

Mis hijos, mis maestros



Marco Antonio Márquez Rosique

Mis hijos, mis maestros

Dedicado a Yunhuén y Emanuel

Por: Marco Antonio Márquez Rosique

A mis padres: José Luis y Olga

A quienes han sido mis guías personales:

V. Sat Arhat José Michán A., H. Gurú Arbey Arce A.

Alicia Zappi R., Dra. Rosa Doring, Mtra. Citlali Sánchez

Psic. Rosa María Marín Hdz.

Diseño de Portada: Yunhuén Kumari Márquez Sánchez

Ciudad de México, 22 de noviembre de 2023; Impacta ediciones.

Contenido:

Prefacio:	5
Mi infancia	8
El reto de ser adulto	14
Llega la paternidad.....	19
Amor y respeto, cimientos de la felicidad	23
Tiempo de terapias	27
Paternidad mínimamente invasiva	31
La separación	39
Los años de primaria.....	45
Sobreprotección	53
Padre alcohólico.....	62
Individualismo indolente	67
Custodia compartida	75
Arrogancia y humildad	79
Actividades extra-escolares	86
El peligro de los medios electrónicos	95
Personajes y juegos	101
Disciplina Positiva	107
Yoga y magia	114
La sobreexigencia	120
Autoridad vs autoritarismo	127
La cosecha.....	137
Adolescencia armoniosa	140
Adultos jóvenes.....	145
Un recuerdo de la infancia	150

Prefacio:

Antes de comenzar mi relato debo aclarar, mi formación profesional es el diseño gráfico. Pero el destino me convirtió en padre soltero de media semana, lo que me llevó a sortear muchos obstáculos y retos, muchos de los cuales narro en este libro. Si bien, no soy psicólogo, he pasado gran parte de mi vida en el ámbito del desarrollo humano. Primero en grupos de terapia, luego formándome como instructor de yoga y terapias psicocorporales. He participado en diversos grupos, a veces como paciente, otras como asistente, y algunas como coordinador en grupos de apoyo; lo que me ha llevado a escuchar muchas historias y entender, en cierta medida, la naturaleza humana.

Este no es un libro de consejos o recetas prácticas para resolver los problemas con los niños o adolescentes. Es tan solo nuestra historia: la de mis dos hijos y yo creciendo juntos; descubriendo y aprendiendo muchas lecciones de vida, pero sobre todo compartiendo experiencias maravillosas. Lo comparto abiertamente, esperando que algo de nuestra experiencia te pueda servir.

Una aclaración importante es el uso del género en este libro. Por lo general al hablar de paternidad, me refiero a los roles tanto de la mujer como del hombre. Lo mismo que al decir el padre o la madre por lo regular me referiré a cualquiera de ellos, a menos que haga una distinción clara cuando me refiera a uno de los géneros en específico.

Humildad para ser padre

Por lo regular pensamos que, como padres, nosotros somos los guías y maestros de nuestros hijos, que siempre tendremos la razón muy por encima de sus opiniones, y ellos sólo deberán escucharnos y obedecernos. Sin embargo, esto no es así en más ocasiones de las que podemos imaginar. Debemos estar abiertos a dejar que nuestros hijos, y los niños en general se expresen de forma natural. Dejar que ellos sigan sus propios ritmos, desarrollen sus propios intereses y así aprenderemos que cada ser humano es distinto. Cada niño es una caja de sorpresas, un ente singular e irreplicable que tiene algo especial que brindar a la familia y a la vida. Y ya, aceptar este hecho es la primera gran lección que nos brindan los niños.

Pero ¿hasta qué punto es posible ser permisivos con los niños sin poner límites? ¿No resultarán niños “salvajes” sin sentido de orden o disciplina? ¿Cómo podrán distinguir entre el bien y el mal? ¿Discernir entre lo correcto e incorrecto? El arte de educar consiste en encontrar el punto medio entre la disciplina, los límites; y la libertad. Un punto medio que es diferente de un niño a otro; incluso de un momento a otro. Por eso la educación requiere de un equilibrio dinámico, es el arte de danzar con los chicos.

