarse de ese modo.

Un posible origen es el ejemplo de progenitores amorales, sin una conciencia moral, por lo que no pueden transmitir aquello que no conocen; o padres que en su afán de que sus hijos no sufran viven disculpándolos y acusando a otros, entorpeciendo la construcción de dicha conciencia en sus hijos. De todos modos creo que en la mayoría de los casos les faltó un vínculo seguro y confiable, una persona en quien confiar y apoyarse, por lo que resultaron dañadas emocionalmente cuando eran muy chiquitos, no aprendieron a confiar, a tener esperanza, a relacionarse con otros como personas (en lugar de cómo objetos de ‘uso’), sólo les queda (como a un chiquito que vende limones en la estación de tren) vivir en el presente y aprovechar lo que pueden obtener ‘ya’ sin confianza ni esperanza en sí mismos o en las relaciones humanas y en el mundo, y entonces sólo pueden buscar su exclusivo beneficio personal y vivir en un puro presente. Aunque esto no los exime de hacerse responsables de sus actos y de las consecuencias de los mismos.

En cambio cuando un chico dice que no le importa la penitencia (“¡y qué, yo no quería ver tele!’ y levanta los hombritos) muchas veces lo hace porque le importa tanto que no puede tolerar el enojo y la culpa, en esa respuesta podemos vislumbrar los primeros intentos de no conectarse con la culpa que siente, es nuestra tarea disolver esa tentativa respondiendo por ejemplo: “a mí me parece... que te importa un montón” o “... que te asusta sentir que le fallaste a papá con lo que hiciste”, es decir ayudarlo a conectarse con lo que realmente siente, así podrá integrarse, hacerse fuerte para tolerarlo y aprender de la experiencia.

Ya vimos que algo similar ocurre cuando un chico miente o roba. Hasta los 5 o 6 años lo hace porque, por su inmadurez, no tiene una conciencia moral clara. Si sigue haciéndolo más allá de esa edad es porque no tolera hacerse cargo de la responsabilidad, o porque le falta fortaleza para resistir la tentación (por ejemplo no tener esas tizas). Si los adultos nos distraemos y se sale con al suya, aprenderá que esos son buenos caminos para no sufrir y continuará por esa vía, si en cambio logramos estar atentos y ser más vivos que él, en poco tiempo se dará cuenta de que el recurso no le sirve. Recuerdo un

paciente adolescente que robaba cosas en el supermercado, sus padres lo retaban pero le permitían quedarse con los objetos robados, hasta los compartían con él: no transmitían un mensaje claro y el chico seguía haciéndolo. Yo dejé de verlo, pero en poco tiempo ya iba a olvidarse de la escasa culpa que sentía al hacerlo... No es necesario humillarlos ni avergonzarlos, basta con que no les permitamos salirse con la suya mientras siguen madurando, fortalecen su yo y consolidan su conciencia moral.

LA VERGÜENZA

La vergüenza es otra emoción universal. Todos vamos a sentirla en algún momento de nuestra vida y sería bueno para nosotros que eligiéramos enfrentarla en lugar de esconderla (como solemos hacer). Mientras la culpa está atada a cosas que hicimos, o de las que nos sentimos responsables, **la vergüenza se conecta con nuestra zona oscura, con lo que somos.** Puede surgir también por acumulación de culpas o por una culpa muy antigua, no procesada. Básicamente se relaciona con el miedo de desilusionar, de no ser queribles, de no merecer, de ser descubiertos; pero cuanto menos hablamos de ella más nos domina. Sentimos vergüenza porque **nos sentimos imperfectos, fallados y tememos que alguien lo descubra.**

Podemos tener vergüenza de muchos temas: familia, origen, sexo, raza, religión, nivel de estudios, etc. Siento vergüenza cuando alguien me señala: “tiene la media corrida” o de hacer papelones: reírme fuerte, preguntar una pavada, no entender un chiste, desentonar al cantar, bailar mal.

Puedo sentirla respecto de un momento o situación, como cuando me caigo en la calle y me levanto con cara de que no me pasó nada y en realidad me duelen hasta las pestañas.

O siento vergüenza de algo o de alguien que creo que me representa (mi origen, mi hijo, el color de la piel, la estatura). Claramente el problema es mío porque dos personas distintas podrían estar absolutamente orgullosas o avergonzadas de un mismo origen humilde o de ser altos o de no trabajar fuera de casa, por ejemplo.

O me avergüenza que alguien se entere, se dé cuenta de quién o de cómo soy, y hago enormes esfuerzos por esconder con mucho desgaste personal esa parte imperfecta de mi ser; porque estoy seguro de que si se conociera, arruinaría mi imagen pública, sin darme cuenta de que, por el solo hecho de creerlo así, la vergüenza se trasluce en mis actitudes.

Recuerdo que en las fiestas de mi adolescencia, las mujeres teníamos que esperar a que nos sacaran a bailar los varones. Las que bailaban no eran necesariamente las más lindas, sino las que expresaban con su cuerpo y sus gestos que se sentían lindas, interesantes, elegibles, las que no sentían vergüenza de... su estatura, o de su cuerpo, su ropa, sus zapatos, su escasa habilidad para bailar, para conversar, etcétera.

Brené Brown nos explica que **los mejores amigos de la vergüenza son mantener el secreto, el silencio y nuestros propios juicios, y que la mejor forma de superarla es contar a alguna persona** aquello que nos avergüenza hoy o lo que nos avergonzó antes y seguimos intentando esconder para que nadie lo sepa. Pero aclara que no puede ser a cualquiera: tenemos que elegir a alguien que nos quiera, que sepa escuchar, que no sea rápido para juzgar; es decir **una persona que en nuestra experiencia se haya ganado el lugar de confidente**. Así descubriremos que nos quiere y nos acepta a pesar de lo ocurrido y podremos recuperar nuestra fortaleza interna. Cuando callamos terminamos confundiendo la parte con el todo: por algo que nos avergüenza creemos que nadie va a elegirnos.

Ya dije que la vergüenza se conecta con lo público, son aquellos temas propios, secretos. Y creemos que, si se conocieran, cambiarían la imagen que otros tienen de nosotros: me da vergüenza contar que de chica me hacía pis en la cama o que robé. A veces la vergüenza tiene destinos terribles, como en el cuento de Guy de Maupassant, “El collar”, en el que una chica le pide prestado a su amiga rica un collar de brillantes para una fiesta, lo pierde y se siente culpable, pero sobre todo le da mucha vergüenza decírselo a su amiga, por lo que compra uno similar para devolvérselo. Ella y su marido se endeudan y se agotan trabajando durante diez años para poder pagarlo. Años más tarde las dos amigas se encuentran casualmente en la calle y ella le cuenta que de la pérdida y el reemplazo del collar. Su amiga, cuando la escucha, asombrada, le dice: “¡Pero si el collar que yo te presté era de piedras falsas!”. La vergüenza la había hecho desperdiciar años de su vida... ¡innecesariamente!

Mantener encerrados, escondidos algunos aspectos de nuestra persona corroe nuestra autoestima. Suponemos que si se hicieran públicos, los demás dejarían de querernos, elegirnos, valorarnos; este es un camino sin retorno, al esconderlos, no llegamos a confrontar esos temores con la realidad y seguimos gastando energía en mantener ocultos nuestros aspectos o actos vergonzosos. Entonces, allí adentro, atorada, la vergüenza se

eterniza y crece. Seguramente pasé por situaciones vergonzosas, pero no soy eso que me pasó.

LA VERGÜENZA COMO RECURSO PARA EDUCAR

Solemos tener la creencia arraigada en nuestra infancia de que haciendo pasar vergüenza a los chicos ellos aprenden la lección y las cosas se resuelven: dejan de hacerse pis en la cama (“sos un bebé” delante de los primos o amigos), o de robar (obligándolos a los más chiquitos a enfrentar públicamente la situación), por ejemplo. Pasar vergüenza ofende, enoja, humilla, arruina autoestimas; hay otros mecanismos que funcionan mejor. Averigüemos qué le está pasando a ese chico que volvió a hacerse pis en la cama o que se trajo algo del colegio, para, en el primer caso, hablar del tema y hacer un plan para que supere el problema con algo de nuestra ayuda y con su colaboración (como llevar la sábanas al lavadero); y en el segundo, devolver el objeto y enfrentar los hechos. No son necesarias ni conducen a buen destino las humillaciones públicas que tan grabadas tenemos a fuego... justamente porque eran muy dolorosas. En lugar de decir: “se lo hago porque a mí me sirvió y aprendí” (a costa de mi seguridad personal), elijo un camino nuevo que no le permite salirse con la suya, que lo obliga a enfrentar la situación, sin innecesarias humillaciones.

Otras veces los avergonzamos, ridiculizamos o humillamos por nuestras propias dificultades para ser libres, sumadas a la sensación de que nuestros hijos nos representan, son nuestros embajadores ante el mundo; y entonces les decimos: “no te muevas así (tan sensualmente) al bailar”, ¡y la chiquita tiene 5 años!, o los criticamos porque se ríen muy fuerte, o porque muestran un (para nosotros) excesivo entusiasmo... Esto puede pasarnos también con nuestros cónyuges y amigos. Los hacemos pasar vergüenza en realidad porque nosotros sentimos vergüenza de ellos, sin darnos cuenta de que la limitación es nuestra: para reírnos fuerte, para disfrutar, para bailar con entusiasmo, etc. Cuando en cambio no lo hacemos ellos pueden mostrarse como son, exponerse, sin necesitar defenderse y esconder sus identidades genuinas, verdaderos *selves*.

Tampoco nos damos cuenta de que a veces hacemos pasar vergüenza a los chicos cuando hablamos delante de ellos de temas de los que no quieren hablar, o contamos sus cosas privadas. Tanto pueden ser temas desagradables para ellos (“le mintió a la maestra, le dijo que yo estaba embarazada”, “no estudia nada y le va muy mal en el colegio”),

como otros que les molestan aunque a nosotros nos parezca inconcebible que eso ocurra (a la abuela: “se sacó la mejor nota en la prueba de lengua”, o a mi amiga: “lo eligieron para representar al colegio en salto en largo”). Su sensibilidad puede llevarlos a que les incomoden los comentarios, ya sean críticas (esperable) como halagos o felicitaciones (más desconcertante para nosotros). A veces prefieren que no se sepa para que otros no esperen tanto de ellos o por miedo a fracasar la próxima vez; incluso podría ser por cuestiones supersticiosas: para que no se arruine su buena suerte al contarlo o para no atraer envidias y malos deseos. Los chicos ¡tienen derecho a pedirnos que nos callemos!

Otras veces les pedimos cosas difíciles para ellos porque los obliga a una exposición pública que les incomoda, como que canten en público, que repitan una palabra que no les sale o que reciten la poesía que tan bien recitaron en el acto del colegio... Apenas nos acordamos de ponernos en su lugar, nos damos cuenta de que tenemos que parar de insistir o de enojarnos. Puede ser una tontería para nosotros, y quizás lo hacemos con las mejores intenciones de que ellos se ‘luzcan’ ante abuelos o amigos, pero si para ellos es molesto o les da vergüenza, aprendamos a vivir sin lucirnos nosotros con su brillo.

Un ejemplo clásico en la adolescencia: los chicos empiezan a pedirnos que no los besemos en la puerta del colegio, que no los busquemos vestidos con ropa de gimnasia, que no cantemos delante de sus amigos o que no nos quedemos hablando con ellos y haciendo cuentos (para nosotros interesantes y graciosos) porque a ellos... les da vergüenza. No todas las veces corresponde o podemos cumplir sus deseos, pero en muchas ocasiones podríamos escucharlos y darles el beso una cuadra antes o mirar su cara de incomodidad y retirarnos. Obviamente no podemos hacerlo cuando, a los 14 años pretenden hacer una fiesta y que los padres ni se asomen. Nuevamente cuando hay cuestiones de seguridad, ética o salud, tendrán que pasar vergüenza, o ¡no hacer la fiesta!

LA RISA COMO RECURSO

Cuando me avergüenzo y quedo tomado por esa emoción, la transmito. Todos están incómodos si vuelco mi taza de té en la primera visita a la casa de mi futura suegra; si en cambio logro respirar hondo y superarla, y me río de mí misma, todos respiran aliviados y el tema queda superado.

Cómo nos cuesta avisarle a un hombre que se olvidó de subirse el cierre del pantalón cuando vuelve del baño, y qué flaco favor le hacemos si no le decimos nada; o a una

mujer que se le corrió la pintura de los ojos... es un instante de incomodidad y tensión para un largo rato de alivio. Para colmo, cuando no lo hacemos, quedamos hipnotizados, no podemos pensar en otra cosa... Hoy por ti, mañana por mí: una sonrisa, un comentario, un gesto de sacarle el *rimmel* de la mejilla y listo...

El reconocimiento y la aceptación de nuestra humanidad e imperfección permiten que nos conectemos con la del otro, que tendamos un puente que esta vez no humilla, no se burla, no daña y nos cura a todos.

Somos imperfectos: aceptarlo y tolerarlo nos permite sortear esa pequeña vergüenza a que no soy tan coordinada para bailar, ¡y cómo influye!; porque cuanto más me animo a enfrentarla más me doy cuenta de que al otro no le importa o que aunque le importe puede no afectarme tanto, ¡y mejor bailo!

EL ANTÍDOTO

Por suerte hay antídotos para la vergüenza. Los principales son el amor y la aceptación incondicionales y la autoestima elevada. En la infancia los padres ofrecemos a nuestros hijos (¡por lo menos lo intentamos!) amor y aceptación incondicionales como nunca nadie va a volver a hacerlo; en la adultez se trata de que podamos ofrecernos a nosotros mismos ese tipo de amor y aceptación.

Ser verdaderamente adultos implica abandonar la ilusión de que merecemos que alguien, ya sea mamá, papá, pareja, amigo, jefe, hijos, nos ofrezca esa incondicionalidad. Dejemos de gastar nuestra energía en tratar de lograrlo; ya sea quejándonos, acusando, reclamando o cambiando de pareja en esos intentos para aceptar con dolor la poca o mucha incondicionalidad que recibimos en la infancia y empecemos a ofrecérsela a nosotros mismos. La autoestima alta llega de la mano de esa incondicionalidad. Si la tenemos, ¡aleluya!; y si nos falta, trabajemos solos o acompañados, en terapia, leyendo, meditando, etc., haciendo lo que sea necesario hasta que podamos mirarnos al espejo y estar contentos con nosotros mismos. Y no porque somos perfectos, sino porque toleramos, aceptamos, amamos nuestras imperfecciones, sabiendo que ellas no nos definen. Y entonces, las arrugas, los anteojos, la estatura, los kilos de más, la falta de

dinero que tanto nos avergonzaban pasan a ser simplemente detalles, no siempre agradables, de nuestra vida. Somos mucho más que esas pequeñas cosas. Y la vergüenza va a reaparecer, porque es humana, y va a volver a dolernos, pero probablemente sea menos honda, nos haga menos daño, dure menos tiempo porque vamos a saber hacer lo necesario para levantar la cabeza y salir de ese lugar.

TIMIDEZ

Ya hablé algo de este tema en el libro anterior, por lo que sugiero ver algunos conceptos en *Criar hijos...* Pero hay ciertas cuestiones que me interesa destacar aquí.

La persona tímida se cierra, como el bicho bolita, ante encuentros humanos que no necesariamente son amenazantes.

Ya desde muy chiquitos vemos que algunos bebés son abiertos y confiados, se dejan alzar por cualquiera, y otros sólo quieren estar con su mamá o su papá, porque necesitan investigar el mundo desde ese lugar seguro. Probablemente sea una sensibilidad mayor la que hace que le lleve más tiempo confiar en su entorno cercano. Cuando lo entendemos podemos acercarnos a ese bebé y darle aquello que necesita sin apabullarlo, ni invadirlo, ni forzarlo, ni ofendernos. Tiempo, paciencia, sonrisas, lograrán que su zona de seguridad sea cada vez más amplia. Evitemos los extremos, cuando lo respetamos tanto que no permitimos que nadie se le acerque, tampoco lo ayudamos a fortalecerse; y como vivimos, en un mundo rodeado de gente ¡es mejor que se fortalezca! Pero cuando lo invadimos o forzamos sin esperarlo, corremos peligro de que se vaya más hacia adentro o lo forzamos a salir pero no desde la confianza y seguridad sino desde el miedo a perder el amor.

Al adulto tímido le encantaría, necesitaría, pese a lo que cree y manifiesta, ser calurosamente recibido, no pasar desapercibido. Pero no tiene confianza de lograrlo, por lo que entra mirando para abajo y sin mostrarse; entonces nadie lo ve ni lo reconoce, con lo que confirma su propia teoría de ser invisible.

Timidez e introversión tienen mucho en común. A la persona introvertida le gusta estar sola, lo disfruta, no necesita de otros todo el tiempo; mira hacia adentro de ella para saber lo que le pasa o para calmarse. Es un estilo de personalidad que hoy no es valorado. Susan Cain en *Quiet*, nos hace una excelente definición sobre esas personas introvertidas, calladas, que disfrutan la soledad, que trabajan mejor solas que en grupo,

que aman el silencio y que son tan necesarias para el mundo como las extrovertidas, pero que no están de moda ni se las mira bien. Y esto está tan extendido que ni siquiera ellos se miran bien a sí mismos. Susan es una introvertida declarada y relata que probablemente el bebé inquieto y sensible al que todo lo afecta se convierta en un introvertido, porque desde muy chiquito empieza a defenderse del mundo y de estímulos que le resultan demasiado intensos. En cambio los bebés menos sensibles buscan estímulos y se acostumbran a abalanzarse sobre las experiencias y las personas, por lo que luego se convierten en extrovertidos.

Y aquí empiezan los parecidos con la timidez, ese bebé sensible probablemente sea tímido de grande. La introversión es más un estilo de personalidad, en cambio en la timidez se vislumbran a veces algunas cuestiones defensivas, especialmente miedos.

¿Qué podría llevar a un chico a ser tímido? Probablemente en algún momento se descubra un gen o la patita de un gen que la determinan o favorecen. Mientras tanto haremos algunas hipótesis con lo que sabemos hasta hoy.

Ya vimos que el primer factor es la sensibilidad personal, que hace que ellos perciban algunas situaciones como amenazantes o peligrosas, y se retiren de ellas.

Hay quienes tienen miedo a lo nuevo, diferente o desconocido, eso incluye a personas o situaciones y explicaría por qué a algunos chicos les cuesta quedarse en los cumpleaños o alejarse de mamá para acercarse a las animadoras, mientras otros se quedan en el colegio nuevo sin mucho estrés o se hacen amigos en el club desde el primer día.

Puede influir la falta de autoestima o de confianza en uno mismo, ¿cómo voy a imaginarme que alguien va a interesarse por mí y acercarme tranquilo si yo no me considero una persona interesante?

A veces una madre o un padre muy expresivos o extrovertidos obligan al chico (inconscientemente) a meterse hacia adentro, porque no puede identificarse con ese modelo que se le ofrece o tiene que defenderse de él.