En el momento que escribo estas líneas mis hijos tienen 21 y 20 años y están cursando sus estudios universitarios. Me parece que son buenos estudiantes, y sus notas así lo confirman. Pero más que nada me agrada ver la calidad de personas, de adultos jóvenes en que se han convertido. Es más, me siento muy orgulloso de ellos y complacido de ver cómo es que se han desarrollado.

Creo que he cumplido mi misión como padre. Al parecer los he guiado y educado en forma correcta, tal vez lo haya logrado en forma intuitiva o en gran parte por suerte. Esto me ha llevado a leer libros y a interesarme en los videos sobre educación y me doy cuenta que muchas de las herramientas y conceptos que apliqué en la edu-

cación de mis hijos concuerdan con lo que proponen los psicólogos y educadores contemporáneos. Son esos conceptos, aplicados por mí en forma un tanto intuitiva y respaldados por los estudiosos del tema, los que voy a compartir en este libro. Y para comenzar permítanme comenzar relatando mi propia historia.

Mi infancia

Nací en la década de los 60s, cuando sonaba la música de los Beatles y los autos tenían 8 cilindros y una tonelada de lámina. Mi padre era piloto aviador y mi madre era ama de casa, tenía 2 hermanos: una hermana mayor y un hermano menor, así que yo era lo que se llama el hijo sándwich.

Cuando mi padre no estaba volando le gustaba estar en casa y hacer toda una serie de arreglos, desde albañilería, hasta ventanas de aluminio. Tenía un gran cuarto lleno de herramientas y materiales que usaba para trabajar. Yo siempre me pegaba a él para hacer los distintos arreglos, así que aprendí muchas cosas: albañilería, carpintería, plomería, mecánica, jardinería...

Mi madre era muy buena en la cocina y le gustaba mucho cocinar distintos platillos. Sin exagerar, les puedo decir que todos los días aparecía un banquete en la mesa. Con esmero preparaba una abundante variedad de platillos, desde ensaladas, sopas, guisados de los más variados y no podían faltar los postres. Esa era nuestra normalidad, una gran abundancia de comida. Además, a mis papás les gustaban las fiestas, así que prácticamente cada fin de semana había invitados. Podían llegar las tías de mi mamá, o los amigos de la familia o compañeros pilotos de mi padre. A mi padre le gustaba hacer carnes asadas en el jardín trasero de la casa, lo cual sucedía

al menos una vez al mes. Y mi madre esperaba cualquier fecha o motivo para hacer una gran fiesta. Ya que la familia de mi madre era muy numerosa, comenzando con sus 12 tías y más de 40 primas no faltaban los motivos para celebrar: los cumpleaños, las fiestas navideñas, las despedidas de soltera, los baby showers, etcétera, etcétera.

El sueldo que ganaba mi padre como piloto aviador nos ponía en una situación económica bastante holgada. Imagínense que alcanzaba para hacer fiestas, viajes al extranjero, tener una casa muy amplia al sur de la Ciudad de México, entonces el Distrito Federal. La estancia amplia con pisos de mármol estaba decorada al estilo Luis XV. El patio trasero tenía una fuente y un bello jardín que mi padre cuidaba con esmero. Así que al estar en la casa uno se sentía como dentro de un pequeño castillo.

En algún tiempo los tres hermanos estudiábamos piano y dábamos conciertos por parte de la academia de la maestra Juanita, alumna del Maestro Montes de Oca. En dos o tres ocasiones mis padres organizaron conciertos donde sólo mis hermanos y yo tocábamos, para lo cual alquilaban la Sala Verkam, en la avenida Durango. Y por si esto fuera poco, mi hermana estudiaba ballet y al menos una vez al año aparecía en una presentación de la academia. Después del concierto de piano o la presentación de ballet, mi madre invitaba a todos al banquete en la casa. No escatimaba dinero ni tiempo para hacer vestidos, trajes, adornar la casa, preparar el banquete. Entonces en medio de la sala lucía un piano blanco de un cuarto de cola donde tocábamos algunas piezas más para deleite de los invitados. Sin exagerar ni un mínimo, puedo decir que eran eventos épicos. Hasta aquí todo iba bien: la imagen de familia perfecta. Pero esta imagen se desvanecía cuando a mitad de la fiesta a mi padre se le pasaban las copas y comenzaba a hacer bromas pesadas y a cometer desvaríos.