Otras, una madre o un padre tímido son para el hijo modelos de ese estilo de desconfianza en las relaciones (no entre ellos sino con el mundo externo).

Y otras, la falta de empatía del adulto hace que el chico no se acerque a él confiadamente y carezca de un modelo para aprender a entender a los demás, no obtenga de él la confianza y esperanza de poder comunicar lo que necesita y obtenerlo.

Como explico en *Criar hijos...* a los chicos tímidos es importante acompañarlos hasta

que logren vencer su timidez, porque muchas veces ésta actúa en un círculo vicioso: no se animan a acercarse, por lo que no se fortalecen ni cosechan los beneficios de hacerlo y entonces se quedan apartados y con el mismo miedo de acercarse.

Pero... sin presión, enojo o desilusión de los padres, sino con su modelo, estímulo y acompañamiento.

Gula, codicia y otros



Gula, voracidad, asco, rechazo, repugnancia, aversión Codicia, avaricia.

Dicen que cuando uno pasó hambre de chico, hambre de verdad, no puede sacarse nunca de adentro la sensación de que no va a alcanzar la comida. Aunque todas la pruebas de la realidad digan lo contrario, queda en algún lugar esa sensación de vacío imposible de llenar. Esta es un hambre concreta, real y una buena imagen para pensar otras hambres no tan literales.

En esa situación de carencia real no están dadas las condiciones para que aprendamos a mirar hacia adentro nuestro para saber cuándo es suficiente. Pero a los seres humanos nos puede ocurrir algo parecido sin haber pasado hambre o necesidades extremas. En una búsqueda desesperada (es decir, sin esperanza) de aquello que creemos que nos falta no prestamos atención, descuidamos, las claras señales de saciedad que nos ofrece nuestro cuerpo. O, en el apuro de que, quién sabe quién no nos ‘saque’ la comida antes de que hayamos ingerido lo suficiente, comemos muy rápido y no le damos tiempo a nuestro estómago de decir ¡basta! a tiempo.

El hambre, los deseos de poseer objetos o dinero en sí no dañan a nadie (ni siquiera a nosotros mismos), salvo que pretendamos satisfacerlos concretísticamente y en toda su intensidad. Son señales que nos hablan de alguna necesidad. En cambio la gula, la codicia y la avaricia son sentimientos o deseos que nos incomodan por intensos, exagerados o extremos. Se diferencian en el objeto buscado pero parecen entre sí porque en los tres casos nada resulta suficiente; como los espejismos, cada vez que creemos que estamos

por llegar se alejan inexorablemente.

Cuando queremos más bombones, más torta o más dinero o más propiedades y nada logra calmarnos y no sufrimos carencias durante nuestra primera infancia que lo justifiquen, es probable que sea porque en algún recodo del camino en nuestra historia algo nos faltó... ¿dinero? ¿comida? No... muy posiblemente un vínculo humano seguro que nos permitiera estar tranquilos, saber que contábamos con alguien, sentirnos valiosos y merecedores; como no lo tuvimos (o no nos alcanzó lo que nos ofrecieron) hoy necesitamos tener muchas reservas para estar tranquilos: la panza bien llena, la billetera también, y cantidad de objetos de modo de sentirnos ricos y seguros, y de no necesitar de nadie ni de nada... para estar preparados, pertrechados, cuando se descubra que no somos valiosos o merecedores... y dejen de querernos, o nos abandonen, nos echen del trabajo o...

Así es como llegamos a asociar la calma y la seguridad con objetos y no con personas. La comida, los objetos o el dinero son más seguros: no nos amenazan con dejar de querernos, no nos abandonan. El vínculo humano nos expone en nuestra vulnerabilidad, entonces preferimos, como la urraca, juntar todo lo que brilla y llevarlo a nuestro nido, por si acaso... esa necesidad intensa, extrema, de poseer, esa imposibilidad de compartir, delatan falta de confianza y de seguridad: dudamos de merecer que nos den o de nuestra capacidad de conseguir por nuestros propios medios. Quizás hable de una infancia con muchas carencias o de la experiencia de no haber poseído a mamá (o a la figura principal de apego) o de haberla perdido o tenido que compartir antes de estar preparados para hacerlo, y se transforma en necesidad de poseer, atesorar, de una forma que resulta menos peligrosa o expuesta: bombones, dinero, autos, casas, equipos de música, computadoras, etc. Los objetos y el dinero no se van, no se alejan de nosotros ni se desilusionan, no quieren a nuestro hermanito, podemos controlarlos, no como a mamá...

Antes de poder compartir hay que tener (haber tenido) la vivencia de poseer. Y no haber poseído a mamá para un chico (en su mundo interno) equivale a no haber merecido poseerla, porque “si yo hubiera sido valioso ella se habría quedado conmigo todo el tiempo necesario hasta que yo calmara mi anhelo de poseerla”.

El bebé pide atención, comida, mimos; su mamá lo atiende, lo alimenta, lo mimas, lo cuida. En la suma de experiencias de acompañamiento, calma y saciedad, y de que ella y los cuidados y la comida vuelven, el bebé va confiando en que van a seguir apareciendo y entonces no necesita pedir de más. Y con la experiencia repetida de acompañamiento,

calma y saciedad va haciéndose fuerte para tolerar la espera. Cuando crece ya sabe que va a seguir recibiendo, por ejemplo, alfajores, por lo que no necesita comerlos todos hoy, incluso sabiendo que quizás mañana se hayan acabado. Y puede compartir lo que tiene por las mismas razones.

Comemos de más... simbólicamente... ¿para sacarle a nuestro hermano?, ¿porque creemos que no va a alcanzar?

Como alguna vez sentimos que el amor de mamá no alcanzaba para todos... ¿queremos tener resto por si me falta en algún momento?, ¿por si me quedo sola?

Otras veces comemos demás porque desde muy chiquitos aprendimos o nos enseñaron a calmar nuestras ansiedades con comida, y nos acostumbramos a comer cuando estábamos tristes, nos sentíamos solos o estábamos aburridos, enojados, preocupados...

EL AGUJERO EQUIVOCADO

Muchas veces comemos o buscamos posesiones o dinero como intentos de llenar el ‘agujero equivocado’: algo me angustia, me preocupa, me duele, me asusta, me siento sola, o poco valiosa, y busco llenar ese agujero de valoración con comida o con objetos. O tengo ideas que me asustan y trato de hacerlas desaparecer con comida (de hecho cuando como de más me siento mal y me distraigo de esas ideas) o con compras. Y entonces ocupo mi mente con otras sensaciones que me resultan más tolerables: el dolor de panza, el enojo con mi marido que me saca los bombones para que no me atraque, la preocupación de cómo voy a pagar el saldo de la tarjeta con todo lo que compré; me distraigo de mi primera preocupación no sólo sin resolverla, sino además complicándome la existencia. Esas complicaciones me distraen y ocupan y por eso elijo ese camino, pero no avanzo.

Se trata de aprender a tolerar el agujero en la panza o en el alma para poder elaborarlo, aliviarlo y en el mejor de los casos curarlo, de modo de poder vivir en paz. A veces, o en parte, será en una relación con otra persona que lograremos cerrar ese agujero, otras será con nuestro amor por nosotros mismos, haciendo el duelo, despidiéndonos de aquello que habríamos necesitado y no recibimos (probablemente en nuestra infancia). No desaparecerán la gula, la codicia, la voracidad, la avaricia, pero podremos reconocerlas como señal, como ‘ataques’ de ese agujero en el alma que ya sabremos que no se sacia

con comida ni con objetos.

Y volveremos a distraernos y a creer que llenando ese agujero resolvemos el problema, y volveremos a darnos cuenta de que no es así, y volveremos a intentar saciar el agujero del alma. Como en otros temas, con facilidad volveremos a la ‘autopista’, al camino conocido y automático, es decir a intentar resolver un problema con algunas viejas e ineficaces soluciones que aprendimos en nuestra infancia y que hoy revisamos.

¿Por qué me interesa hablar de la gula, la codicia y la avaricia? Porque entran en los temas que nos enojan a los padres, queremos educar a los chicos para que no las sientan, nos molesta que las expresen, probablemente porque en nuestra infancia fueron mal vistas. Si pudiéramos comprenderlas, entender de dónde vienen y no enojarnos, tratar de llenar el verdadero agujero que denuncian, con nuestra presencia y nuestros abrazos y nuestra aceptación incondicional, estaríamos en camino de ayudarlos a sentir la panza/el alma colmados, cambiando el camino habitual de retarlos para que, por miedo a perder nuestro amor y aceptación, dejen de mostrar la gula, la codicia o avaricia (aunque sin dejar de sentirla) pero sigan atrapados en la sensación de ‘hambre’ insaciable y para colmo no aceptable.

Gula, codicia y avaricia son exageraciones de virtudes interesantes: comer con placer, atesorar, el placer de ahorrar. En la medida en que no habilitamos a nuestros hijos a sentir estas últimas los forzamos a reprimirlas e inhibir esos aspectos sanos que entonces se acumulan hasta convertirse en gula, codicia, avaricia, o como ya vimos en otros temas, esos sentimientos se esconden y se reproducen por rizoma, yendo por debajo de la tierra y brotando como deseos muy alejados del original y, además, con muy poca posibilidad de disfrutar...

Como en muchos temas, nuestra tarea es validar el deseo y limitar la conducta; de modo que crezcan y sigan pudiendo comer con entusiasmo y placer, atesorar sus objetos queridos, emprender trabajos nuevos y tener proyectos o ahorrar para vivir tranquilos.

RECHAZO...

Así como podemos sentir una fuerte atracción también podríamos sentir rechazo: asco, repulsión, repugnancia, aversión, son sensaciones demasiado intensas para que sólo se

relacionen con el objeto, la persona, la situación, la costumbre, o el alimento rechazado. Es probable que por detrás de ellas aparezca otra historia: miedo, dificultades de relación o una situación traumática asociada, algo que no aceptamos como propio, que por alguna razón asociamos a esa sensación o un pedido de atención, u... otras situaciones a revisar. Algunas podrían relacionarse con sensibilidades muy intensas de las que hablaremos en el apartado “Sensibilidad” (uña en el pizarrón, lana que hace picar la piel, etc.) u otras sensibilidades biológicamente condicionadas a las que se suman cuestiones emocionales.

Hay ruidos, olores, sabores, texturas, tipos de movimientos, imágenes que no nos gustan. Pero a veces ese no gustar se convierte en un fuerte rechazo: la intensidad del asco, la repulsión, la aversión nos hace intuir que hay algo más detrás de esas sensaciones. Me gustan muchísimas comidas pero no me gusta el mondongo ni quiero probar los caracoles, como de chica no me obligaban a comer lo que no me gustaba puedo decir simplemente “no, gracias, no me gusta”; si tuviera una historia previa quizás contestaría “¡no puedo ni olerlo!”, “es un asco!”, “¿cómo podés comer eso?”.

Algunos ejemplos de fuertes rechazos:

“Odio las montañas rusas” o saltar a la piletta del trampolín, patinar, andar en bicicleta, los caballos... porque les tengo miedo. Para mejorar nuestra propia imagen (aunque en realidad es un autoengaño), es más fácil decir que algo nos produce rechazo a reconocer que nos asusta.

El olor a cigarrillo, naftalina, ajo, frito... asociados a un ambiente en el que no la pasábamos bien o a una persona que no nos gustaba en la infancia.

La nata de la leche, los grumos de la polenta, asociados a una época en que nos obligaban a tomar esa leche o a comer esa polenta; pueden no gustarnos, pero la intensidad del asco es lo que nos ‘habla’ de una historia anterior no resuelta.

Las malas palabras, los eructos, los malos modales en la mesa, el dedo en la nariz o la mano en los genitales pueden despertar también una repulsión ligada a situaciones infantiles que sería importante revisar: a veces porque nos identificamos masivamente con la repulsión de nuestro progenitor, otras aparece como defensa ante nuestros deseos reprimidos, también podría ser una combinación de ambas.

El aliento a alcohol asociado a un personaje de nuestra infancia que no respetaba nuestras fronteras (como la conciencia moral es ‘soluble en alcohol’, es probable que

alguien que oliera así no las respetara adecuadamente).

Las cucarachas, las lauchas, las arañas, los perros, los gatos, los animales en general pueden ser rechazados como representantes de aquello que surge de repente, inesperadamente y se mueve fuera de nuestra posibilidad de control, eso que rechazamos porque aparece abruptamente podría estar ligado a algo que en realidad viene de adentro (un impulso o una idea) o de afuera (una persona amenazante).

Un exhibicionista produce rechazo, más intenso si nos vimos abordados por uno de ellos siendo muy chiquitos, antes de tener los recursos necesarios para metabolizar la experiencia o para escaparnos.

El rechazo que nos producen cierto temas podrían delatar tanto algo no resuelto como una fuerte atracción reprimida o negada: en la película *Belleza americana* la aversión del vecino por los homosexuales oculta y delata a la vez su propia homosexualidad latente. O en *Chocolate* vemos claro que el rechazo del intendente del pueblo por los chocolates y su ayuno exagerado en Cuaresma se relacionan con su necesidad de negar/ reprimir deseos e impulsos a los que termina cediendo en un atracón fenomenal de chocolate.

¿Y el pasado agradable vuelve?

¡Por suerte sí! Ciertas sensaciones muy placenteras también nos conducen a momentos pasados agradables, el olor a hojas quemadas en otoño, la luna llena en la noche, el atardecer, la calesita con su música característica, el sabor del dulce de leche casero, la sensación del viento en la cara andando en bicicleta, etc. En la película *Ratatouille* el crítico de restaurantes ‘se va’ a la mesa de su infancia y a su mamá ante el aroma del plato que le sirven.

Escuchando música en la radio podemos encontrarnos de golpe evocando momentos y situaciones de otra época de nuestra vida que no recordábamos. O a veces elegimos la música de modo que, al escucharla, ‘viajamos’ sin pasaje a algún momento especial de nuestra vida. Y lo mismo para otras sensaciones: puedo hacer ese dulce de leche casero de mi infancia (lo intenté pero no es igual, no sólo porque la leche no es la misma sino porque yo tampoco soy la misma), o irme especialmente a la playa para ver la salida de la luna llena o...

Soberbia, orgullo, egoísmo...



Orgullo, soberbia, pedantería, vanidad, jactancia, control, egoísmo.

Son palabras con muy mala prensa...

Orgullo, una sola palabra y dos significados muy distintos.

Sentimos orgullo (amor propio, dignidad, satisfacción) de nuestras habilidades, de nuestros logros, de nuestra familia, incluso de nuestra capacidad para esforzarnos hacia alguna meta compleja. Estamos contentos con algún aspecto de nuestra persona y queremos compartirlo, contarle al mundo aquello que nos enorgullece.

Muchos chicos a partir de los 2 años quieren hacer todo “solitos”, en la medida en que no se desanimen, sigan intentando y tengan algunos logros pasarán a tener este orgullo, el que da gusto tener, la profunda sensación de ser capaces, de poder.

Este orgullo tanto puede desaparecer si no logramos alcanzar nuestros objetivos, como si, por educarnos, nuestros padres nos enseñan a no mostrarlo, porque lo consideran de ‘mala educación’, o podría ser también por una razón más mágico/ supersticiosa: para no despertar envidias...

El otro orgullo (sinónimo de soberbia, jactancia, altivez) es el que nos impide pedir ayuda, aceptar nuestra fragilidad, nuestras imposibilidades, nuestra dependencia de los demás, buscamos sentirnos superiores a otros, arreglarnos solos y exigimos mucho de nosotros mismos.

Fruto de un conciencia moral muy estricta, de un superyo gigantesco y probablemente establecido prematuramente, lo que parece un gran defecto es en realidad producto de

esa exigencia, quizás heredada de nuestros padres o se relaciona con lo que ellos esperaban de nosotros, o puede que venga de chicos inteligentes que demasiado pronto se dieron cuenta de cómo deberían hacer las cosas y no se conforman con menos que lo perfecto, no toleraron la dependencia o el no saber.

Por orgullo no pregunto cuando no sé algo. O me niego a tratar de aprender a patinar porque no me sale y no quiero hacer papelones. O me levanto del piso diciendo “estoy bien, no me pasó nada”, ¿porque no tolero que me ayuden?, ¿no quiero que me tengan pena?, ¿me molesta mi propia torpeza?, ¿tengo miedo de que se burlen de mí?

Es decir, el orgullo no me permite conectarme con mi fragilidad, con mi no saber, con mi imperfección, con la humildad y la dependencia de otros.

¿Y EN LOS CHICOS?

“Ya lo sé”, “yo sé”, “soy un genio”, “no tenés ni idea”, son respuestas típicas de nuestros hijos durante los primeros años cuando están armando una imagen sólida de sí mismos y necesitan engañarse de a ratos sintiéndose superiores. A partir de cierta edad (cuando pasan al colegio primario) estas mismas respuestas empiezan a resultarnos irritantes.

Cuando entendemos que en realidad están defendiéndose de su inseguridad, que **esa rigidez es fragilidad y no fortaleza**, lograremos no enojarnos, comprender ese deseo de saber todo, de ser superiores, y desde esa postura tenderles una mano de capacitación emocional. Nuestro fastidio o enojo lamentablemente sólo alimentan en ellos esa necesidad de superioridad. Como ya veremos con el egoísmo, estas respuestas en los chicos son fruto de su inmadurez e inseguridad y no rasgos de carácter que ‘debemos’ corregir o erradicar.

NECESIDAD DE CONTROL

Consumimos nuestra energía inútilmente en intentar controlar lo incontrolable: las relaciones, el envejecimiento, la búsqueda de belleza, de riqueza, de poder.

La búsqueda de control se relaciona con la ilusión omnipotente de que vamos a lograr lo que deseamos, en lugar de saber que sólo vamos a poder darle algunos golpes de timón a ese bote que nos lleva por la vida: para no encallar a veces, para no llegar a una

orilla que no nos interesa, pero **nuestro viaje no está totalmente en nuestras manos**. Esos intentos de controlar todo nos impiden disfrutar lo que sí tenemos en el afán de buscar lo que nos falta, o lo que deseamos... Cuando logramos abandonar los intentos de control podemos usar toda nuestra fuerza para aprovechar lo que hay, para aceptar, para despedirnos de aquella orilla tan anhelada pero imposible de alcanzar.

Las personas que viven controlando quedan atrapadas en su propio mecanismo: durante muchos años me costó confiar en la forma de manejar de mi marido, a cada rato le daba indicaciones, “cambió el semáforo”, “no dobles por ahí que es contramano”, “estás muy cerca de la banquina”, “¡¡¡¡ frená!!!!”. No me cabe duda que él estaba menos atento cuando yo estaba en el auto, sabía que yo iba a pegarle el grito y eso me llevaba a seguir controlando... De hecho él se arreglaba lo más bien cuando iba solo. A partir del día en que abandoné esa práctica, nos peleamos menos en el auto y él presta más atención. ¿Y cuál es el problema de que le toquen bocina cuando cambia el color del semáforo?, en todo caso es su problema y no el mío, no hay ninguna necesidad de que yo me haga cargo.