Sí, mi padre era alcohólico, para él lo más natural era beber alcohol, de hecho, nunca tomaba agua, acompañaba los alimentos con

cerveza o vino porque decía que el agua le hacía daño. Y con tantas fiestas, pues tenía ocasión de embriagarse con mucha frecuencia. La verdad es que en realidad no necesitaba de las fiestas, porque también se embriagaba estando solo. Además, mi padre tenía una personalidad sarcástica, dominante, que gustaba hacer burla y denigrar a otras personas; especialmente a mi madre y a nosotros, sus hijos. La violencia verbal podía surgir estando solos en familia o bien, en la presencia de invitados.

En esa familia, que hacia el exterior proyectaba abundancia y glamour era difícil imaginar que había un niño solitario. Si bien era muy cercano a mi padre y compartíamos muchos momentos juntos, quedaba claro que yo era un ser inferior y que él cómo capitán y “señor de los cielos” estaba a un nivel mucho más elevado que cualquier otra persona, y por supuesto que, para él, yo debía ser uno de los seres más inferiores. Así que el tiempo que compartía con él lo pagaba con una buena dosis de bromas pesadas e insultos. Es difícil comprender cómo mientras mis hermanos huían de este padre hostil y violento yo estaba tan apegado a él y lo seguía como su fiel escudero. El amor tiene formas misteriosas.

Podría hasta presumir que tenía la mejor mamá del mundo ya que nos preparaba la mejor comida que el dinero pudiera comprar, la ropa era de la mejor marca y siempre teníamos que salir de la casa como si fuésemos a una sesión fotográfica. Además, como sucede en estas familias, mi madre hacía las veces de chofer llevándonos a la escuela y clases vespertinas de piano y ballet (para mi hermana). En las noches cuando mi padre no llegaba a casa, porque pernoctaba en alguna otra ciudad, nos dormíamos en la recámara de mis padres y mi madre nos contaba historias de su infancia, cómo era su familia. Mi abuelo había llegado de Michoacán con unas cuantas monedas en los bolsillos. Puso una sastrería y con el tiempo obtuvo gran reconocimiento, lo que lo llevó a confeccionar los uniformes de los pilotos y militares. Mi madre trabajó un tiempo en el negocio de

mi abuelo como secretaria. También nos contaba algunas anécdotas de su infancia, sus historias de alguno que otro novio y cómo es que había conocido a mi padre.

Mi madre pasaba largas horas pegada al teléfono (en ese tiempo eran teléfonos alámbricos con discos de marcado) siempre hablando con sus tías, primas, amigas y medio mundo, enterándose de todas las novedades de la familia (chismes) y organizando la siguiente fiesta. A veces bromeábamos diciendo que para hablar con ella sería más fácil marcarle al teléfono que hablarle directamente. La vida social, la apariencia y el glamour eran un aspecto muy importante para mi madre, todo giraba en torno a la imagen ante la sociedad. A veces pienso que por eso aguantó tantos insultos por parte de mi padre, sentía que era el precio que pagaba por ser la esposa de “El Capitán”, con el estatus y la posición económica que esto traía.

Mi hermana era muy estudiosa, la recuerdo allá en el fondo de su habitación sentada con un libro o un cuaderno en la mano. Luego comenzó a practicar ballet, ya que quería ser la primera bailarina de Bellas Artes. No tengo recuerdos de haber compartido muchos momentos de juego con ella. Más bien recuerdo los juegos en familia: juegos de mesa, salir a la calle a andar en bicicleta junto con mis primos que vivían en la casa de al lado.

Con mi hermano, aunque tres años menor que yo, sí conviví bastante con él. Jugábamos mucho juntos y él me seguía mucho por ser su hermano mayor, hasta que entró a la secundaria. En ese momento él se volvió muy amigüero y amplió su círculo social, los juegos de la infancia quedaron atrás.