¿Y EL CONTROL EN LOS CHICOS?

Los chiquitos son tiranos y controladores mientras no terminan de confiar en los padres, en la relación con ellos y en ellos mismos, y van abandonando el control y la tiranía a medida que sienten que pueden confiar. Para ampliar el tema ver *Criar hijos...*

EL EGOÍSMO

No quiero dejar este punto sin hablar de él. No nos gusta la gente egoísta, no nos gusta sentirnos egoístas. Pero entendamos que **un adulto egoísta es aquel que no logró superar su egocentrismo infantil**. Muy centrado en sí mismo (desearía ser el centro de su universo) no deja de hablar de sí mismo, no se interesa por los demás, ni registra cuando el otro no está interesado en lo que cuenta, o tiene tanta necesidad de ser escuchado que no le importa si al otro le interesa o no, no puede compartir, le cuesta ser generoso con su persona, con su tiempo, con su dinero. La realidad es que todos querríamos ser el centro del universo, ninguno lo logra, pero algunos toleramos este hecho mejor que otros.

Los chicos son egocéntricos. Ya vimos en *Criar hijos...* la diferencia entre egocentrismo y egoísmo. En una evolución sana vamos abandonando el egocentrismo de la mano de nuestros padres y otros adultos, con su ejemplo, con la confianza que vamos adquiriendo en nosotros mismos que nos permite mirar más allá de nuestra nariz, tener en cuenta al otro, compartir, sentirnos seguros de nuestro derecho de ser queridos, elegidos, de ‘poseer’ a nuestros padres y también amigos, objetos, dinero, y seguros también de nuestra capacidad de obtenerlos. Esto nos lleva a poder ser generosos, abandonar ese egocentrismo, sin que se instale en nosotros como egoísmo.

El egocentrismo sano es evolutivo, madura, cambia, se resuelve.

Cuando lo combatimos, tratando de erradicarlo, invitamos a nuestros hijos a la represión, a la sobreadaptación, a una generosidad forzada, que los hace más inseguros y más necesitados de mirada y reconocimiento, ya sea a la vista de todos o allá en lo hondo de su persona. ¡Y no funciona!

De todos modos **esto no significa aceptar conductas egocéntricas** más allá de lo esperable, es decir de la primera infancia, pero sí tolerar deseos, pensamientos, pedidos, hasta reclamos sin (tanto) enojo o desilusión de los adultos, acompañando el dolor de lo que sienten, y sin abdicar de nuestra responsabilidad de educar y delimitar.

Pereza, negligencia, desesperanza...



Pereza/fiaca, aburrimiento, desesperanza, indolencia, indiferencia, apatía, cansancio, indolencia, procrastinación, negligencia.

Antónimos: diligencia, laboriosidad, esmero, vitalidad.



“Tengo fiaca”, “no tengo ganas”, “siempre me piden a mí”. Se mezclan en la misma palabra ‘pereza’ algunas cuestiones que es vital desenredar.

La sentimos... de lo que ‘tenemos’ que hacer: levantarnos temprano, ayudar a poner la mesa, limpiar, hacer el trabajo que debemos o estudiar para un examen parcial. Muchas veces tenemos que vencer esa ‘fiaca’ y lo hacemos con nuestra fortaleza yoica, una parte de nosotros tiene pereza y la otra tiene ganas y/o se hace cargo de su

responsabilidad (ambivalencia).

Podemos pensar en las consecuencias de nuestra pereza. A veces nos hacemos los ‘vivos’ y con nuestra pereza perjudicamos a otros, cuando en una mesa todos levantan los platos y yo me distraigo y no ayudo. O por mi fiaca me perjudico yo, cuando mi pereza para ir a pagar un impuesto me lleva a un problema legal (negligencia, indolencia). O vivo postergando los temas, “mañana voy” y mañana nunca llega (procrastinación).

Muy distinto es cuando esa pereza o ese aburrimiento disfrazan desánimo, desesperanza o miedo. Lamentablemente la fiaca es una excelente pantalla que nos dificulta la toma de conciencia de estas otras emociones que están por debajo o por detrás de ella.

En los ejemplos de lo que ‘tenemos’ que hacer, ¡bienvenida sea la pereza que sentimos!, implica que estamos conectados con nosotros mismos y ojalá tengamos un yo fuerte que nos permita priorizar: el fin de semana hizo frío pude a pesar de mi pereza, prender la chimenea, con el trabajo que eso implica, para estar cómoda y calentita disfrutando el tiempo libre. Me sostenían y me daban fuerza para hacerlo los recuerdos de experiencias anteriores en que lo pasé muy bien leyendo ante la chimenea prendida; lo mismo ocurre cuando tengo que vencer la fiaca de ordenar la casa, o de preparar la clase para el lunes.

La persona que no registra su fiaca, probablemente haga lo que tiene que hacer, lo que corresponde, lo hace desde el ‘deber ser’, pero pierde la oportunidad de procesar lo que siente y realmente elegir hacerlo, y es probable también que se enoje mucho con los otros: que no hacen lo que hace él, que no son tan responsables o que lo son pero se animan a quejarse, a conectarse con su pereza...

Hay **un ocio creativo necesario y muy sano**, que sólo puede arrancar... cuando no estamos haciendo nada. Y para eso tenemos que aprender a respetar nuestra propia pereza que nos dice: en un rato, ahora no, más tarde...

El ejemplo de nuestros padres y experiencias anteriores nos fortalecen a la hora de encontrar un equilibrio adecuado y vencer ese sentimiento tan natural. Obviamente prefiero ser una persona a un perro, pero no es nada disparatado que de a ratos tenga ganas de pasar la tarde como el perro, tirado al lado de su dueño frente a la chimenea sin hacer nada... La sabiduría consiste en aceptar, tolerar sin enojo nuestra pereza y la de los demás y tomar la mejor decisión en cada situación.

En los primeros años de casada mi suegra, que vive en el campo, a veces pasaba alguna noche en casa. En la comida se ponía a charlar con mi marido y yo ponía y sacaba platos y fuentes juntando enojo hasta que me di cuenta de que resolver el problema era tan simple como pedirles que me ayudaran y así estábamos todos contentos, y no ellos encantados y yo rabiando... Era natural que tuvieran ganas de conversar, y que se olvidaran de colaborar con la comida. Esto mismo nos pasa a todos, y a cada rato con los chicos. Les da fiaca, se hacen los distraídos para ver si zafan, si nos acostumbramos a pedir **antes** de enojarnos, vamos a recibir mucha más ayuda, de todos modos algunas veces nos vamos a enojar, porque va a quedar claro y a la vista quién no sólo tiene pereza sino que ha decidido resistirse activamente y no colaborar.

CUANDO LA PEREZA TAPA OTRAS CUESTIONES

Nos es más fácil creer que tenemos fiaca que darnos cuenta de que no tenemos esperanza, o de que estamos desanimados, deprimidos, de que no le encontramos sentido a lo que hacemos o de que nos da miedo intentarlo. Si este fuera el caso, sólo cuando tengamos claro qué se esconde detrás de nuestra pereza podremos hacer algo al respecto.

Me da fiaca tomar clases de golf porque no tengo ninguna **esperanza** de llegar a jugar bien algún día, obviamente como no lo hago cada día confirmo esa desesperanza.

No quiero levantarme, ni bañarme, se me hace difícil sostener las cosas de todos los días: sería bueno ir al médico en primer lugar para evaluar si estoy bien de salud, estoy anémico o tengo problemas de tiroides, o... , para luego pasar a revisar si no serán las primeras señales de una **depresión**.

Levantarse todos los días, organizar la casa, hacer las compras, ir a trabajar para pagar las cuentas, para que a fin de mes recomience el ciclo por momentos se pone agobiante. De a ratos podemos sentirnos como el *hamster* dando vueltas en una rueda que nunca se termina... Encontrar y reencontrar **el sentido de lo que hacemos** es una tarea que por momentos es muy sencilla y en otros no tanto. El problema es que si no reviso ese sentido de mi vida de vez en cuando, el sinsentido se acumula adentro nuestro hasta no dejarnos mover...

Por último el **miedo**, muchas veces convertimos nuestro miedo a la vida en fiaca... es

más respetable, salva nuestro honor: cuando mi marido me invita a andar en moto yo podría contestarle: “estoy ocupada”, “me da fiaca”, “no tengo tiempo para esa pavadas” y serían razones valederas... sobre todo si yo las creyera... La realidad es que me da miedo, y en ese caso particular no encuentro razones suficientes para vencerlo, porque no me tienta como actividad, no me gusta el ruido que hace, ni estar atrás sin poder ver nada...

El problema es que hoy nos atrapan y distraen muchos estímulos muy fuertes, intensos y adictivos: la televisión, la computadora, la playstation), y nos distraen o no nos permiten ver (si así fuera) aquello de lo que nos defendemos o lo que evitamos enfrentar... hace falta una gran fortaleza para no gastar nuestra energía en esas ‘distracciones’ que, como espejismos, nos alejan de la resolución de nuestras dificultades.

Como esas ‘distracciones’ nos permiten anestesiar por un rato nuestras otras sensaciones de desánimo, de miedo a la vida, de depresión, de desesperanza, cada vez se nos hace más complicado aterrizar, es decir, apagar, cerrar, volver a casa o al mundo real, porque los otros temas siguen acumulándose mientras estamos distraídos en esas actividades que nos alejan de lo que nos pasa: de la tristeza, del desánimo, incluso del miedo.

¿Y con nuestros hijos?

Tenemos una tarea doble: por un lado validar esa pereza (de irse a bañar, de ayudar a poner la mesa, de hacer la tarea, de ordenar los juguetes, etc.), ya vimos que esto no implica dejar que no lo hagan, sino acompañarlos en lo que sienten y eventualmente prestarles nuestra fortaleza yoica para que hagan lo que tienen que hacer.

Por otro lado tenemos que estar atentos para ver si esa fiaca no es señal de otra cosa, como vimos en los ejemplos adultos: desánimo, desesperanza, depresión, miedo...

Algunos ejemplos:

Papá: “¿Vamos a andar en bici?”

Hijo: “Me da fiaca”.

Mamá: “Llamá un amigo para invitarlo para mañana”.

Hijo: “¡Más tarde!” o “prefiero quedarme en casa jugando con la playstation”.

Mamá: “Andá a estudiar el dictado”.

Hija: “No tengo ganas” o “ya lo sé”.

Papá: “¡Vení a comer!”

Hija: “Después voy, estoy terminando...”

Mamá: “¡Es hora de bañarse!”

Hijo: “¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡Ahora no!!!!!!!!!!”

Papá: “Ayúdame a poner la mesa”.

Hija: “Le toca a mi hermano”.

Hijo: “Hoy no voy a almorzar a la casa de los abuelos”.

Hija/o: “Me da fiaca aprender a cocinar” (o a pasar el limpiafondo en la pileta, a patinar, a tejer, a jugar al fútbol, a andar en bici, a dibujar, o...)

Por lo que conocemos a nuestros hijos podremos darnos cuenta cuándo estas conductas son:

- a) simplemente pereza, y según el caso podemos respetarla o prestarles nuestra fuerza para que hagan aquello que no tienen ganas de hacer, atentos a ver si estamos teniendo problemas para aceptar y reconocer que son personas separadas y distintas a nosotros y que quizás realmente no les interesen o les den fiaca cosas que a nosotros nos resulta inconcebible que no tengan ganas... y eso pasa cada vez más seguido a medida que crecen...
- b) delatan alguna otra cuestión que habrá que investigar.

En el segundo caso hagamos las cosas ‘despacio que estamos apurados’, para que ellos no se asusten ni se defiendan de nuestra ansiedad y preocupación. Salvo que veamos que la situación es seria y hagamos una consulta aun contra su voluntad, el ideal sería acompañarlos en varias situaciones con las estrategias de capacitación emocional hasta que ellos se den cuenta de que algo pasa detrás de esa supuesta ‘fiaca’ que sienten.

Angustia/ansiedad



Angustia, ansiedad, agitación, inquietud.

En primer lugar quiero diferenciar angustia de ansiedad. La **angustia** es nuevamente una **señal** de que algo me preocupa, me asusta, me abruma... Cuando nos angustiamos **sabemos lo que nos pasa, conocemos el motivo** de nuestra inquietud: me angustia la espera del resultado de la biopsia, o me angustio un poco hasta que sé que el avión en el que viajan mi hija y mis nietos ya aterrizó, me angustia la idea de no terminar este libro a tiempo, me angustia no poder evitarle un dolor a una amiga, o a un hijo, me angustia la situación del país, la incertidumbre, etcétera.

Podemos tener ganas de llorar, parece que tenemos algo atragantado, se nos cierra el pecho, manos frías, transpiración, inquietud, nos falta el aire, no podemos quedarnos quietos, sentimos mariposas en la panza, los latidos del corazón se aceleran, etc., son distintas formas de expresión de la angustia, cada uno sabe cuáles son las suyas.

Pero no siempre hacemos caso o les damos lugar a nuestras pequeñas y grandes angustias, quizás desde muy chiquitos aprendimos a no conectarnos con ellas: porque preocupaban a mamá y no queríamos que eso ocurriera, porque no eran bien recibidas (se burlaban o nos retaban por sentirla), porque nosotros mismos no las tolerábamos. Hoy a veces no les damos lugar porque preferimos negarlas, no atenderlas; en otras ocasiones es la sociedad la que nos invita a hacerlo o un nuevo problema se interpone y detiene el proceso, porque tenemos que ocuparnos de algo más urgente o más importante. Son muchas las razones que pueden hacer que se trunque el buen procesamiento de esa angustia-señal.

Además medicaciones antiangustia son muy eficaces, están al alcance de la mano y nos tientan, con una pastillita o una gotita creemos resolver lo que nos aqueja, pero no es así, y entonces... esa angustia tapiada necesita salir y lo logra de distintas formas:

- Con dolores y tensiones: de espalda o cabeza, problemas posturales, bruxismo...
- Problemas de salud: resfríos, asma, úlcera, presión alta, diabetes tipo dos, etc., anorexia, bulimia, obesidad, dificultades para dormir...
- Con **ansiedad: llamamos así a la angustia sin objeto**, cuando me siento ansioso no puedo quedarme quieto, no tengo paz, pero no conozco la causa de mi inquietud, entonces me como las uñas, no paro de hablar, trabajo compulsivamente o al estar muy alejados de la angustia original el cuerpo ‘actúa’ con actos incomprensibles para mí aquello que yo reprimí, con lo que no quise o no pude conectarme.

Dolores, enfermedades y ansiedades pueden ser señales, pero hay que tomarse el tiempo y el trabajo de decodificarlas para poder leerlas, porque ya están muy alejadas de la angustia original. Y perder el miedo a enfrentarlas. Podríamos simplemente resolverlas con ansiolíticos, antiácidos o pastillas para dormir y creer que todo pasó, pero entonces el tema, que sigue adentro, tiene que encontrar nuevas vías de expresión, que cada vez van a estar más alejadas de la situación original y que probablemente serán más perjudiciales para nosotros. Y así nos enfermamos más seriamente o nuestra ansiedad crece...

Cuando descubrimos el valor de esa angustia-señal, nos animamos a explorarla y le perdemos el miedo, adquirimos cada vez más recursos para resolverla, nos hacemos fuertes para resistirla, aprendemos de la experiencia, vamos haciéndonos sabios... y no nos enfermamos innecesariamente, no padecemos dolores y ansiedades... evitables.

Hace unos años mi hija me prestó un libro y me contó una historia. Una prima de su marido vivía en los Estados Unidos y cansada de un dolor de espalda que no se le curaba quiso ir a visitar a un especialista en el tema. La secretaria le ofreció un turno, pero antes de confirmarlo le preguntó si había leído el libro del médico y ante su respuesta negativa, le propuso que lo leyera y si, al terminarlo, seguía doliéndole la espalda, volviera a llamar para pedir turno. ¡Y no tuvo que hacerlo! Qué dice ese libro: que los dolores de espalda son signos de emociones contenidas, especialmente ira, y que si descubrimos el origen

del dolor de espalda, ¡desaparece! ¿Esto funciona para todos los dolores? por supuesto que no, el médico sigue atendiendo en su consultorio, pero da para pensar...

CÓMO APLICAMOS ESTE TEMA A NUESTROS CHICOS

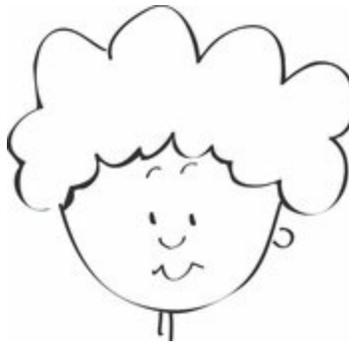
Nuestros chiquitos se angustian... cuando papá se va de viaje, cuando se pierde el perro, cuando no logran andar en bici sin rueditas, cuando perciben la mirada extasiada de mamá a su hermanito... y también por temas muy chiquitos e intrascendentes (para nosotros): porque se acabaron los cereales que le gustan, porque mamá no le presta su celular o porque nos olvidamos de que él quería apretar el botón del ascensor... A nosotros nos cuesta entenderlos y entonces los distraemos, tratamos de convencerlos de que su sentimiento es equivocado, nos reímos de la situación, no le hacemos caso, cambiamos de tema. Estas soluciones no resuelven la angustia sino que la mandan más adentro...

Identifiquemos las señales, acerquémonos a ellos con mimos o masajes: la mano de mamá cura la tos, y también la preocupación, la angustia, etc. y ayudemos a procesar lo que sienten con los pasos de la capacitación emocional. Podemos agregar respiraciones profundas, técnicas de relajación, visualizaciones, además de hablar de lo que le pasa (ver estas técnicas en el apartado “Miedo”).

El uso combinado de estos recursos, como ya vimos, colabora en la integración de los hemisferios izquierdo y derecho (el que piensa y el que siente), de modo que la corteza domine las situación con sus hemisferios integrados, en lugar de dejarse ‘secuestrar’ por el cerebro primitivo.

Así vamos fortaleciendo el yo de nuestros chicos y enriqueciendo sus recursos para manejar niveles de angustias más elevados y, al ir ellos resolviéndolas de a una, no se les acumulan ni necesitan buscar caminos alternativos dañinos para ellos.

Sensibilidad



“Los animales que no tienen esqueleto necesitan caparazón.”

MAMERTO MENAPACE
(en una charla privada)

Muy seguido uso este cuento para explicar ciertos rasgos de algún chico. Los padres vienen a verme fastidiados, no pueden entender qué le pasa. Llora mucho, todo le incomoda o se enoja y se ofende un montón, es muy vergonzoso, todo le duele o es muy hinchado con la ropa (le pica, le molesta, le aprieta o la quiere más apretada), etc.; yo les cuento esta historia y les explico que algunas de las cosas que ocurren toman un nuevo sentido si las entendemos a través de la sensibilidad de su hijo. Este cuento señala que es justamente la sensibilidad lo que demuestra que la niña es una verdadera princesa; es decir, dejando de lado los títulos nobiliarios, que **esa sensibilidad es de gran valor**.

El cuento también vale para mirar con una nueva luz algunas cuestiones de los adultos.

CUENTO DE LA PRINCESA Y EL GUISANTE

(H. CH. ANDERSEN, 1835)

Había una vez un príncipe que quería casarse con una princesa, pero con una verdadera princesa de sangre real. Viajó por todo el mundo buscando una, pero era muy difícil encontrarla, mucho más difícil de lo que había supuesto.

Las princesas abundaban, pero no era sencillo averiguar si eran de sangre real.

Siempre acababa descubriendo en ellas algo que le demostraba que en realidad no lo eran, y el príncipe volvió a su país muy triste por no haber encontrado una verdadera princesa real.

Una noche, estando en su castillo, se desencadenó una terrible tormenta: llovía muchísimo, los relámpagos iluminaban el cielo y los truenos sonaban muy fuerte. De pronto, se oyó que alguien llamaba a la puerta:

–¡Toc, toc!

La familia no entendía quién podía estar a la intemperie en semejante noche de tormenta y fueron a abrir la puerta.

–¿Quién es? –preguntó el padre del príncipe.

–Soy la princesa del reino de Safi –contestó una voz débil y cansada–. Me he perdido en la oscuridad y no sé regresar a donde estaba.

Le abrieron la puerta y se encontraron con una hermosa joven:

–Pero ¡Dios mío! ¡Qué aspecto tienes!

La lluvia chorreaba por sus ropas y cabellos. El agua salía de sus zapatos como si de una fuente se tratase. Tenía frío y tiritaba.

En el castillo le dieron ropa seca y la invitaron a cenar. Poco a poco entró en calor al lado de la chimenea.

La reina quería averiguar si la joven era una princesa de verdad.

“Ya sé lo que haré –pensó–. Colocaré un guisante debajo de los muchos edredones y colchones que hay en la cama para ver si lo nota. Si no se da cuenta no será una verdadera princesa. Así podremos demostrar su sensibilidad”.

Al llegar la noche, la reina colocó un guisante bajo los colchones y después se fue a dormir.

A la mañana siguiente, el príncipe preguntó:

–¿Qué tal has dormido, joven princesa?

–¡Oh! Terriblemente mal –contestó–. No he dormido en toda la noche. No comprendo qué tenía la cama; Dios sabe lo que sería. Tengo el cuerpo lleno de cardenales. ¡Ha sido horrible!

–Entonces, ¡eres una verdadera princesa! Porque a pesar de los muchos colchones y edredones, has sentido la molestia del guisante. ¡Sólo una verdadera princesa podía ser tan sensible!

El príncipe se casó con ella porque estaba seguro de que era una verdadera princesa.

Después de tanto tiempo, al final encontró lo que quería.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

Los seres humanos tenemos distintos umbrales de sensibilidad: para el calor, frío, dolor; para emocionarnos ante una película, un paisaje o una obra de arte... también a la lactosa, al gluten, a los ácaros, a algunos medicamentos o a las picaduras de insectos, al polen o ...

Si nos ponemos a mirar las sensibilidades en lo emocional, somos más o menos irritables, pacientes o tolerantes, unos sienten con mayor intensidad que otros el enojo, el miedo, la tristeza, la vergüenza, la ofensa, la desilusión: nos duelen o nos dañan temas tan chiquitos como el guisante a la princesa. Otros tienen la piel más dura, los temas de la vida les duelen menos, ya sea porque se han hecho fuertes con verdadera fortaleza de carácter que les permite resistir mejor o porque se han visto obligados a armar una coraza que los protege de darse cuenta de su sensibilidad y de mostrarla al mundo.

Estas distintas sensibilidades personales nuestras, adultas, afectan sobremanera en la crianza de nuestros hijos. Imaginemos cómo va a ser la casa en una familia en la que el papá es muy sensible a los ruidos fuertes y a los gritos, u otra en la que la mamá no tolera la más mínima suciedad o el más mínimo desorden... La vida diaria va a ser muy diferente según la tolerancia que tengamos los adultos a distintas cuestiones que se nos presentan todos los días y por docenas en casas donde hay chicos. Entonces, a la hora de pensar en las sensibilidades de nuestros hijos, lo primero que tenemos que tener claro es cuáles son las nuestras, si las conocemos, reconocemos y aceptamos, cómo las abordamos, si nos defendemos de ellas, si las enfrentamos, si preferimos negarlas, si nos 'manejan' desde lo reprimido, lo no sabido-no pensado, incluso... si sin quererlo ¡se las hemos transmitido a alguno de nuestros hijos!, si nos molestan en ellos nuestras propias sensibilidades (al verlas en doloroso espejo), etc. Porque todo eso nos va a ayudar a dilucidar el complejo sistema de sensibilidades de nuestros chicos. Y vamos a ver cuánto podemos ayudar a 'disolver' o suavizar una sensibilidad, o cuánto, sin quererlo, la amplificamos con nuestra respuesta.

Observamos que algunos niños son más sensibles que otros. En los últimos años, con la ayuda de Stanley Greenspan y sus interesantísimos libros, y de las terapistas ocupacionales y la integración sensorial, descubrí que muchas cuestiones que yo antes habría catalogado como emocionales (bebés que lloraban mucho, chiquitos que se caían

o se golpeaban muy seguido, que se asustaban mucho ante ciertos ruidos, que tenían rechazo a ciertos alimentos o texturas, que eran muy hinchas con la ropa, que continuaban con los berrinches más allá de la edad esperable... ya vimos algo de esto al comienzo del libro) en realidad eran chicos que tenían una sensibilidad a veces aumentada y otras disminuida que les dificultaba la evolución normal en algún o varios aspectos. Un caso que me resultó muy impactante fue una chiquita que no caminaba al año y cuatro meses con la técnica clásica de estimulación, y había sido catalogada por el traumatólogo como manejadora y fiaca. Él le decía a la mamá: “te tomó el tiempo, es una malcriada”. Apenas se trabajaron esas sensibilidades de equilibrio se largó a caminar sin problema y sin usar la ‘línea dura’ que proponía el traumatólogo.

Lo maravilloso es que al ver el problema en su real dimensión, aparecen las soluciones: hoy conocemos técnicas para fortalecerlos en esas sensibilidades que les traen dificultades o para ayudarlos a manejarlas. Hay chiquitos hipersensibles (que sienten demasiado) y otros hiposensibles (que sienten muy poco) y otros mixtos, hiper- para algunos temas e hipo- para otros. Estos mixtos pueden desconcertarnos, ya que para algunos temas no tienen ningún problema y para otros hacen un escándalo que no podemos entender: Juancito (2) se hamaca fuertísimo y lo disfruta sin asustarse pero tiene pánico a los ruidos apenas fuertes. Él reacciona poco al estímulo del movimiento/equilibrio y disfruta las actividades que le permitan “sentir” como hamacarse fuerte y en cambio necesita ayuda para procesar ruidos que les resultarían inofensivos a la mayoría de los chicos.

El pediatra será quien se ocupe de evaluar la eventual derivación a consulta con un terapeuta ocupacional para investigar esas sensibilidades, que pueden ser de muchos tipos: visuales, auditivas, olfativas, táctiles, gustativas, de movimiento y equilibrio, etcétera.

Pero hay otras sensibilidades de las que quiero ocuparme, que son de origen emocional, o tienen mucha influencia de cuestiones emocionales. No creo que haya una sensibilidad puramente psicológica, seguramente se encuentren facilitadas por las cuestiones anteriores. Porque, como en las enfermedades psicósomáticas, reaccionamos a las dificultades emocionales con nuestro cuerpo y sus ‘fusibles’ físicos. Es por eso que prefiero llamarlas somatopsíquicas en lugar de psicósomáticas. Pongo algunos ejemplos:

Martina (6 meses) sólo se calma en brazos de su mamá.

Francisco (2) no quiere ni intentar meterse a la pileta.

Mariana (4) no quiere que nadie más que su mamá alce a su hermanito.

A José (3) le cuesta quedarse en el jardín de infantes.

Pedro (5) no tolera que le toquen sus juguetes y no puede compartirlos.

Manuel (6) no puede perder a ningún juego sin hacer un escándalo.

Josefina (7) llora por todo y pide las cosas llorando.

Alejo (8) no quiere que nadie le explique temas escolares, sólo “la maestra sabe, ¡¡¡vos no sabés!!!”.

Santi (9) no tolera que la mamá le cuente a la abuela las buenas notas que él se sacó en los trimestrales.

Juana (10) se enoja cuando su papá le dice que está muy linda.

La mayoría de los bebitos ‘saben’ retirarse apenas el estímulo es demasiado intenso para ellos (por ejemplo se quedan dormidos en una fiesta donde hay mucho ruido o sacan la mirada cuando se cansan del intercambio humano), otras veces lloran y nos obligan a darnos cuenta y a cambiar las condiciones que lo están incomodando si no lo pueden hacer solos. De todos modos hay algunos bebés a quienes percibimos sensibles desde el nacimiento: Pedro (3 meses) se altera cuando hay mucha gente o cuando la mamá está un poquito nerviosa o cansada, o la mamá tiene que darle de comer a solas porque apenas se pone a charlar con alguien él deja de comer. Y sus hermanos mayores no eran así...

Cuando los padres lo notan se ocupan de ofrecerle entornos ‘protegidos’ hasta que, bajando de a poco esas barreras de protección, el bebé se fortalezca y tolere mejor esas salidas del estado ideal de ‘mi mamá y yo y nadie más’ (no puede decirlo, pero así lo debe sentir). Si los padres no lo entienden así, se enojan y no hacen las acomodaciones necesarias, es probable que empiecen a decir que su hijito es difícil (“ya nos avisó la partera que iba a ser bravo porque lloró mucho apenas nació”) y comenzará una larga serie de desajustes y problemas vinculares sin que logren resolverse esas sensibilidades. El bebé podría intentar otras soluciones (algunas ya las nombramos): insistir sin dar tregua hasta lograr hacer reaccionar a los padres, retirarse hacia adentro, evitar el contacto para protegerse o resignarse y acomodarse a lo que le ofrecen, con lo que se podría instalar en él la idea de que no hay nada que pueda hacer para que las cosas sean como necesita.

¿QUÉ ES ESTO DE LA SENSIBILIDAD?

De a ratos creo que todos los niños nacen sensibles y que con el acompañamiento de sus padres muchos van haciéndose resistentes, resilientes; cuando crecen los vemos fuertes, sin restos de esa sensibilidad o con buenos recursos para enfrentarla, por lo que no se les nota. Pero esto implicaría que todas las personas sensibles tienen heridas sin curar y/o que las personas sanas no son sensibles... Y que no habría bebidos que ya nacen con cierta resistencia y que desde el comienzo pueden protegerse bien y otros a quienes les cuesta mucho (a ellos, y/o a sus padres)... Y no me cierra mi propia teoría. Lo que sí es seguro es que muchas veces un buen acompañamiento fortalece los recursos del hijo, enseña otros y hace crecer el umbral de sensibilidad.

Entonces cambio mi formulación: **Los bebés nacen con diferentes sensibilidades y con el acompañamiento y sostén de sus padres aprenden a regularlas en mayor o menor medida.** Las sensibilidades entonces:

- se suavizan al haber sido atendidas y al chiquito se lo nota fuerte en sus recursos para abordarlas pero también sensible, con capacidad de darse cuenta de lo que le pasa, le duele, lo enoja o lo lastima, y con capacidad de pedir ayuda y/o autocalmarse; o
- se suavizan pero no lo suficiente y el chiquito y/o los padres necesitan algún tipo de ayuda para lograrlo; o
- al no ser atendidas y entendidas desaparecen en el interior de su persona y el chiquito se protege con capas de defensas: “¿y qué?”, “no me importa”, “no me dolió”; ¿cómo puede no dolerle la cachetada?, ¿cómo puede no asustarse ante esa cara de su mamá?, ¿ante esa pelea de sus padres? ¿ante ese tirón de pelo?... pero aprende a disimularlo tan bien, que ni siquiera él sabe que de verdad le duele; o
- las sensibilidades siguen intactas, todo lo sigue afectando con intensidad, todo lo sigue haciendo caer, son chicos que se vienen abajo emocionalmente ante cosas que desde afuera podríamos considerar nimias, padres e hijos quedan atrapados en un círculo vicioso de no comprensión y nada cambia, salvo para empeorar; o
- a veces, cuando van creciendo, esas sensibilidades hacen que el chiquito se dé cuenta (demasiado pronto, antes de tiempo) qué le gusta a mamá o a papá, qué los hace sonreír, y comienza un largo camino de sobreadaptación, en el que él se

acostumbra a hacer aquello que sus padres esperan o desean y por ese camino pierde aspectos de su verdadera identidad, no mira hacia adentro de él mismo sino hacia afuera para tomar decisiones, pagando un alto precio en su individuación y autoestima (aunque los padres estén encantados él no se siente bien ya que sabe que está haciendo lo que se espera y que adentro de él hay otro que no sería tan... bueno, amable, complaciente, dócil, etc.)

¿Hay chicos que no sean sensibles? Me cuesta creerlo, pero hay por lo menos dos estilos de chicos a quienes no les notamos esa sensibilidad.

Ya dije que hay chiquitos sanos, con fortaleza, recursos, un yo fuerte que les permite enfrentar situaciones sin venirse abajo. Esa fortaleza y esos recursos provienen de una relación confiada y segura con sus padres; en esa matriz el chiquito fue pudiendo tolerar situaciones sin desesperarse ni sufrir, probablemente en la medida en que el dolor y el sufrimiento hayan llegado a su vida paulatinamente, a medida que fue estando preparado, y también con padres que funcionaron para él como adecuados amortiguadores de esos estímulos, que percibieron cuándo eran excesivos y lo apartaron, o fueron ayudándolo a acercarse con su apoyo a la situación nueva o estresante, que lo ayudaron a regularse suficientes veces como para que el chiquito ya pudiera aprender a autorregularse. De todos modos hay diferencias individuales: ante situaciones parecidas y con padres igualmente buenos acompañantes, habrá chicos que puedan hacerse más o menos fuertes para enfrentar situaciones nuevas o difíciles.

Habría otro tipo de chiquitos que tampoco se muestran sensibles y son aquellos que son tan sensibles que no lo toleran y hacen todo lo que pueden para ‘distraerse’, evitar sentir. Son aquellos que como a la princesa, les incomoda hasta un guisante debajo de siete colchones, y se apartan de los demás, se arreglan solos, o no permiten acercamientos físicos (no se dejan abrazar o besar), o son observadores de lo que pasa pero no participan (del juego o del intercambio familiar). Desde afuera parece como que nada los toca, cuando la realidad es muy distinta: los estímulos les afectaron mucho, no encontraron la forma de protegerse más que distanciándose física y emocionalmente, metiéndose para adentro, en un camino sin vuelta atrás si no reciben ayuda adulta, porque es en el acercamiento al otro que vamos haciéndonos fuertes, ‘armando callo’. A estos chiquitos, al apartarse, les queda la sensibilidad intacta, idéntica a la que tenían en el momento en que no pudieron hacer otra cosa más que retirarse. ¿Entrarán en este

grupo algunos de los chicos con distintos grados de TGD (trastorno generalizado del desarrollo) que hoy estamos viendo y diagnosticando?

Veamos un ejemplo en la normalidad: el chiquito tiene entre un año y medio, la mamá salió por unas horas, en ese tiempo él va acorazándose y cuando ella vuelve se hace el distraído, no la mira, como si no le importara. Por un lado no puede ‘descongelarse’ tan pronto, tuvo que hacerlo para resistir su ausencia, hacer de cuenta que no le importaba e interesarse por otras personas, dejarse cuidar por ellas y jugar. Por el otro le importa y la extrañó tanto que quedaría apabullado por lo que siente y por eso, defensivamente, elige mantenerse lejos hasta que se siente seguro de que su mamá está ahí y no se vuelve a ir, y que él tampoco va a desarmarse en el dolor de esa ausencia (con el que se conecta cuando ella vuelve) y que tampoco va a dañarla con el enojo que siente de que ella se haya ido un tiempo que para él fue muy largo. Y a partir de allí, y según lo larga que haya sido la ausencia de la mamá, la persigue a sol y a sombra hasta que se le va yendo el miedo de volver a ‘perderla’ y hasta que vuelve a sentirse colmado, llenito de su presencia.

¿HAY UNA SOLA CAUSA PARA ESTAS MODALIDADES?

¿Es la naturaleza? ¿es la crianza? Las investigaciones han demostrado que es la interacción entre ambas lo que determina los rasgos de los chicos, entre ellos, esta sensibilidad de la que hablamos.

Un chiquito muy sensible será por naturaleza fácilmente abrumable, según lo que hagan los padres se aislará del entorno y se hará más introvertido, o de la mano de ellos se hará fuerte para resistir a ese entorno y no sentirse abrumado en el futuro. En el mejor escenario ese chiquito, acompañado y sostenido de sus cuidadores, puede llegar a convertirse en una persona sensible y atenta al entorno y con capacidad de empatía.

Del mismo modo un chiquito menos sensible buscará experiencias fuertes para ‘sentir’ más o porque no lo asustan, entonces se hará cada día más osado, tomará riesgos, se abrirá al mundo, y eso reforzará su estilo extrovertido. Estos chicos criados en familias atentas y en entornos seguros, logran encauzar tanta energía (explica Susan Cain en *Quiet*) y se convierten en grandes hacedores y conductores. Al ser por naturaleza menos sensibles, están también menos atentos a las opiniones de su padres por lo que la tarea de educar su conciencia moral es más ardua que con los que ya ‘vienen’ más sensibles. Si

en cambio los padres no registran esa necesidad mayor de vigilancia y atención, o los dejan solos y no encauzan esa energía y opulencia pueden convertirse en chicos problemáticos.

En cambio los más sensibles, a pesar de ser fácilmente abrumables en un comienzo, se benefician mucho en un entorno saludable, porque **la sensibilidad es un don... que hay que trabajar para que resulte a favor de la persona.**

CUIDANDO LA VULNERABILIDAD

“Ser dueños de nuestra historia puede ser duro, pero no tan difícil como gastar nuestras vidas escapando de ella. Abrazar nuestras vulnerabilidades puede ser riesgoso pero no tan peligroso como renunciar al amor, a la pertenencia y a la alegría, que son las experiencias en las que aparece nuestra vulnerabilidad.”

BRENÉ BROWN, *The gifts of imperfection*

Cuando el bebé nace es absolutamente vulnerable, pero no lo sabe. En la relación con padres y cuidadores va encontrándose con esa vulnerabilidad y también con adultos que lo quieren, lo cuidan, lo sostienen, lo ayudan cuando se asusta, se enoja o se siente solo, etc. Si las condiciones son buenas puede mostrar su vulnerabilidad cuando la descubre, porque de alguna forma ‘sabe’ que va a ser bien recibida, cuidada y atendida.