En realidad, nunca me sentí plenamente identificado con mi familia. Mi padre, en su pedestal inalcanzable; mi madre en su mundo de imagen, glamour y fiestas. En la escuela siempre fui poco social, incluso he llegado a pensar que era un niño con el Síndrome de Asperger – lo que ahora se llama simplemente neurodivergente –.

Solitario: en el recreo me quedaba sentado viendo como jugaban los demás niños. Mi refugio era el dibujo. Dibujaba lo que veía a mi alrededor, o en una foto, o simplemente lo que imaginaba: aviones, autos, naves espaciales, robots.

Mi infancia la viví en un estado continuo de miedo, angustia y depresión. Desde el preescolar tuve pánico de ir a la escuela y que mi madre me dejará ahí abandonado. Imaginaba quedar solo y desvalido en la vida ¿me volvería un indigente vagando por las calles? ¿Me moriría de hambre y de frío? Por lo que costó mucho trabajo acostumbrarme a la escuela. El miedo de ser abandonado, de perderme en una calle, o en un viaje me acompañó durante toda mi infancia. Por lo mismo, era tímido y retraído, no hacía nuevos amigos, me gustaba seguir siempre la misma rutina.

Al ir creciendo la muerte se convirtió en una obsesión. Las respuestas que daba la religión no tenían lógica y la ciencia que decía que la vida se acababa con el último respiro me parecía un completo sinsentido, una mala broma macabra de la evolución natural o de Dios. Lo más angustiante era la idea del vacío y la nada. ¿Qué sentido tenía todo el espacio infinito, el tiempo infinito, sin vida, sin consciencia? ¿Sería posible la existencia de un Dios bondadoso que diera propósito a la vida?

En especial en las tardes me venían todos estos cuestionamientos y me entraba un sentimiento de terror ante la idea de la muerte que recorría mi cuerpo con escalofrío. No podía hacer otra cosa que tirarme en la cama, recorriendo las paredes con la vista durante horas enteras. Las sombras se alargaban y comenzaba a rozar el sol los árboles en el horizonte – ¡Rayos, se ha ido toda la tarde y ni siquiera he comenzado a hacer la tarea! ¿cómo puedo perder el tiempo sin hacer nada? – A mi angustia se sumaba el sentimiento de culpa.

Por un tiempo mi escape era salir a pasear en bicicleta. Simplemente pasaba dos o hasta tres horas por las tardes recorriendo

las calles de la ciudad. El aire fresco en mi cara se llevaba todas las imágenes de muerte y vacío. Ver los volcanes a lo lejos, el cielo, los árboles, las casas. ¡Cuántas ventanas! ¿Quiénes vivían ahí? ¿Qué historias se esconderían detrás de las cortinas? ¿Alguien se haría las mismas preguntas que yo me hacía? ¿Alguien se sentiría como yo?

En ese tiempo pensaba que podría conseguirme un empleo de cartero, o algo similar para pasarme todo el día en la bicicleta, y tan solo con eso ya sería feliz. ¿Acaso mis padres se daban cuenta que salía toda la tarde a andar en bicicleta? O pensaban que seguía en mi cuarto dibujando o viendo la televisión. Ya no necesitaba amigos ni familia; bastaba con sentirme libre, conectarme con los árboles, los caminos, el cielo... No necesitaba de la gente para nada. Ya no importaba que yo no existiera para nadie porque bastaba con sentirme parte del paisaje.

Seguramente que para mis padres ha de haber sido muy preocupante tener un hijo “raro” tan desconectado de la gente, tan inexpresivo. Pero en ese tiempo no se conocía el Síndrome de Asperger* y aunque a mis padres se les hubiera ocurrido buscar ayuda psicológica, tal vez no hubiera servido de mucho sin un diagnóstico.

Afortunadamente en la escuela nunca fui objeto de bullying (acoso escolar), siempre era el niño tranquilo que se la pasaba haciendo dibujos increíbles: naves espaciales, autos, ciudades futuristas. De alguna manera cursé hasta la preparatoria sin tener mayor problema con mis compañeros, ellos me respetaban y me daban un lugar por ser el artista. Más bien era yo quien me apartaba y me iba a mi mundo imaginario. No obstante, desde la secundaria llegué a hacer algunos grandes amigos, algunos de ellos los sigo viendo hasta la fecha.