Llamamos vínculo de apego seguro al estilo de relación con los padres que permite, favorece y facilita que los chicos confíen, puedan seguir mostrándose vulnerables y no necesiten protegerse organizando defensas (aislándose, acorazándose, desconectándose, etcétera). Esto significa que pueden mostrar sus inseguridades, sensibilidades, miedos, tristezas, enojos, dificultades, inseguridades, sensaciones de soledad, errores; y ‘saben’ que papá y mamá van a acompañarlos a elaborar, resolver, dilucidar, entender, aceptar o simplemente llorar. Así de a poco van haciéndose más fuertes, aprendiendo a tolerar las dificultades sin quebrarse, sin defenderse, sin protegerse... nada, un poco o no tanto. A medida que crecen entienden que las dificultades de la vida duelen o lastiman, pueden hablar de ello, pueden mostrar su fragilidad y no necesitan hacer de cuenta que “no importa” (que no lo hayan invitado a esa fiesta), que le “da igual” (que el primo no quiera venir a jugar), ni necesitan dejar de... jugar con los playmobil por ejemplo, porque no es “canchero”.

PADRES COMO BRÚJULA

En *Hold on to your kids*, Gabor y Matté nos explican que la figura principal de apego actúa para los chicos como una brújula con la que ellos se orientan: mirando a mamá (o papá) descubren lo que es peligroso, divertido, importante, bueno, interesante o feo, etc. **También dicen que los seres vivos funcionamos en una de dos modalidades y que no podemos estar en las dos a la vez: crecimiento o defensa.** La confianza en el vínculo con los padres permite a los chicos estar la mayor parte del tiempo en crecimiento. Si tienen que defenderse no pueden crecer, en cambio cuando confían se dan todas las condiciones para que puedan crecer y desplegarse como personas.

Ellos tienen que llegar fuertes al mundo externo (empezando por casa y el jardín de infantes) con recursos que les permitan disfrutar, conocer otros chicos y socializar, y también otros adultos, aprender cosas nuevas, divertirse, jugar, y también sortear contratiempos inevitables sin derrumbarse: que no lo elijan como ayudante, ser el más lento en una actividad, quedarse solo en algún momento, hacer cosas que no le divierten... también con fortaleza y recursos para que no los tiren abajo las burlas, los ataques o los comentarios de otros chicos. Los primeros ‘buenos’ años con papá y mamá y las internalizaciones que ocurren durante esa etapa les permiten seguir creciendo y enriqueciéndose y adquirir los recursos necesarios para enfrentar los desafíos y dificultades sociales, académicas, deportivas, etc. del mundo externo, sin necesidad de abandonar su vulnerabilidad.

¿CÓMO SE PIERDE LA CONEXIÓN CON NUESTRA VULNERABILIDAD?

A veces los chicos parecen fuertes y en realidad están acorazados: duros, rígidos, armaron defensas para que nada los lastime, les falta flexibilidad. Si en su propia casa se vieron forzados a construir esa coraza para defenderse, allí mismo dejaron de crecer (no en tamaño ni en edad sino en recursos para la vida) y tuvieron que abandonar la vulnerabilidad. Lo mismo ocurre a veces cuando el mundo externo resulta demasiado hostil o más de lo que resiste la fortaleza de ese pequeño yo en construcción.

En cambio los chicos que se conectan con sus emociones (tristeza, miedo, pérdida, rechazo, enojo, también entusiasmo, alegría, enamoramiento) a veces deciden esconderlas de sus pares para no exponerse a las burlas o al ataque: se ponen un escudo

de invulnerabilidad cuando lo consideran necesario (en el colegio por ejemplo), pero pueden sacárselo en casa, donde se sienten seguros y pueden mostrarse realmente como son. Es importante que las cosas ocurran de ese modo, que la casa sea el lugar donde uno no necesite armadura ni coraza y allí pueda sacársela aunque sea un rato, para que no les pase como al *Caballero de la armadura oxidada*, que de tanto andar por el mundo con una armadura puesta para rescatar damiselas en apuros, se le oxidó y ya no pudo sacársela. Sólo pudo hacerlo tras un largo camino interior de reconexión, ¡que implicó muchas lágrimas!

De todos modos en un ambiente en el que hay que mostrarse fuertes y esconder la vulnerabilidad es poco probable que se despliegue la curiosidad, no pueden hacerse preguntas en libertad, no puede expresarse el entusiasmo por aprender y descubrir cosas nuevas. No pueden tomarse riesgos ni se puede mostrar la pasión por la vida y la creatividad, y eso no está bien, y menos cuando ocurre todo el tiempo y en todas las relaciones no sólo en algunos lugares o situaciones, porque significa que no hay un puerto seguro al que volver a buscar amparo y protección, cicatrizar heridas, donde ser uno mismo.

Es sumamente importante que en nuestras casas predominen la confianza y la seguridad y no la ironía, la burla, la amenaza de pérdida de amor, el miedo, la vergüenza, las comparaciones, las ofensas, las desilusiones, las culpabilizaciones, las coerciones, chantajes y negociaciones, que promueven la organización de defensas y complican la libre expresión de vulnerabilidades.

Me impacta la cantidad de veces en las que, sin quererlo, hacemos cosas que pueden herir a los chicos en ese importante aspecto: nos reímos cuando pronuncian mal una palabra o cuando se caen, cuando dicen algo de una forma que nos resulta graciosa o contamos una anécdota suya aunque él nos pida que no lo hagamos. Seguramente no sea nuestra intención ofenderlos ni burlarnos, pero nos causa gracia y lo mostramos. Nos tentamos ante temas que no son graciosos para ellos y si lo hacemos sistemáticamente y/o si son sensibles y/o no se animan a protestar, y/o se sienten tan ridículos como los hacemos sentir con nuestra risa o burla, pueden empezar a esconder su vulnerabilidad. Si le preguntáramos al adulto si su intención era burlarse, casi seguramente nos diría que no:

“me enterneció y por eso me reí”, “fue graciosa su caída”, “me reía con ella y no de ella”, y ante la protesta de los chicos ese mismo adulto probablemente se enojaría, no podría entender que lo que hizo o dijo pudiera ofender o molestar al chico..., otras veces lo que nos provoca es angustia y por eso nos reímos.

Estemos respetuosamente atentos a las reacciones de los chicos a nuestros comentarios, a alguno puede no molestarle nada y a otro puede incomodarle que hablemos incluso de sus logros. En la medida en que podamos ser considerados con sus personita, irán haciéndose fuertes para tolerar esos chistes o esos comentarios sin necesitar meterse para adentro y defenderse y, por miedo, abandonar su frescura y espontaneidad.

Está en nuestras manos que nuestros hijos se sientan seguros con nosotros y puedan abrirse a mostrar todo lo que sienten, o expuestos y necesitados de protegerse de nosotros.

Con esta reflexión me vuelve a la cabeza un recuerdo de mi infancia, a los 3 o 4 años, en la casa de mi abuela yo ‘bailaba’ con la música clásica que ella escuchaba en Radio Nacional. Me emociona pensar lo interesada que ella me miraba y lo bien que me hacía sentir, mi recuerdo sería muy diferente si ella se hubiera reído de ese baile, si hubiera hecho un comentario a otra persona delante mío o si me hubiera dado una respuesta realista sobre mis condiciones para el baile. ¡Gracias, Ababa, abuela querida, por haberme facilitado el despliegue de ese pedacito de identidad!

Como nuestros chicos también tienen que hacerse fuertes y resistir comentarios no tan halagüeños a medida que crecen, es un desafío encontrar el justo término medio entre no hacerlos en absoluto (en general somos las mujeres las que defendemos este extremo) y hacerlos en exceso. Históricamente era una de las formas en que los padres fortalecían, especialmente, a los hijos varones (“los hombres no lloran”, “¿cómo no te vas a animar?”, “¿qué te importa lo que te digan?”). De hecho vemos muchas más mujeres que hombres que se conectan con facilidad con su sensibilidad y su vulnerabilidad, una buena parte de ello se relaciona con esa modalidad de educación a los varones.

Mamás: no nos asustemos tanto y aceptemos que papá haga esos chistes o cosquillas, o pegue esos manotones o los haga volar. Y papás: cuidado con la intensidad de esas cosquillas, burlas y otras técnicas de ‘fortalecimiento’ para que promuevan realmente el fortalecimiento de los chicos y no el de sus defensas.

¿QUÉ PASA CUANDO NO NOS CONECTAMOS CON NUESTRA VULNERABILIDAD?

En ese caso **las cosas nos hieren igual**, lo único que logramos es no darnos cuenta, no tener conciencia de que nos lastiman. Y la vulnerabilidad encuentra otras formas de aparecer: enojos o acusaciones, culpabilizaciones (porque necesitamos tener buenas razones para estar molestos), y también nos aparece una profunda sensación de soledad, porque hagamos lo que hagamos o cualquiera sea la forma en que nos relacionemos, una parte de nuestra persona no puede aparecer ni conectarse . **Cuando nos escapamos de nuestra vulnerabilidad nos alejamos de nosotros mismos**. Del mismo modo si no mantenemos a nuestros niños cerca de nosotros, seguros y confiados, el costo será la pérdida de la habilidad para ser ellos mismos.

Como ya vimos, que los chicos se sientan bien a partir de una relación segura y confiada con nosotros, que nos tomen como brújula para orientarse, y que tengan un vínculo de apego seguro con nosotros los protege (no los salva, pero no les hace mal o no tanto mal) cuando alguien los ignora, no se sienten importantes, cuando son excluidos, cuando no llegan (a jugar tan bien el fútbol, a tener tan lindos ojos o la mochila más canchera, a ser tan valientes, etc.), cuando sienten que no gustan o que no los aprueban, si alguien los avergüenza o los ridiculiza o se burla de ellos. Les duele, cuesta que a uno lo traten así, pero están protegidos porque nos miran a nosotros los padres, cuentan con nuestra visión, para saber si valen, si son importantes, si lo que otros dicen de ellos es verdad... En cambio el chico más desapegado de sus padres, que busca desesperadamente pertenecer al grupo y toma al grupo de pares, o a algún chico dentro del grupo como brújula orientadora, pone en manos de ese o esos chicos su propia valoración y entonces sí que duelen las cosas que digan de él, ¡porque las cree! porque es su brújula la que las dice...

En la película *La vida es bella* (1997), de Roberto Benigni, vemos cómo un chiquito pasa un tiempo en un campo de concentración con su padre sin darse cuenta del lugar en

el que está, ya que su padre lo convence de que todo es un juego (pasar hambre, someterse, las pésimas condiciones de vida) y el chiquito realmente no lo pasa mal. **Los mensajes del que es brújula son los relevantes para los chicos.**

Vínculo seguro y aceptación de la propia vulnerabilidad van de la mano, son dos caras de la misma moneda. **Es justamente el apego lo que nos hace vulnerables a ser heridos**, cuanto más seguridad en el vínculo de apego, más probabilidades tenemos de lograr conectarnos con nuestra vulnerabilidad. Así mirado parece que es preferible no tener un vínculo tan seguro... Pero, el que ha sido llevado por la vida a hacerse invulnerable, a esconderse detrás de una coraza, cree que no es tan fácilmente lastimable, aunque se hiere igual pero cada vez se defiende más y pone mayor distancia de ese dolor y esa herida hasta (casi) creer que no lo lastima ni le duele. Como me enseñó Mamerto Menapace, los ‘bichos’ que no tienen esqueleto necesitan caparazón... la seguridad del apego nos ofrece el esqueleto, la estructura, que nos sostiene de modo de no necesitar armar corazas o caparazones.

Aún aquellas personas que realmente creen que nadie puede herirlos, que usan y se aprovechan de todos y de todo en su propio beneficio (definición aproximada y caserita de psicopatía y sociopatía), allá lejos en su historia infantil seguramente sufrieron una herida muy seria que no les permitió confiar, apegarse y permanecer vulnerables, o eran tan sensibles que una herida menor tuvo el mismo resultado. No pretendo con esto disculpar o sacarles la responsabilidad de sus actos a estafadores, ladrones de guante blanco y otros ‘usadores’ y ‘abusadores’, sino explicar que, aunque sea muy difícil de ver o de imaginar, debajo de esa estructura, muy al fondo hay una herida, una cicatriz, que no permitió un desarrollo sano y confiado en sí mismo y en el entorno humano.

OTRO ASPECTO DE LA VULNERABILIDAD

Las cosas no siempre son como uno las desea o imagina...

En la vida pueden pasarnos, y podemos vivir situaciones difíciles, somos irremediablemente vulnerables, la persona que amamos puede no enamorarse de nosotros, nuestro mejor amigo puede dejar de serlo o irse a vivir lejos, quizás despertemos fastidio en la maestra que nos tocó sin que hayamos hecho nada malo (simplemente porque le recordamos a su hermano menor), pueden no invitarnos al

pijama party de la que creíamos nuestra amiga o el primo de nuestra edad quizás no quiera jugar con nosotros... son tantos los ejemplos que sería imposible hacer una lista representativa de las cosas dolorosas que pueden ocurrirnos en la infancia y a lo largo de la vida.

Por qué ocurren... es un misterio, querríamos creer que si hacemos todo bien, si somos buenos, no va a sucedernos nada malo, pero la vida nos demuestra que no es así... ilusionarnos con esa idea quizás sea un delirio de nuestra humana omnipotencia, preferimos creerlo y eso nos habilita a enojarnos cuando nos ocurren y nos parece injusto, o creemos que fue nuestra culpa (si yo hubiera... ya vimos antes que con esto se protege el pensamiento omnipotente: si yo hubiera hecho otra cosa no me habría pasado, o sea estaría en mis manos que no me vuelva a pasar), o le echamos la culpa a alguien (es tan lindo que otro tenga la culpa y tener con quién enojarse, porque ese enojo nos aleja del dolor, y parece que sufrimos menos), o...

También queremos creer que vamos hacia donde deseamos ir, que elegimos nuestro camino y que está en nuestras manos llegar. Este, que es un pensamiento omnipotente y necesario en la juventud, si no tuviéramos algo de ello no nos atreveríamos a hacer nada en la vida. A medida que vamos viviendo, y las cosas no salen como queríamos, o salen, pero tomamos conciencia de que no todo es gracias a nuestro actuar, vamos descubriendo nuestra no omnipotencia y por ese camino nos hacemos más humanos y aceptamos ese otro aspecto de la vulnerabilidad que nos caracteriza, que en realidad es la misma que tienen todos seres vivos. La diferencia consiste en que nosotros tenemos conciencia de ella y las otras especies no la tienen, pero no por ello son menos vulnerables. Saberlo pesa y duele, y a la vez permite que nos protejamos mejor en algunas circunstancias; aunque en otras están mejor parados los animales con sus conductas instintivas que les permiten ‘saber’ y alejarse de la costa un rato largo antes de que un tsunami la alcance, por ejemplo...

Debemos rendirnos a la experiencia de que los hechos no siempre suceden como nosotros los planeamos, no podemos prever todo ni resolver todo ni evitar el sufrimiento, es decir, somos vulnerables.

Lo que quizás logremos, si nos entregamos a la experiencia, sea aprender algo de ella.

Querriamos también proteger a nuestros chicos de sus miedos, de la conciencia de su vulnerabilidad, lo mismo que querriamos para nosotros mismos, pero al hacerlo en exceso no los ayudamos a hacerse fuertes.

¿Esto significa mostrarles todas las cosas feas del mundo (la crueldad, la hipocresía, la injusticia, el odio, la corrupción...) desde el primer día? De ninguna manera, pero sí ir bajando la calidad de la 'incubadora' en la que los criamos de modo que vayan conociendo, de a poco, junto a nosotros y también empezar a hablarles del bien y del mal, de los buenos cuidados, en el justo término medio entre asustarlos tanto que no se animen a hacer nada y no asustarlos nada (porque entonces no aprenden a cuidarse).

Que sepan que el cuerpo es fuerte y se recupera pero hay que cuidarlo, que tienen derecho de defenderse, protegerse, que pueden decir que no, que son valiosos y queribles a pesar de que un amigo no los invita, los evita en el recreo, no los incluye en el equipo de trabajo o de fútbol...

Mientras estamos vivos **no podemos evitar ser vulnerables**. Ni el dinero ni el poder ni los conocimientos pueden salvarnos: y esto implica conectarnos con nuestros desprotección, impotencia, miedo, dolor, tristeza, enojo, desilusión, desesperación, con la injusticia, con la maldad, con el egoísmo, con la envidia, con la deshonestidad, con la codicia, etcétera.

Pero la vulnerabilidad tiene otra cara fascinante, la apertura: al estar abiertos a la experiencia, no sólo nos conectamos con los aspectos dolorosos, sino que también con el amor, el entusiasmo, la creatividad, el asombro, la alegría, la intimidad con otro ser humano. La vulnerabilidad nos permite estar más vivos, abiertos a todas las dimensiones de la existencia. Además, al conectarnos con lo que sentimos, nos acercamos al otro y a lo que ese otro siente, por lo que podemos ser más empáticos y compasivos.

Ya dije antes que en nuestra cultura es más femenino este dar valor (o permiso) a la vulnerabilidad. En la cultura machista vulnerabilidad se opone a fortaleza, se ve como debilidad o tendencia a victimizarse. Aprendemos a manejarla con el control o la negación. Y como nos cuesta ver el poco dominio que tenemos, también negamos ese escaso control.

Es humano el intento de controlarla, de hecho los chiquitos pasan por un período narcisista normal, donde es esperable la sensación de invencibilidad, de grandiosidad, de creerse centro del universo, que les ofrece cierta protección ante el terror de la dependencia y de la existencia misma, hasta que van creciendo y haciéndose fuertes para tolerarlo.

Pero cuando crecemos esa búsqueda de control permanente nos aleja de la capacidad de asombro, de aprender las lecciones de la vida, impide que nos rindamos ante lo que nos ocurre y procesarlo. Uso la palabra rendirnos (en el mismo sentido en que lo usé antes) de ‘entrega a’ y no de sometimiento o de tirar la toalla (como en el ring de boxeo).

La desprotección que vislumbramos detrás de la vulnerabilidad nos enseña humildad, disminuye nuestra grandiosidad. Aceptar nuestra vulnerabilidad no significa abandonar la responsabilidad, ni quedarnos pasivamente sin hacer nada ni convertirnos en víctimas. **Porque somos vulnerables, la vida duele.** En palabras de Brené Brown: **“Sólo cuando seamos suficientemente valientes como para explorar la oscuridad descubriremos el poder infinito de nuestra luz”.**

EMOCIONES INMADURAS VS. CONFIANZA

Muchas dificultades con nuestros hijos provienen de que no nos damos cuenta de que ellos pueden no estar listos para aquello que les pedimos, para hacerlo sin nuestro empujoncito como yo-auxiliar o como parejero (¿se acuerdan del caballo parejero? se ata el caballo nuevo a otro con experiencia y ése [el parejero] lo ‘entrena’, al estar atados al nuevo no le queda otra opción que hacer lo que hace el viejo). Esto no significa someterlos y tolerar esas inmadureces sin obligarlos a nada (“pobrecito”, “es chiquito”, “no quiere prestar”, “ella no quiere que nosotras hablemos, te llamo en otro momento”), sino que cuando entendemos lo que pasa podemos no enojarnos ni desilusionarnos, ‘prestarles’ nuestra fortaleza y de esa forma acercarlos más rápido a la maduración y a la confianza. Ya que la maduración de los chicos va de la mano del amor incondicional de los adultos que los rodean, quieren y educan y de la confianza en esos mismos adultos.