* El Síndrome de Asperger es una condición de la personalidad que se encuentra dentro del *espectro autista*, a estas personas también se les denomina *neurodivergentes*.

El reto de ser adulto

A los 18 años acabé la preparatoria y me encontré con la necesidad de elegir una carrera. ¿Ser piloto aviador? Sí me gustaba la aviación, pero mi padre me había advertido que sólo podría llegar a ser piloto aviador mediante una beca ya que él no me pagaría una carrera tan cara, para que después no encontrara trabajo, y en cierta forma tenía razón. Mi padre me inscribió en el concurso para ganar una beca, pero como no era tan bueno en matemáticas tan solo obtuve un 8.2 en el examen, y no el 10 cerrado que se requería para ser uno de los ganadores. Ya que no sería piloto, elegí Ingeniería civil y me inscribí en la Universidad Iberoamericana, que en ese tiempo tenía el campus en la colonia Educación. Para mis padres las universidades públicas eran impensables, su hijo tenía que estudiar en la mejor universidad privada, y como en ese tiempo prácticamente yo no era capaz de decidir por mí mismo, acepté la universidad que ellos eligieron.

A los pocos meses de iniciar la carrera entré en una crisis existencial. Ya no era un niño, ya había dejado la preparatoria y el ambiente que había conocido por tantos años. Mi obsesión por la muer-

te continuaba, y el miedo ahora se convertía en: Tic-toc, tic-toc, el reloj sigue su marcha. ¿Seré capaz de terminar esta carrera? ¿Cumpliré las expectativas de mis padres y de la sociedad? ¿Algún día podré relacionarme con una chica? ¿Podré formar una familia? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Qué sentido tiene todo esto?

Estaba ante el gran reto de ser adulto, de dejar atrás una etapa donde siempre habían decidido por mí. Mis padres decidieron las escuelas a donde iba, los viajes que hacíamos, la comida. Hasta la ropa que vestía la elegía mi madre.

Y de la noche a la mañana tenía que decidir que iba a hacer de mi vida, tomar el timón. Se agudizó mi crisis de identidad ya que no me sentía para nada identificado con ese ambiente universitario. Sin menospreciar a la Universidad Iberoamericana que es una excelente universidad, simplemente yo no formaba parte de ese ambiente. Sumado a eso una crisis sexual, ya era un adulto y me daba pánico comenzar una conversación con una chica. Nunca lo había hecho, no sabía que decir, cómo actuar. Salir a bailar ¡ni pensarlo! Mejor esconderme debajo de la mesa.

Recuerdo que iba a la gran biblioteca de la universidad y rápidamente resolvía la tarea de ingeniería, para luego devorar uno tras otro los libros de psicología y filosofía. En ese tiempo leí la mayoría de las Obras completas de Sigmund Freud, luego seguí con Friedrich Nietzsche. Hasta que, en algún momento del segundo semestre, cuando mis calificaciones iban en picada, pensé que no tenía sentido seguir estudiando y dejé la carrera de ingeniería civil.

Al dejar la universidad me dediqué a pintar al óleo. Luego me inscribí en la UNAM para hacer varios exámenes psicométricos y que me pudieran decir qué me convenía estudiar. Al final me dijeron que tenía una amplia gama de aptitudes, así que me recomendaban estudiar aquello que más me gustara. En ese tiempo me inclinaba tanto hacia la arquitectura como por el diseño gráfico. La arquitectu-

ra por ser parecida a la ingeniería civil, pero con cierto toque artístico. Y el diseño porque era donde se aplicaba más el dibujo. También me gustaba la carrera en artes plásticas, pero ser artista me parecía poco práctico, aquello que estudiara tenía que aportar algo útil a la sociedad. Me parecía que el arte no era un área que pudiera garantizar un ingreso seguro para mantenerme a mí mismo, y mucho menos para mantener una familia. En ese tiempo comenzaba a valorar la independencia, comenzando por la solvencia económica.