Lo que le da ‘mala prensa’ a esas reacciones inmaduras de los chicos, lo que hace que querramos erradicarlas lo más pronto posible, es que las vemos similares a ciertos rasgos o reacciones que no nos gustan en adultos que nos rodean, entonces queremos apurarnos para lograr que los chicos no los tengan sin darnos cuenta de que **en muchos casos es**

cuestión de tiempo y acompañamiento y no de presión, enojos, penitencias...

Veamos algunas situaciones adultas:

Si a Pedro (40) sus dificultades para perder lo llevan a hacer trampa en el tenis, su amigo Juan tanto podría reírse y seguir jugando, como decirle que pare o no juegan más, o decidir, a partir de esa experiencia, hacer otras cosas con Pedro que no impliquen competir.

Si mi amiga no puede hablar de política sin ofuscarse y siempre quiere tener razón, puedo elegir no verla o no hablar de ese tema con ella.

Yo sé que a veces me pongo irritable... porque soy exigente conmigo misma y con los demás, o porque quiero ser eficiente y me molesta cuando alguien se interpone en mi camino.

En ciertos temas Jorge se siente muy seguro, y necesita y busca confirmación, desde afuera podría percibirse como que busca halagos (*fishing for compliments*) cuando en realidad lo que necesita es reaseguramiento. “¿Viste el gol que hice?”, o... “¿está bueno el asado?”.

Algunos adultos mienten o exageran (hermano menor de la mentira) por necesidad de mejorar su realidad personal, de causar impacto, por un profundo anhelo de que las cosas sean como ellos las cuentan. Por ejemplo nos puede pasar a todos que alguien nos dé una buena idea, que nos guste mucho y la hagamos propia y nos terminemos adjudicando el mérito de esa ocurrencia...

Algunas personas siguen buscando resolver necesidades narcisistas (de reconocimiento y valoración) y nos piden por demás que los ‘espejemos’ positivamente.

En el caso de los adultos rara vez sentimos la necesidad de ‘curar’, de ayudar a madurar, a nuestros amigos o hermanos (salvo que sea nuestro cónyuge, en cuyo caso a menudo caemos en la tentación de intentarlo). Son grandes, los conocemos a ellos y a sus mañas, y los queremos como son; si les tenemos paciencia seguimos viéndolos (la misma paciencia que ellos nos tienen a nosotros con nuestros aspectos ‘inmaduros’), los aceptamos como son... o dejamos de verlos. Y si es nuestro jefe, nos lo ‘bancamos’... ‘como caballeritos ingleses’.

En cambio con nuestros hijos se nos mezclan algunas cuestiones: la responsabilidad que sentimos de ayudarlos a convertirse en personas de bien, nuestra falta de confianza

en alcanzar ese objetivo, nuestras exigencias proyectadas en ellos, el apuro por verlos grandes, nuestros propios deseos (narcisistas) de que ellos sean unas joyitas a la vista del todo el mundo; todo esto nos nubla la vista y vemos como defectos cuestiones que en ellos son simplemente inmadureces.

Porque... **la maduración se hace más fácil en la confianza en el vínculo con nosotros (y, más adelante, en sí mismos), especialmente en la confianza de nuestro amor incondicional que los ayuda a sentirse valiosos.** Entonces cuanto más nos enojamos y exigimos lo que ellos no pueden (no sólo que hagan lo que pedimos... sino además con sonrisa), más los alejamos de una adecuada maduración. Esto no significa tolerar cualquier conducta pero sí comprender deseos y no enojarnos con esos deseos...

Algunos ejemplos de reacciones ‘educativas’ que podríamos reformular:

Manuela (3) no quiere prestarle su muñeca a su prima Catalina (2). La mamá le explica: “Tenés muchas, prestá una, no podés jugar con todas a la vez, ¿no ves que es chiquita? Ella en su casa te presta, no va a querer volver a jugar con vos...”

El papá de Federico (15) querría que su hijo lo acompañara a cortar leña para la chimenea sin tener que pedirselo... y se desilusiona mucho cuando no lo hace por iniciativa propia.

¡Ojalá Mariana (12) no se mirara en el espejo todo el tiempo!

Felipe (8) es muy mal perdedor, a cada rato lo sacan de la cancha de fútbol por discutir de mala manera con el árbitro.

OTROS TEMAS QUE NOS CUESTAN

La **terquedad**, la **necesidad de control**, la **coerción** y la **tiranía** entran dentro de estas inmadureces de las que hablo: en la medida en que los chicos saben que los queremos, que lo que les proponemos seguramente sea bueno para ellos, pueden ir abandonando esos molestos rasgos: “así no se atan las zapatillas”, “yo solito”, “¡primeero el Nesquik y despueeés la leche!” “yooo quiero apretar el botón del ascensor”, “si no me contás otro cuento no me voy a la cama”, “¡lo quiero YAAAAA!”, todos estos casos siguen con escándalos a veces mayúsculos cuando el adulto no responde a esas exigencias. El **desafío** y el **negativismo** son cuadros más complejos con algunas de las características anteriores: el chiquito desafiante o negativista (¡o las dos a

la vez!) enfrenta al adulto sin medir las consecuencias ni las circunstancias: “ni pienso”, “¿por qué?”, “¡hacélo vos!” o con un ‘no’ sistemático cualquiera sea el tema. Pueden ponerse muy complicados a la hora de acompañarlos en el crecimiento, de todos modos es más sencillo si usamos la empatía antes de delimitarlos con firmeza que si nos ponemos a la par de ellos y peleamos de igual a igual para que hagan lo que les pedimos. En este caso a la inmadurez se agrega un estilo defensivo que va consolidándose, con el que habrá que trabajar mucho para que se suavice o desaparezca.

Cuando digo que nos ponemos de igual a igual no estoy pensando en que los adultos nos portamos como chicos sino que los vemos grandes a ellos (más grandes, y sobre todo más maduros de lo que realmente son) por lo que cuando se ponen negativistas o desafiantes nos ofuscamos y levantamos el tono de voz para que entiendan, razonen, hagan caso y terminamos discutiendo con ellos como si fueran adultos, sin entender que les falta fortaleza yoica para hacer lo que les pedimos y que el desafío y el negativismo son defensas que nosotros podemos ayudar a disolver, pero no con los mismos o más enfrentamiento o necedad que los que ellos nos muestran...

La **necesidad de ganar** es habitual en los chicos chiquitos, hacen trampa, cambian las reglas, y esto dura hasta que se ‘llenan’ de partidos ganados, de goles hechos o de confianza en sí mismos obtenida por otros caminos. No se trata de dejarlos ganar siempre, sino de hacernos a veces los distraídos, no enojarnos ante su ira cuando pierden, comprender que esta necesidad es una señal de que todavía les falta una cuota de seguridad, de confianza, que no se cura con retos, desilusiones o discursos. Para más información sobre este tema ver *Criar hijos...*

La **vanidad** de nuestros hijos a veces nos alarma: “¿viste qué linda que soy?”, “soy el más rápido de la clase”, “mi papá tiene un auto...”, “nos vamos de viaje a Disney”, “mi mamá me va a comprar un...”, “soy el goleador del equipo”, “¿viste qué bien me sale?”, según la edad y el tono en que lo digan va a enternecernos o va a enfurecernos su forma de alardear, sobre todo si tememos que se parezca a la abuela ‘que es una creída’ o a nuestra hermana que vive envaneciéndose de sus logros, de sus compras, de sus hijos,

etc. **Los chiquitos necesitan alardear y pedir reconocimiento y validación narcisista hasta sentirse fuertes y seguros de ellos mismos.** Un aspecto para el que suelen necesitar ayuda es aprender a no pedírselo a la persona ‘equivocada’ (esto también les cuesta a los adultos necesitados de suministros narcisistas): hablar de un viaje a Disney delante de la empleada que viene a limpiar y ni siquiera puede irse de vacaciones puede ser doloroso para ella. Confiemos que con el tiempo van a ir aprendiendo de lo que hacemos nosotros y de lo que les vamos señalando: dónde, a quién, en qué situaciones conviene hablar de algunos temas y en cuáles no. El adulto vanidoso, el que se manda la parte o alardea, tiene un agujero en su autoestima que todavía hoy intenta reparar ‘pavoneándose’.

Como nos incomoda en los adultos, queremos ‘curar’ al chico que lo hace en lugar de entenderlo como un rasgo de inmadurez que irá evolucionando, porque ese agujero en la infancia puede curarse, llenarse, atenderse, de modo que ese niño que alardea vaya dejando de hacerlo a medida que se siente seguro de lo que vale. ¡Pero, otra vez, no con retos, caras feas o lecciones de vida!

Nunca desaparece del todo esta necesidad de mostrarnos, de sentirnos bien vistos y reconocidos, aunque en una buena maduración va disminuyendo hasta niveles tolerables que no resultan incómodos ni molestos para los demás.

Mentiras/robos: hasta los 5, 6 o 7 años y la consolidación de la conciencia moral los chicos ‘faltan a la verdad’ y se apropian de cosas ajenas. Hasta esa edad no consideramos que mienten ni que roban, esto no implica que les creemos ni que les permitimos quedarse con el juguete que se trajo de la casa del amigo, sino que se lo hacemos devolver o no les creemos, pero no los retamos porque entendemos sus palabras o sus actos como expresión de deseo, como mejoramiento ilusorio de su realidad, lo que nos permite responder:

“Ojalá nos fuéramos de vacaciones a Disney, pero no podemos hacerlo.”

“¡Cómo te gustaría haber hecho los tres goles del partido”, ni siquiera necesitamos agregar: “lástima que sólo hiciste uno!”

“¡Ojalá no hubieras sido vos el que rompió la lámpara!, pero tu hermanita todavía no camina, no puede haber sido ella”

”¡Qué lindo sería que tu hermanito se hubiera caído solo, pero yo te vi

empujándolo, así que dale un beso y, ya que lo hiciste llorar, ahora hacélo reír”.

Cuando no nos damos cuenta de que ‘nos hacen el cuento’, si logran su objetivo con las mentiras, y si esto continúa más allá de los 7 u 8 años, descubren que resulta una estrategia excelente para salirse con la suya por lo que se acostumbran a usarla para aprovecharse de una persona o situación, es nuestra tarea de adultos a cargo ser más vivos que ellos y desbaratar esos intentos.

Lo mismo ocurre con el robo, el chiquito desea algo y se lo lleva, incluso con cierta conciencia de que está mal, ya que lo hace a escondidas (el juguete del amigo o los crayones del jardín de infantes), su inmadurez no le permite tener claras nociones de propiedad y su criterio es “si me gusta me lo llevo”... o “es mío”. Nuevamente es importante que los adultos desbaratemos sus intentos, para que entienda en la suma de experiencias que no logra su objetivo y se acostumbre a no hacerlo. Y ni siquiera es necesario exponerlos ni humillarlos ante los otros. La suma de ocasiones en que los padres no les permiten salirse con la suya va enseñándoles lo que se puede y lo que no.

Esfuerzo, frustración, espera: La capacidad de esfuerzo, la tolerancia a la frustración y la capacidad para esperar son tres funciones que van madurando con el tiempo y con el acompañamiento adulto. Los chicos no nacen con ellas, aunque algunos las alcanzan con mayor facilidad que otros. La capacitación emocional es una herramienta excelente para ayudar a nuestros hijos a fortalecerlas. En nuestra cultura actual no se desarrollan por sí solas como podría haber ocurrido en otros tiempos, con mayor cantidad de limitaciones reales de la vida y con padres cuyo objetivo en relación con sus hijos era ‘civilizarlos’. Hoy en cambio el sistema es más consentidor: buscamos que nuestros hijos no sufran, o hacerlos felices, cedemos a sus deseos, y los chicos llegan a grandes sin haber logrado adecuadas capacidades de esfuerzo, de espera o tolerancia a la frustración.

Menciono casi todos estos temas y conceptos en distintos apartados de mi libro anterior, *Criar hijos...* Por eso aquí no repito los conceptos teóricos que ayudan a entender el origen ni me explayo en las alternativas de solución. Sugiero remitirse al otro libro para profundizar en ellos. Pero no quería dejar de hacer esta lista de ‘inmadureces’ que suelen ser muy mal vistas por nosotros los padres al proyectarnos hacia el futuro y creer que seguirán formando parte del carácter de nuestros hijos.

No descuidemos: humor, regocijo, alegría, sonrisa



“Carecer de humor es carecer de humildad, es carecer de lucidez, es carecer de ligereza, es estar demasiado engreído, demasiado engañado con respecto a uno mismo, es ser demasiado severo o demasiado agresivo, es carecer, casi siempre, de generosidad, de dulzura, de misericordia...”

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE,
Pequeño tratado de las grandes virtudes

“La risa, remedio infalible.”

Título de una sección imperdible del
Selecciones de Readers' Digest de mi infancia

El humor es un ingrediente fundamental de una buena vida. Hablo de él como muy distinto a: burla e ironía o mirada desdeñosa, todos ellos útiles para la defensa y el combate, pero no para los vínculos confiados y cercanos.

Con la ironía, el sarcasmo y la burla nos reímos del otro. Con el humor nos reímos de nosotros mismos o nos reímos con el otro, eventualmente del otro pero como si fuera de nosotros mismos también.

El humor nos permite crear un ambiente cálido y confiado donde todos puedan estar cómodos, nos ayuda a no tomarnos las cosas personalmente o no tan seriamente. Es mucho más fácil acudir a este recurso después de habernos puesto en el lugar del otro, porque al empatizar podemos comprender lo que le pasa: su ofensa, sus ganas de que alguien tenga la culpa, su respuesta irónica, su enojo. Y así logramos no

devolver ‘ojo por ojo, diente por diente’, es decir ofensa con ofensa, enojo con enojo, ironía con ironía, burla con burla, o enojo con burla, o ironía con enojo... podremos mejorar el ambiente en el que nos movemos y hacer ‘ecología emocional’. No pretendo con esto proponer que, como buenos cristianos, pongamos la otra mejilla sino resaltar el hecho de que **el humor va a permitirnos sortear muchas dificultades sin tantos enojo, dolor y heridas en las relaciones con la gente que queremos y que nos quiere.**

De hecho, el humor es una de mis mejores herramientas de trabajo. No la uso todo el tiempo (porque si lo hiciera, sería yo la que estaría escapándome de las situaciones angustiantes) pero sí como una válvula para descomprimir ciertos momentos difíciles. **No me río del otro sino con el otro y eso nos relaja a todos:** viene una pareja que tiene chicos chiquitos que se despiertan muchas veces de noche, tienen berrinches a toda hora, no quieren comer..., hacer un chiste como “¡qué vida la de ustedes, el paraíso!”, o “¿vinieron para dejármelos unos días?”, nos afloja a todos. En ese comentario tonto les habilito la protesta, ni necesito mencionarlo, así los ayudo a sonreír y a reírse de su propia situación, y además se sienten entendidos. Al mismo tiempo mi chiste les dice que no estoy asustada, que su caso no es tan grave, que estamos juntos en esto. Nos ayuda a todos a relativizar la situación y a trabajar unidos para resolverla.

Ante un reclamo infundado, podemos ofuscarnos o sonreír y agregar: “¡qué bueno sería que fuera mi culpa!, ¿no?, pero sos vos el que no se acuerda dónde dejó las llaves”.

Ante un enojo exagerado tanto puedo ofenderme como, sin burla, hacer algún comentario que ayude a bajar la tensión: “te enojaste mucho porque no llegué a tiempo y me disculpo por eso, pero me cuesta creer que realmente no tengas ganas de volver a verme por ese motivo”. En ese caso no sería bueno sonreír (por lo menos no tiene que notarse nuestra sonrisa comprensiva) porque la persona enojada seguramente va a malinterpretarla y verla como burla o ironía.

Cuando estamos tristes podemos salir por un ratito de ese dolor con un chiste. Al rato de morir mi padre el hecho de elegir el cajón para enterrarlo fue motivo de bromas y de risas para mis hermanos y para mí, y no por eso sufríamos menos...

Y también el miedo, la angustia, la envidia y toda la gama de emociones oscuras pueden sortearse por momentos con humor, para salir de ellas aunque sólo sea por un rato.

El humor facilita la comunicación, nos permite bajar nuestra postura defensiva, corta la tensión y nos ayuda a romper el hielo en situaciones complicadas: cuando termino de hablar en una charla invito a la gente a hacer preguntas, la mayoría de las veces nadie se anima a hacer la primera, yo suelo esperar un minuto y luego digo alguna tontería como “¡es que ya se cansaron de escucharme!” o “¿quedó todo tan claro?” o “es que ya tienen hambre” y eso basta para que algún valiente haga la primera pregunta y a partir de esa viene la catarata.

La risa es una buena manera de hacer frente a situaciones inesperadas de la vida y nos ayuda a superarlas. Llegué un día al aeropuerto (a una hora y media de distancia de casa) para ir a los Estados Unidos, bajo un diluvio, y en ese momento descubro que me había olvidado las llaves del departamento que había alquilado para mi estadía allá, ¡y la dueña estaba en Buenos Aires! Un rato de preocupación y de enojo conmigo misma, un *remise* contratado para traerlas desde casa, y enseguida mucha risa, y otro cuento para los nietos...

Reír nos ayuda a liberar endorfinas (hormonas del placer), que aumentan nuestra tolerancia al dolor, nos ofrecen una sensación de bienestar y disminuyen el estrés; una carcajada mejora la inhalación y la absorción de oxígeno. La risa mueve y relaja un montón de músculos de la cara, y con las lágrimas que la acompañan ¡se limpian nuestros ojos!

Cuando nos reímos, el mundo ríe con nosotros.

Cuanto más cómodos nos sentimos con otra persona, más fácil nos resulta reír.

Las personas somos más propensas a reír en situaciones sociales que cuando estamos solos.

TOMARNOS A NOSOTROS MISMOS NO TAN EN SERIO (EN RELACIÓN CON NUESTROS CHICOS)

Nos tomamos a nosotros mismos tan en serio que todo el tiempo nos ofendemos y enojamos mucho: “¿¿¿Por qué me decís eso???”

Cuando aprendemos a usar el humor podemos responder a ese “sos mala” , o “te odio” con un “¡sí!” sonriente, que nos ofrece un doble beneficio: en primer lugar hace

que nuestro hijo se sienta menos malo, porque no nos duele ni ofende con su comentario; es decir, que sepa que su enojo no nos daña. En segundo lugar, estamos mucho mejor posicionados para ser empáticos y continuar diciendo: “es que es muy aburrido entrar a hacer los deberes, pero no hay más remedio”. No se trata de permitirles decirnos cualquier cosa a cualquier edad, pero podemos salir airoso de muchas situaciones, sin sentir menoscabada nuestra autoridad; incluso puede ser más fácil que nos obedezcan cuando no ponemos esa cara de ‘pellizco’ ante respuestas un tanto desubicadas o desconsideradas de nuestros hijos. Además conservamos nuestras fuerzas para aquellas ocasiones en que debemos enojarnos, porque lo que hizo o dijo nuestro hijo realmente es para un “paráte” claro y sin sonrisas de nuestra parte.

Ya vimos antes que puede ayudarnos el hecho de aprender a **no tomarnos las cosas personalmente**. No somos el ombligo del mundo y el otro muchas veces habla desde su subjetividad, por lo que no tengo por qué creerle que lo que dice ‘es’ verdad, sino que esa es la forma como ese otro puede verla y es un gran alivio saberlo...

EL EXCESO DE HUMOR

Algunos padres se exceden en el uso del humor. En el afán de que sus hijos no sufran se la pasan distrayéndolos de cosas dolorosas. Hace pocos días un señor traía a su hijita de 5 años por primera vez a mi consultorio, ella no me conocía y no tenía muchas ganas de entrar, él se las ingenió para despertar sus ganas diciéndole: “qué bueno, entonces entro yo, yo quiero jugar con Maritchu, sos una viva que te quedás, ¿puedo entrar?”, ante mi risueña respuesta negativa y mi aclaración de que este era un espacio de juego para chicos y no para grandes, la chiquita entró encantada a jugar conmigo. El recurso funcionó, pero si este papá lo usara permanentemente terminaría confundiéndola, porque no estaría validando lo que ella siente (en este caso, la inseguridad y desconfianza ante una persona nueva) y además no la haría fuerte al desperdiciar la oportunidad de hablar de que, a pesar de su susto o fiaca, papá y mamá creen que es importante que ella entre a lo de Maritchu, y entonces lo debería hacer. **El humor nos permite sortear algunas veces el dolor, el enojo, la ofensa; la clave está en ese ‘algunas veces’**. Porque tampoco necesitamos aprovechar todas las oportunidades para fortalecer el yo y los recursos de nuestros hijos. Podemos dejar pasar algunas con este recurso de la sonrisa, el chiste, la distracción.

LA ALEGRÍA, EL REGOCIJO

“Conozco un planeta donde hay un Señor carmesí.
Jamás ha aspirado una flor. Jamás ha mirado una estrella.
Jamás ha querido a nadie. No ha hecho más que sumas y restas.
Y todo el día repite como tú: ‘¡Soy un hombre serio!’,
‘¡Soy un hombre serio!’ Se infla de orgullo.
Peor no es un hombre; ¡es un hongo!”
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *El principito*

Los grandes, como dice el Principito, solemos ser personas serias que no entendemos nada. Qué bueno sería que cultiváramos la alegría, el regocijo, que disfrutáramos y enseñáramos con el ejemplo a nuestros hijos a hacerlo. Si en cambio esperamos hasta ‘ser’ felices para hacerlo, se nos puede ir la vida... ¿Qué quiero decir con esto? Que estemos atentos a aquellas pequeñas cosas que nos ponen contentos, que nos detengamos en ellas, las disfrutemos y hablemos de ellas con los chicos: la carcajada de mi nieto cuando su padre le hace cosquillas, escuchar en la radio una canción que me gusta mucho, la luna llena, un atardecer en el campo, los jacarandás en flor, el olor del café recién hecho, etcétera.

Damos por sentadas miles de cosas, y sólo cuando no las tenemos o cuando pasa algo muy serio, tomamos conciencia de lo maravillosas que son y de cómo se van ensartando en nuestra vida como las cuentas de un collar y nos permiten disfrutar, sonreír, alegrarnos. Pero esa conciencia dura un rato corto y enseguida volvemos a la queja, al ceño fruncido, a ver lo que falta en lugar de lo que hay... Y los chicos nos miran y aprenden.

Quizás porque nos da miedo estar contentos (otra vez un pensamiento supersticioso, si se me nota quizás lo pierda o quizás otro me haga un ‘mal de ojo’ porque no lo tolera).

Quizás porque unas cuantas veces se burlaron de nosotros, porque no era suficientemente canchero sentir alegría. La palabra *cool* (frío) describe muy bien ese estado al que se nos invita: que nada nos afecte ni duela, que estemos más allá de cualquier emoción fragilizante.

O quizás sea porque nuestras preocupaciones no nos dan tiempo, aunque la realidad es que no nos tomamos el tiempo, porque los atardeceres ocurren todos los días y las lunas

llenas todos los meses. Y los chicos, si estuviéramos atentos, nos alegrarían el día a cada rato. Por supuesto que también nos dan preocupaciones, y las cuentas y la obra social hay que pagarlas, pero no podemos permitir que eso nos empañe la alegría de estar vivos, de tener hijos y de que sean sanos, de que los jacarandás florezcan y también las azaleas, y de que el trigo madure, se coseche y podamos comer pan...

Y todo esto se conecta con otra capacidad que podemos haber perdido hace ya muchos años y que no podemos dejar de hacer reaparecer, por nosotros y por las generaciones futuras...

EL ASOMBRO

“...la característica principal del asombro:
la curiosidad, el deseo de poseer.
Y una vez lo consigues, el asombro desaparece.
Esta es su naturaleza... la inestabilidad.
Porque nunca volverás a experimentarlo
exactamente en el mismo grado.”

ANITA NAIR

No quiero terminar el libro sin invitarlos a pensar en nuestra responsabilidad de favorecer la capacidad de asombro de los chicos... porque es fugaz... y no volveremos a experimentarlo exactamente en el mismo grado...

Mi nieto de tres años y medio sale conmigo de una obra de teatro representada por los padres de su colegio; los actores salieron a saludar a la familia y él se cruza con la reina de España y la saluda con entusiasmo, yo le pregunto: “¿Es la mamá de un amigo tuyo?”, me responde muy serio, “no, ¡¡¡es la reina!!!”. Durante los próximos años va a adquirir una autoconciencia que va a hacer que se muera de vergüenza antes de exponerse de semejante forma, acalle su deseo de saludar a un personaje tan famoso, vaya apagando su espontaneidad. Para ello probablemente se mezclen la maduración que lo hace más consciente del riesgo que corre ‘animándose’ a saludarla, las burlas o comentarios de primos, hermanos, ¡o padres y abuelos! Quizás descubra que no es *cool* o ‘canchero’ hacerlo... qué bueno será que estuviéramos muy atentos a este tema, de modo que no tenga que protegerse de otros (¡por lo menos de nosotros!) y conserve un

tiempo más la confianza en sí mismo y la capacidad de asombro y la espontaneidad que hoy le permiten creer que la reina va a estar encantada de que él la salude, aunque sólo sea en esa ‘área protegida’ que podemos ofrecer los padres cuando estamos atentos y no repetimos modelos no revisados.

Porque algo pasa con esos chiquitos que entre los 4 y los 6 años se convierten en personas serias, empiezan a cuidarse, van perdiendo la capacidad de asombro, la ingenuidad, la creatividad, la curiosidad, la espontaneidad. Es verdad que va tomando más importancia el funcionamiento del hemisferio izquierdo de la corteza cerebral (pensante, lógico, literal), cuando en la primera infancia lo hacía el derecho (intuitivo y emocional). Es real también que esto hace que se interesen por las cosas como son, por cómo funcionan y que tengan más conciencia de sí mismos, pero si los padres cuidamos y ofrecemos ese ambiente con ‘ecología emocional’, no van a necesitar armar esas barreras, o por lo menos no van a ser tan gruesas y altas o no las van a usar en todas sus relaciones...

Es inevitable (y sano) que aprendan a defenderse y que se cuiden para no exponerse, porque el entorno probablemente no los cuide; por lo cual ellos tienen que aprender a hacerlo. Pero ya lo dije antes: es esencial que los chicos conserven en casa un puerto seguro donde puedan seguir siendo ingenuos, espontáneos, donde puedan bailar y reírse a carcajadas, o hacerse los bebés, o pedir que los alcen, seguir desplegando su *baby self* (ver *Criar hijos...*) sin tener que defenderse. ¡Cuánto tiempo invertimos los adultos en desandar esas defensas y permitirnos cosas parecidas en lugares seguros! ¡Y qué pena pasar por la vida sin siquiera darnos cuenta de la importancia del asombro, de la sorpresa, de la curiosidad, del entusiasmo...!

Y, como dice Anita Nair, nos asombramos una sola vez ante cada tema que descubrimos, después pasa; por lo que hay que seguir atentos, con los ojos bien abiertos, descubriendo nuevos motivos de asombro.

También nos cuesta dar lugar a los chicos para la curiosidad o la investigación. Todo el tiempo les explicamos cómo se hacen las cosas: “así se baja de la escalera, no saltando los escalones de dos en dos”, “tenés que bañarte de esta forma, primero el pelo y después el cuerpo”, “así se juega a la generala... o a la oca... o la escondida”. A cada rato les mostramos que los grandes sabemos y los chicos, no. Eso los lleva a preguntar todo en lugar de investigar, descubrir, reinventar el mundo que ya está inventado, como nos enseña Donald Winnicott a lo largo de su obra. Pero ellos se sienten mucho más

dueños de su experiencia cuando investigan, descubren o creen que inventan.

Los adultos interrumpimos a cada rato las iniciativas, sus intentos. A veces con buenas razones, pero otras no tanto. Armar un barco con los almohadones del living, una torre con rollos de papel higiénico o una batería con las cacerolas. Coartamos muchos de sus proyectos espontáneos sin siquiera darnos cuenta de que lo hacemos, ellos van bajando la velocidad y el entusiasmo, van poniéndose serios y van aprendiendo cómo ‘se’ hacen las cosas sin que nada quede para el descubrimiento y la investigación.

Crecer implica necesariamente renunciar. Entrar en la etapa de latencia alrededor de los 6 años los conecta con la socialización, el deporte, el aprendizaje de la lectoescritura; el colegio los organiza y ordena. Es inevitable que vayan aprendiendo a pensar ‘como grandes’, pero podemos cuidar para que esto no ocurra todo el tiempo ni con todas las personas que los rodean. Y podemos esforzarnos para recuperar nuestra propia capacidad de asombro, como nos enseña *El principito* de Antoine de Saint-Exupéry. Y junto al asombro encontraremos la ingenuidad, la creatividad, la curiosidad, la espontaneidad que fuimos perdiendo al convertirnos en ‘personas grandes’.

Llegamos al final... con un cuento



Seis hindúes sabios, inclinados al estudio, quisieron saber qué era un elefante. Como eran ciegos, decidieron hacerlo mediante el tacto. El primero en llegar junto al elefante chocó contra su ancho y duro lomo y dijo: «Ya veo, es como una pared». El segundo, palpando el colmillo, gritó: «Esto es tan agudo, redondo y liso que el elefante es como una lanza». El tercero tocó la trompa retorcida y gritó: «¡Dios me libre! El elefante es como una serpiente». El cuarto extendió su mano hasta la rodilla, palpó en torno y dijo: «Está claro, el elefante es como un árbol». El quinto, que casualmente tocó una oreja, exclamó: «Aun el más ciego de los hombres se daría cuenta de que el elefante es como un abanico». El sexto, quien tocó la oscilante cola, acotó: «El elefante es muy parecido a una soga». Y así, los sabios discutían largo y tendido, cada uno excesivamente terco y violento en su propia opinión y, aunque parcialmente en lo cierto, estaban todos equivocados.

Parábola de los Seis Sabios Ciegos y el Elefante,
atribuida a Rumi, sufí persa del siglo XIII

Elegí esta historia porque es una excelente imagen de lo que ocurre con las emociones humanas: como personas individuales sólo podemos hacer, como los ciegos, una limitada aproximación a ellas. En cambio, de la mano de otros, iremos ampliando y enriqueciendo

la forma en que las vemos o las entendemos e interpretamos. **Tanto podríamos pasar nuestro tiempo tratando de convencer a ese ser humano que está cerca de que las cosas son como nosotros las vemos, como aprovechar su paso junto a nosotros para conocer su particular, personal, única forma de verlas y con ello enriquecer la nuestra.**

Y si esto vale en general para toda la gente que nos rodea, toma una nueva dimensión con nuestros hijos: ellos llegaron a nosotros para que los amemos, criemos, cuidemos, para aprender muchas cosas a nuestro lado; pero aprovechemos la oportunidad de aprender de ellos formas nuevas y distintas de mirar el mundo, la vida, la gente; así, de su mano, podremos crecer como personas.

Habrà zonas en que los veremos idénticos a nosotros (o a su otro progenitor), y eso puede que nos llene de alegría y orgullo, o de irritación, miedo, enojo, desilusión, etc. Algunos aspectos nos deslumbrarán, los disfrutaremos y nos enorgullecemos de ellos; y puede haber otros que nos cueste un esfuerzo enorme entender o aceptar. Y merece el esfuerzo porque con cada hijo y con cada intento estaremos más cerca de entender cómo es la vida, cómo es ese enorme mundo de las emociones, inasequible para nosotros si no nos abrimos a la experiencia de escuchar, comprender, aprender de esos hijos, que por momentos, se convierten en nuestros guías o maestros, aceptando que a su lado podríamos descubrir una nueva faceta, un ángulo desconocido, un enfoque diferente, a partir del cual nos conoceríamos mejor; no sólo a nosotros mismos sino también a nuestros chicos y a las otras personas que están cerca de nosotros.

Tendemos a buscar control, seguridad, certeza, sin darnos cuenta de que así nos vamos rigidizando y achicando nuestra cosmovisión, o simplemente no la dejamos crecer. Ya vimos que los más chiquitos son tiranos, controladores e inflexibles, justamente porque todavía no confían; en la medida en que se sienten seguros a nuestro lado aprenden a confiar y ya no necesitan tiranizar. Tememos el caos, el descontrol, la incertidumbre y por eso nos aferramos a nuestras rígidas cosmovisiones, sin darnos cuenta de que existe un punto de equilibrio, una posición intermedia entre estas posturas extremas, que nos permite ser flexibles, adaptarnos, sin perdernos ni entrar en un estado de caos. Para eso tenemos que animarnos a abrirnos a la experiencia y a los otros seres humanos, entrar en crisis, dudar, reordenar nuestras seguridades y certezas, a fin de encontrar un equilibrio nuevo y más amplio, estable y rico. La palabra china para 'crisis' se escribe con dos ideogramas: peligro y oportunidad. Cada hijo, cada vínculo humano al

que le damos lugar en nuestra vida, puede llevarnos a pequeñas crisis que (si nos abrimos a ellas) nos conducirán a una más amplia integración de nuestras personas, con mejores recursos adaptativos.

Jean Piaget nos enseña que una buena adaptación se logra por dos caminos complementarios: que los seres humanos tengamos la capacidad de acomodarnos al mundo, cambiando nosotros lo suficiente para ello, y al mismo tiempo haciendo cambios en el mundo para que él se acomode a nosotros. Para ello necesitamos cierta flexibilidad, no tanta como para desaparecer en el otro (convirtiéndonos en *Zelig*, el personaje de Woody Allen) mimetizándonos de acuerdo a lo que vemos o a lo que creemos que el otro espera de nosotros y con esperanza y energía para intentar ciertos cambios en el entorno, aunque sin derrochar nuestra energía en tratar de cambiar algunos aspectos de un mundo que no puede, o se niega, a cambiar.

En los últimos años empezamos a llamar resiliencia a esta capacidad de adaptación. La resiliencia en física es la capacidad que tiene un material de volver a su forma original luego de ser estirado, desplazado. El ejemplo más clásico es el resorte: lo podemos estirar y vuelve a su forma original, salvo que lo llevemos más allá de su punto de recuperación. Del mismo modo un junco se mece con el viento y vuelve con facilidad a la posición vertical, en cambio una rama puede quebrarse con ese mismo viento y ya no tiene vuelta atrás. La flexibilidad le permite al junco mecerse y dejarse modificar por el ambiente sin quebrar su estructura; en cambio la rigidez de una rama quizás no le permita hacer lo mismo y entonces se rompa. Cada material (y cada persona) tiene un rango de resiliencia dentro del cual se puede recuperar totalmente, incluso enriquecerse y crecer con la experiencia y fuera del cual puede padecer secuelas.

Hoy nos interesamos por encontrar los factores que nos hacen humanamente resilientes y las maneras de desarrollar esta capacidad de recuperación ante las adversidades. La capacitación emocional es una de las herramientas fundamentales de esta tarea. Deseamos que nuestros hijos tengan una capacidad de adaptación y una fortaleza interna que les permitan esforzarse, esperar, frustrarse, sufrir sin derrumbarse ni desesperarse, conservar la esperanza y lograr las habilidades sociales necesarias para desenvolverse en su entorno humano.

El amor incondicional de los padres, un vínculo de apego seguro y confiado, el compromiso de sostén, acompañamiento y cuidado, en combinación con la capacitación emocional y sus herramientas colaboran en la aparición y el desarrollo en los chicos de:

- a) una buena imagen de sí mismos (autoestima),
- b) el despliegue de la identidad y del verdadero *self* (ver *Criar hijos...*),
- c) la confianza en sí mismos, la sensación de competencia (puedo) y abundancia (soy y tengo lo suficiente),
- d) la esperanza de logro y el coraje para intentarlo (y a partir de allí la capacidad de esfuerzo para ello)
- e) el pensamiento crítico y la toma de decisiones,
- f) la internalización de padres protectores más que sancionadores,
- g) los buenos cuidados, de sí mismos y de otros, eventualmente de nosotros cuando seamos mayores.

En los seres humanos la esperanza surge por primera vez, o reaparece si se perdió, en la ‘buena’ conexión con otro ser humano, de la misma forma en que Juan sin miedo pudo sentir algo (miedo, cosquillas) a partir del amor de su mujer. Cuando alguien se siente atrapado y sin salida, va a hacer ‘manotazos de ahogado’ para resolver o para suavizar su situación actual, sin poder proyectarse y sin esperanza ni confianza de buscar, o pedir, y obtener lo que necesita, o de modificar su situación. La curiosidad de Pandora, como vimos al comienzo del libro, permitió que los males llegaran a nosotros y, aunque muchos bienes escaparon al cielo, ella pudo cerrar la vasija justo a tiempo de modo que la esperanza quedara entre nosotros para que pudiéramos usarla, pero **la esperanza no se desarrolla en el vacío sino en una conexión afectuosa y cálida con otro ser humano.**

Entender y expresar las emociones propias, comprender el punto de vista de los demás y responder empáticamente son las habilidades necesarias para construir esa buena conexión, es decir relaciones humanas cálidas y cercanas. Aunque el momento ideal para empezar a desarrollarlas es la primera infancia, hoy sabemos que nunca es tarde para empezar con esa alfabetización emocional y que, en un esquema circular virtuoso, trabajar la nuestra, adulta, favorece la de los chicos y, al mismo tiempo, hacerlo con ellos nos ayuda a nosotros en nuestro proceso.