Mi crisis me había llevado finalmente a pedir ayuda y me integré a Psicoanálisis de Grupo con la Dra. Rosa Döring; durante 6 años acudí religiosamente todos los miércoles por la tarde. La terapia ayudó a recorrer el gran trecho que hacía falta para llegar a convertirme en un adulto: tomar mis propias decisiones, resolver mis conflictos de identidad y sexuales, mejorar mi comunicación y mi interacción social. Y lo más importante: hacerme responsable de mí mismo y de mi vida.

Hago un paréntesis para mencionar que la Dra. Rosa Döring tuvo una larga trayectoria y gran reconocimiento como psicoanalista, y más tarde se volvió una autoridad en Constelaciones familiares. Falleció en el año 2021 como consecuencia del Covid, una gran mujer y psicoanalista.

En ese tiempo también comencé a practicar yoga y entré al instituto Río abierto de terapias psico-corporales para el desarrollo humano. Como verán en los próximos capítulos, la transformación que he vivido para llegar a ser quien soy ahora solo ha sido posible gracias al yoga en la Gran Fraternidad Universal y el trabajo psicocorporal en Río Abierto. A la fecha sigo asistiendo, ahora en calidad de instructor de yoga y como instructor psicocorporal.

Seis años de psicoanálisis me permitieron conocerme, afrontar mis problemas y resolverlos. La terapia de grupo me permitió reflejarme de varias formas en las historias de mis compañeros. La mano

dura de la Dra. Doring siempre hacía énfasis en hacerme responsable de mí mismo y dejar de lado la autocompasión.

Ese año también trabajé en un taller mecánico de mi primo Luis, cambiando llantas, haciendo afinaciones y lavando carburadores. Hasta que un día se me acercó y me dijo - Haces muy buen trabajo. Me gustaría que trabajaras en horario completo y formalizar tu puesto. – En ese momento me di cuenta que yo no quería dedicar mi vida a la mecánica de autos, desde el principio lo había visto como un empleo temporal. Así que le di las gracias a mi primo y me fui a inscribir a Diseño gráfico en la Universidad Intercontinental.

El Diseño Gráfico me permitió dar un cauce a mi creatividad. Fue una bella época universitaria donde comencé a socializar más con los compañeros y compañeras de la carrera. La carrera no representaba gran reto intelectual para mí, era simplemente practicar las técnicas básicas de dibujo con tinta china, colores, gouache, serigrafía, grabado... y por supuesto que disfrutaba de todo eso. Y me gustaba el ambiente y convivir con el grupo de estudiantes que cursábamos la carrera.

En esa etapa aprendí a relacionarme en forma más relajada con mis compañeros y compañeras, muchas veces haciendo trabajos en equipo en alguna de las casas de ellos. Sin embargo, no hice una amistad profunda con ninguno de ellos. En ellos no encontré ese proceso de búsqueda del sentido profundo de la vida, o al menos no me enteré de alguno que tuviese esos intereses. Por otro lado, esos temas sí los encontré en los grupos de la Gran Fraternidad Universal y de Río Abierto. En esos espacios encontré a las personas con las que podía identificarme, que pensaban como yo, con quienes podía mostrarme tal cual era, sin tener que fingir un personaje (para lo cual sigo siendo bastante malo). Lo que no sospechaba es que todo ese tiempo invertido en mi propio desarrollo, algunos años más tarde me sería de gran utilidad para un rol en la vida de gran importancia y trascendencia: el de ser padre.

Además de permitirme ser más sociable, ser exitoso profesionalmente y poderme relacionar con las chicas, el mayor logro es haber madurado lo suficiente para poder ser un buen padre. Si me he tomado la libertad de exponer en varias páginas mi propia historia, dejando un poco de lado el tema central del libro; es sólo para dejar claro de dónde vengo, cómo era mi infancia, y la transformación que hice a lo largo de los años para poder brindar algo distinto a mis hijos de lo que yo tuve: Si bien, como ya mencioné crecí en un hogar económicamente privilegiado, padecí de una infancia un tanto solitaria, a la sombra del alcoholismo y la violencia de mi padre y una madre muy preocupada por la imagen y el glamour, menospreciando los sentimientos o ideales diferentes a los suyos.

Todo este camino me ha llevado a entender que, para ser un buen padre o madre, primero uno debe conocer y vencer los propios miedos. Entender la propia infancia, para ser más sensible, para desarrollar la empatía. Vencer los propios monstruos y limitaciones. De lo contrario todos los libros, seminarios o sesiones de consejería no serán de gran ayuda. La paternidad no es como un libro de recetas para seguir ciegamente, y pensar que ya así están garantizados buenos resultados. El trabajo para la paternidad comienza desde muy joven, tal vez incluso, desde que uno nace. Más que escuela para padres, se deben crear grupos de formación de padres.

Llega la paternidad

Era la 1:20 de la tarde cuando nació Yunhuén, una niña saludable de poco menos de 3 kilogramos. Afortunadamente pude estar presente en el momento del parto y ver como la recibían los doctores y seguían los procedimientos habituales. A la mañana siguiente me acerqué a la cama donde estaba mi esposa Citlali, quien ya tenía a nuestra hija en sus brazos. Me acurruqué cerca de ellas en la cama, las miré y las abracé. Era la sensación más increíble de mi vida. ¿Cómo era posible que de la noche a la mañana me hubiera convertido en papá? Me parecía algo increíble... mágico... milagroso. Sí, ¡el milagro de la vida! La felicidad era indescriptible.

Como Citlali se recuperaba muy pronto en unas cuantas horas salimos del hospital; acompañados, eso sí, de las dos abuelas que no querían perderse ningún instante de esta nueva etapa.

Durante varios meses habíamos estado investigando cuál sería el mejor hospital para dar a luz. Como era de esperarse, queríamos lo mejor para nuestro hijo (en un principio pensamos que sería niño). Así que recorrimos varios hospitales particulares, comparan-

do precios, viendo las distintas opciones, incluso uno ofrecía parto en agua, pero era muy elevado el costo para nuestro presupuesto. Finalmente elegimos un hospital atendido por religiosas. Nos parecía que las monjitas ofrecían un servicio esmerado, el personal médico, las instalaciones y equipos eran bastante buenos y el precio era muy accesible.

Al principio, era muy estresante cargar a mi niña, tan solo un pedacito de carne que parecía que se escurría entre mis brazos cuando la iba a bañar o cambiarle la ropita. Se veía tan frágil, parecía que con el más mínimo descuido o brusquedad se podría romper.

Gracias a que Citlali era una joven de 22 años, practicante de yoga, con una alimentación vegetariana durante toda su vida; todo eso contribuyó a que tuviese un excelente embarazo sin ninguna complicación. En las últimas semanas iba y venía en el metro, asistiendo a sus clases en la Escuela Normal para Maestros. Ahora, que ya había nacido la bebé, sería todo un reto apoyarla para que continuara sus estudios y terminara la carrera de maestra de inglés. La ventaja era que yo trabajaba en forma independiente atendiendo a varios clientes, surtiendo folletos, volantes, catálogos, calendarios, tarjetas... —. Así que hice todo lo posible por organizarme y tener las tardes libres para quedarme con la bebé y que ella pudiera continuar sus estudios. En este caso no contábamos con el apoyo de las abuelas: la mamá de Citlali tenía varias ocupaciones, dando clases de yoga, consultas de acupuntura y además vivía muy lejos de nuestra casa. Mi madre, por otro lado, llevaba ya 3 años luchando contra la enfermedad que se había presentado primeramente como cáncer de mama.

Un par de semanas después del parto Citlali se comenzó a alterar mucho, casi siempre estaba de mal humor y quejándose de todo. Al principio pensé que era la depresión postparto y que pronto se le pasaría. Pero las semanas se convirtieron en meses, hasta que la situación se hizo muy difícil de soportar. Parecía que todo lo que yo

hiciera o dejara de hacer no era suficiente para que se sintiera bien. Incluso me culpaba por haberla embarazado, como si ella no hubiera querido embarazarse en principio.