Empecemos por donde podamos, por donde nos salga: por nosotros mismos, por nuestra pareja, por un amigo, por los hijos; sin desanimarnos y sin rendirnos. Como nos enseña Daniel Siegel en *Mindsight*, aprenderemos, con paciencia e intentos fallidos, a salir de esa ‘autopista’ de reacciones, automatizadas durante nuestra infancia, que cuenta

con muchos carriles iluminados, amplios y tentadores, para ir construyendo con esfuerzo un caminito de tierra, oscuro, angosto, lento, pedregoso; sabiendo que apenas nos distraigamos volveremos a la antigua, mala pero conocida autopista. De todos modos **cada intento exitoso, al confirmar que funciona, nos dará fuerzas para seguir tratando de cambiar aquello que tenemos grabado a fuego.**

Así alivianaremos el clima de nuestras casas, fortaleceremos las relaciones familiares, las sociales, las laborales... Y, si logramos ser muchos los que lo hacemos, quizás hasta podamos cambiar un poquito nuestro entorno, desde el más cercano hasta el global. **Este cambio empieza desde cada uno de nosotros** y, en primer lugar, con nosotros mismos, y luego avanza persona por persona, hijo por hijo, amigo por amigo, y, no olvidemos, **sin esperar que el otro: marido, maestra, colegio, jefe, madre, etc. haga el cambio primero...**

¡Y vale la pena!

No te salves

(fragmento)

*No te quedes inmóvil
al borde del camino
no congeles el júbilo
no quieras con desgana
no te salves ahora
ni nunca*

*no te salves
no te llenes de calma
no reserves del mundo
sólo un rincón tranquilo
no dejes caer los párpados
pesados como juicios
no te quedes sin labios
no te duermas sin sueño
no te pienses sin sangre
no te juzgues sin tiempo...*

Mario Benedetti

Bibliografía

- Brooks R. y Goldstein S., *Cómo fortalecer el carácter de los niños*, Editorial Edaf, Madrid, 2003.
- Brown, Brené, *The gifts of imperfection*, Hazelden, Center City, Minnesota, 2010.
- Cain, Susan, *Quiet (The power of introverts in a World that can't stop talking)*, Crown, Random House, Nueva York, 2012.
- Cohen, Lawrence, *Playful parenting*, Ballentine Books, Nueva York, 2002.
- Comte-Sponville, André, *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Paidós (Contextos), Buenos Aires, 2008.
- Furetiere, *Les péchés capitaux, présenté par Jean-Luc Henning*, Zulma, Bedous, 1997.
- Gordon, Mary, *Roots of empathy*, Ed. The Experiment LLC, Nueva York, 2009.
- Gottman, John y DeClaire, Joan, *Los mejores padres*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1997.
- Grasso Fitzpatrick, Jean, *Cuentos para leer en familia*, Buenos Aires, Paidós, 1999.
- Greenspan, Miriam, *Healing through the dark emotions*, Shambhalla Publications, Boston, 2004.
- Greenspan, Stanley y Thorndike, Nancy, *Las primeras emociones*, Paidós, Buenos Aires, 1997.
- Iacoboni, Marcos, *Las neuronas espejo (Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros)*, Katz Editores, Buenos Aires, 2011.
- Jung, Carl G., *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona, 2009.
- Kübler Ross, Elizabeth y Kessler, David, *Lecciones de vida*, Javier Vergara Editor, 1° ed., Buenos Aires, 2002.
- Kushner, Harold, *¿Debemos ser perfectos?*, Emecé, Buenos Aires, 2001.
- Lerner, Harriet, *The dance of anger*, Harper Collins, Nueva York, 2001.
- Levy, Norberto, *La sabiduría de las emociones (Descubre lo que nos enseñan el miedo, la culpa, la vergüenza)*, Debolsillo, México, 2011.
- Levy, Norberto, *La sabiduría de las emociones 2 (Aprendices del amor)*, Debolsillo, 2° ed., Buenos Aires, 2008.
- Neufield, Gordon y Maté, Gabor, *Hold on to your kids*, Ballentine Books, Random

- House, 2006.
- Rogers, Carl, *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Buenos Aires, 1972.
- Roth, Gabrielle, *Mapas para el éxtasis (Enseñanzas de una chamán urbana)*, Ediciones Urano/Vintage, 2010.
- Ruiz, Don Miguel, *Los cuatro acuerdos (de la sabiduría tolteca)*, Amber-Allen Publishing, California, 1999.
- Seitún, Maritchu, *Criar hijos confiados, motivados y seguros*, Grijalbo, Buenos Aires, 2011.
- Shapiro, Lawrence E., *La inteligencia emocional de los niños*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1997.
- Siegel, Daniel, *Mindsight (La nueva ciencia de la transformación personal)*, Paidós, Espasa Libros, Madrid, 2011.
- Siegel, Daniel J. y Payne Bryson, Tina, *The whole brain child (12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind)*, Delacorte Press, Nueva York, 2011.
- Szalavitz , Maia y Perry, Bruce D., *Born for love (Why empathy is essential-and endangered)*, Harper Collins, Nueva York, 2010.
- Viorst, Judith, *Necessary losses*, The Free Press, 2002.

Cubierta

Portada

Dedicatoria

Epígrafe

Prólogo

Introducción

Bajando por los rápidos

El mito de la caja de Pandora

¿De qué trata ese mito griego?

Una historia personal

¿Cómo empieza esta historia?

Algunas señales permanecen, otras se pierden

Recalculando

Daltonismo emocional

Lo que “vale” y lo que “no vale” sentir o pensar

¿Soy, siento, estoy, tengo?

¿Son cinco nuestros sentidos?

Sentir... pensar...

¿Debemos ser perfectos?

Capacitación emocional

¿Por qué nos ocupamos hoy de la capacitación emocional?

¿Qué es la capacitación emocional?

¿Qué es la inteligencia emocional?

¿Por qué es importante que hoy nos ocupemos de este tema?

Estilos de padres

¿Cómo son los padres capacitadores emocionales, sostenedores de emociones?

¿Qué pasa cuando no estamos conectados con nuestra emocionalidad completa?

Algún precio pagamos... ¡Y es alto!

El camino a la integración y la capacitación emocional

Conciencia/sintonía/empatía

¿Cómo se aprende?

¿Cómo empieza?

Cuando no comprendemos: el bicho bolita

¿Existe el mundo real y el objetivo?

Obstáculos para la empatía con nuestros chicos

Cuestiones prácticas

¿Y qué no es empatía?

Resolución de problemas

Y ahora sí pasamos a la resolución de problemas

¿A qué edad de los chicos empezamos con esta tarea?

Límites

¿En qué oportunidades es más probable que tengamos que seguir de cerca la conducta de nuestros hijos?

¿Someter? ¿doblegar?

¿Deseos o necesidades?

La conciencia moral, el deber ser, el superyó

Padres ‘Cáscara de huevo’

Límites y consecuencias

¿La culpa para educar?

Echarle la culpa a otro para no hacerse cargo

La fortaleza del yo

El pensamiento omnipotente

El origen del problema de conducta

Etapas del duelo

¿Es un proceso lineal?

¿Todo esto se hace rápido?

Ilusión/desilusión

La desilusión de los chicos

Desilusión adulta

Desilusión adulta, ahora de los hijos

Otras formas de conectar a los chicos con sus emociones

¿Qué edad tiene esta coreografía?

Jugar y contar cuentos e historias

Primero los juegos...

Otra alternativa: los cuentos

Cuentos leídos, noticias del diario, programas de televisión

Las emociones

Lo que sentimos vale

El mundo de las emociones ‘luminosas’

Algunos conceptos acerca del amor

El mundo de las emociones ‘oscuras’

Emociones ambivalentes

Amor ambivalente

¿Y qué pasa en los adultos?

Amor ambivalente y duelo

Amor/temor: vulnerabilidad, entrega, confianza

Enojo

Qué nos puede llevar a enojarnos

El enojo que oculta

Otras razones para el enojo

Qué hacemos con el enojo que sentimos

¿Cómo hacemos para conectarnos con nuestra agresividad sana?

¿y cómo logramos que lo hagan nuestros chicos?

El llanto y el lloriqueo como sustituto del enojo

Resentimiento, rencor, sensación de injusticia

La venganza

Cuando no podemos conectarnos con nuestro enojo

El enojo que proviene de la ofensa narcisista

Niveles de enojo

Luchas de poder

Algunas complicaciones

Círculos viciosos

Odio y amor

Miedo

Una emoción señal

El miedo necesario

Miedo al miedo

Miedo a la vida

Cómo empieza el miedo

Respuestas típicas (y poco eficaces) ante el miedo del otro

Señales físicas de miedo

¿Qué podemos hacer para intentar vencer nuestro miedo?

Cómo ayudamos a los chicos a enfrentar el miedo

El miedo en los cuentos y en los juegos tradicionales

Tristeza

¿Y cómo aplicamos esta idea a nuestros hijos?

Celos

Culpa, vergüenza, timidez

Culpa sana y culpa neurótica

El sentimiento de culpa neurótica
Proyecciones
La culpa que nunca se acaba
Si yo hubiera...
La culpa infantil
Las personas que no sienten culpa
La vergüenza
La vergüenza como recurso para educar
La risa como recurso
El antídoto
Timidez
Gula, codicia y otros
El agujero equivocado
Rechazo...
Soberbia, orgullo, egoísmo...
¿Y en los chicos?
Necesidad de control
¿Y el control en los chicos?
El egoísmo
Pereza, negligencia, desesperanza...
Cuando la pereza tapa otras cuestiones
Angustia/ansiedad
Cómo aplicamos este tema a nuestros chicos
Sensibilidad
Cuento de la princesa y el guisante (h. ch. andersen, 1835)
¿Qué es esto de la sensibilidad?
¿Hay una sola causa para estas modalidades?
Cuidando la vulnerabilidad
Padres como brújula
¿Cómo se pierde la conexión con nuestra vulnerabilidad?
¿Qué pasa cuando no nos conectamos con nuestra vulnerabilidad?
Otro aspecto de la vulnerabilidad
Emociones inmaduras vs. confianza
Otros temas que nos cuestan
No descuidemos: humor, regocijo, alegría, sonrisa
Tomarnos a nosotros mismos no tan en serio (en relación con
nuestros chicos)

El exceso de humor
La alegría, el regocijo
El asombro
Llegamos al final... con un cuento
No te salves
Bibliografía
Créditos
Acerca de Random House Mondadori ARGENTINA

Maritchu Seitún

Capacitación emocional para la familia :
Cómo entender y acompañar lo que sienten
nuestros hijos / María Nilda Seitún; ilustrado
por Sofía Chas. - 1a ed. - Buenos Aires :
Grijalbo, 2013
(Autoayuda y Superación Grijalbo)
EBook.

ISBN 978-950-28-0665-5

1. Relaciones Interpersonales. I. Sofía Chas,
il. II. Título
CDD 158.2

Edición en formato digital: abril de 2013

© 2013, Random House Mondadori, S.A.

Humberto I 555, Buenos Aires.

Poemas de Mario Benedetti de páginas 9, 61, 363:

© Fundación Benedetti

c/o Guillermo Schavelzon & Asociados, Agencia Literaria

www.schavelzon.com

Historieta de Gaturro de página 307:

© 2007, Cristian G. Dzwonik (NIK)

© 2007 by Ediciones de la Flor S.R.L.,

Gorriti 3695, C1172ACE, Buenos Aires, Argentina.

www.edicionesdelaflo.com.ar

Diseño de cubierta: Random House Mondadori, S.A.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

ISBN 978-950-28-0665-5

Conversión a formato digital: Libresque

www.megustaleer.com.ar



Consulte nuestro catálogo en: www.megustaleer.com

Random House Mondadori, S.A., uno de los principales líderes en edición y distribución en lengua española, es resultado de una *joint venture* entre Random House, división editorial de Bertelsmann AG, la mayor empresa internacional de comunicación, comercio electrónico y contenidos interactivos, y Mondadori, editorial líder en libros y revistas en Italia.

Desde 2001 forman parte de Random House Mondadori los sellos Beascoa, Debate, Debolsillo, Collins, Caballo de Troya, Electa, Grijalbo, Grijalbo Ilustrados, Lumen, Mondadori, Montena, Plaza & Janés, Rosa dels Vents y Sudamericana.

Sede principal:

Travessera de Gràcia, 47-49

08021 BARCELONA

España

Tel.: +34 93 366 03 00

Fax: +34 93 200 22 19

Sede Argentina:

Humberto Primo 555, BUENOS AIRES

Teléfono: 5235-4400

E-mail: info@rhm.com.ar

www.megustaleer.com.ar



Collins

DEBATE

DEBOLSILLO

Electa

Grijalbo

Lumen



Montena

PLAZA JANÉS



ROSA DELS VENTS

Editorial Sudamericana

Índice

Portada	2
Dedicatoria	3
Epígrafe	4
Prólogo	6
Introducción	10
Bajando por los rápidos	11
El mito de la caja de Pandora	13
¿De qué trata ese mito griego?	13
Una historia personal	17
¿Cómo empieza esta historia?	20
Algunas señales permanecen, otras se pierden	21
Recalculando	25
Daltonismo emocional	26
Lo que “vale” y lo que “no vale” sentir o pensar	29
¿Soy, siento, estoy, tengo?	30
¿Son cinco nuestros sentidos?	31
Sentir... pensar...	35
¿Debemos ser perfectos?	39
Capacitación emocional	45
¿Por qué nos ocupamos hoy de la capacitación emocional?	47
¿Qué es la capacitación emocional?	50
¿Qué es la inteligencia emocional?	50
¿Por qué es importante que hoy nos ocupemos de este tema?	51
Estilos de padres	54
¿Cómo son los padres capacitadores emocionales, sostenedores de emociones?	55
¿Qué pasa cuando no estamos conectados con nuestra emocionalidad completa?	60
Algún precio pagamos... ¡Y es alto!	64
El camino a la integración y la capacitación emocional	65
Conciencia/sintonía/empatía	80
¿Cómo se aprende?	81

¿Cómo empieza?	84
Cuando no comprendemos: el bicho bolita	85
¿Existe el mundo real y el objetivo?	86
Obstáculos para la empatía con nuestros chicos	89
Cuestiones prácticas	92
¿Y qué no es empatía?	94
Resolución de problemas	96
Y ahora sí pasamos a la resolución de problemas	98
¿A qué edad de los chicos empezamos con esta tarea?	100
Límites	105
¿En qué oportunidades es más probable que tengamos que seguir de cerca la conducta de nuestros hijos?	108
¿Someter? ¿doblegar?	110
¿Deseos o necesidades?	112
La conciencia moral, el deber ser, el superyó	113
Padres ‘Cáscara de huevo’	114
Límites y consecuencias	116
¿La culpa para educar?	123
Echarle la culpa a otro para no hacerse cargo	124
La fortaleza del yo	126
El pensamiento omnipotente	128
El origen del problema de conducta	128
Etapas del duelo	129
¿Es un proceso lineal?	135
¿Todo esto se hace rápido?	135
Ilusión/desilusión	137
La desilusión de los chicos	137
Desilusión adulta	137
Desilusión adulta, ahora de los hijos	138
Otras formas de conectar a los chicos con sus emociones	141
¿Qué edad tiene esta coreografía?	142
Jugar y contar cuentos e historias	143
Primero los juegos...	143
Otra alternativa: los cuentos	145
Cuentos leídos, noticias del diario, programas de televisión	146

Las emociones	148
Lo que sentimos vale	149
El mundo de las emociones ‘luminosas’	151
Algunos conceptos acerca del amor	154
El mundo de la emociones ‘oscuras’	156
Emociones ambivalentes	157
Amor ambivalente	159
¿Y qué pasa en los adultos?	160
Amor ambivalente y duelo	162
Amor/temor: vulnerabilidad, entrega, confianza	162
Enojo	165
Qué nos puede llevar a enojarnos	167
El enojo que oculta	169
Otras razones para el enojo	171
Qué hacemos con el enojo que sentimos	172
¿Cómo hacemos para conectarnos con nuestra agresividad sana? ¿y cómo logramos que lo hagan nuestros chicos?	174
El llanto y el lloriqueo como sustituto del enojo	177
Resentimiento, rencor, sensación de injusticia	177
La venganza	180
Cuando no podemos conectarnos con nuestro enojo	181
El enojo que proviene de la ofensa narcisista	182
Niveles de enojo	183
Luchas de poder	184
Algunas complicaciones	184
Círculos viciosos	186
Odio y amor	187
Miedo	189
Una emoción señal	190
El miedo necesario	191
Miedo al miedo	193
Miedo a la vida	194
Cómo empieza el miedo	195
Respuestas típicas (y poco eficaces) ante el miedo del otro	198
Señales físicas de miedo	199

¿Qué podemos hacer para intentar vencer nuestro miedo?	200
Cómo ayudamos a los chicos a enfrentar el miedo	201
El miedo en los cuentos y en los juegos tradicionales	203
Tristeza	206
¿Y cómo aplicamos esta idea a nuestros hijos?	209
Celos	212
Culpa, vergüenza, timidez	217
Culpa sana y culpa neurótica	217
El sentimiento de culpa neurótica	218
Proyecciones	221
La culpa que nunca se acaba	222
Si yo hubiera...	224
La culpa infantil	225
Las personas que no sienten culpa	225
La vergüenza	227
La vergüenza como recurso para educar	229
La risa como recurso	230
El antídoto	231
Timidez	232
Gula, codicia y otros	235
El agujero equivocado	237
Rechazo...	238
Soberbia, orgullo, egoísmo...	241
¿Y en los chicos?	242
Necesidad de control	242
¿Y el control en los chicos?	243
El egoísmo	243
Pereza, negligencia, desesperanza...	245
Cuando la pereza tapa otras cuestiones	247
Angustia/ansiedad	251
Cómo aplicamos este tema a nuestros chicos	253
Sensibilidad	254
Cuento de la princesa y el guisante (h. ch. andersen, 1835)	254
¿Qué es esto de la sensibilidad?	259
¿Hay una sola causa para estas modalidades?	261

Cuidando la vulnerabilidad	262
Padres como brújula	263
¿Cómo se pierde la conexión con nuestra vulnerabilidad?	263
¿Qué pasa cuando no nos conectamos con nuestra vulnerabilidad?	266
Otro aspecto de la vulnerabilidad	267
Emociones inmaduras vs. confianza	270
Otros temas que nos cuestan	272
No descuidemos: humor, regocijo, alegría, sonrisa	277
Tomarnos a nosotros mismos no tan en serio (en relación con nuestros chicos)	279
El exceso de humor	280
La alegría, el regocijo	281
El asombro	282
Llegamos al final... con un cuento	285
No te salves	290
Bibliografía	291
Índice	293
Créditos	298
Acerca de Random House Mondadori ARGENTINA	300