Yunhuén nació en abril y ese mismo año la salud de mi madre se volvió a agravar. Mi hermana la acompañaba casi siempre a sus citas médicas, pero esa ocasión me tocó recibir el diagnóstico médico. A mi madre primero se le diagnosticó cáncer de mama, del cual se recuperó, al siguiente año le surgió cáncer de cadera, que también se recuperó y así continuó luchando por 3 años. Pero en esta ocasión el médico me dijo que el cáncer había alcanzado el hígado y que solo le quedaban unas semanas de vida.

Fueron momentos muy duros para mí, ya que por un lado la relación con Citlali seguía fatal y por el otro veía como la vida de mi madre se iba extinguiendo y no podía hacer otra cosa que acompañarla. Subía a mi bebé en el auto y salía por las tardes a ver a mi madre. Un poco de Reiki, algo de biomagnetismo, que comenzaba a practicar por ese tiempo, pero en realidad eran solo paliativos. Después de varias semanas en cama, apagándose lentamente, mi madre falleció el 24 de diciembre por la mañana.

La muerte de mi madre, dejó un gran vacío. No solo en sus hijos y mi padre, sino en un amplio círculo y familiar y social. Después de aceptar el alcoholismo de mi padre, mi madre se volvió “miembro” de ALANON y madrina de varias compañeras por lo que muchas personas la conocían. Esa tarde del 24 de diciembre que velamos a mi madre llegaron a la funeraria a despedirse muchas de sus amigas y ahijadas de ALANON que yo no conocía. Los dos hermanos de mi madre se salieron a medio velorio con las manos cubriendo sus rostros ya no pudieron aguantar la pena que los aplastaba. Esa noche, cuando se llevaron el cuerpo al crematorio, mi madrina Martha nos invitó a pasar la Noche Buena y Navidad a su casa. Mi madre, que tanto amaba la Navidad, por algo partió en esa fecha.

Días después me llamó una tía cercana para expresarme su desconsuelo – ¿Cómo se había ido tan joven, con tantos proyectos por delante? ¿Siendo una persona tan generosa? ¿Por qué Dios se la había llevado?

Yo solo acerté a responder - Bueno, así es la vida, tenemos que ser fuertes y aceptar la situación.- Un gran vacío dejó mi madre al partir en el centro de nuestra familia y de toda su familia extendida de hermanos, tías, tíos, primas, primos, amigas, ahijadas.

Amor y respeto, cimientos de la felicidad

Les exigimos demasiado a los pequeños, muchas veces desde los primeros meses de vida, cuando la meta principal de un bebé o un pequeño debería ser el ser feliz. El niño se sentirá feliz y seguro cuando sus necesidades básicas se encuentren cubiertas. En el plano físico es vital la alimentación, y todos los cuidados que le puedan procurar sus padres para su bienestar: arroparlo, atenderlo, bañarlo, expresiones físicas de cariño: abrazos, besos, caricias. Todo lo cual está estrechamente ligado al plano emocional. Al atender al bebé, él (o ella) se siente cuidado, alimentado, protegido, arropado, querido. El niño cuando recibe estos cuidados, aún desde antes de nacer, adquiere la noción de que el mundo es un lugar confiable, seguro, lleno de amor. El pequeño será como una plantita que ha encontrado tierra fértil para crecer.

El amor y la alegría forman parte de la naturaleza del ser. La falta de amor y respeto por parte de los padres, y otros adultos, es lo

que va empañando la naturaleza amorosa y feliz del niño. Cuando los padres no brindan los cuidados necesarios, o lo hacen con mala actitud, el niño lo recibe. En especial los niños están conectados emocionalmente con la madre, desde el momento de la concepción. En las terapias de regresión, las personas son capaces de revivir el momento de su nacimiento y se dan cuenta, cuando la madre no quiere al bebé por su sexo, su color de piel o simplemente porque nació en un momento que ella no lo quería tener o no estaba preparada. Todo esto es la primera huella, el primer obstáculo que impide a la pequeña alma conectarse con la fuente del amor. Esta será la raíz de muchos otros conflictos entre el niño y la madre, y le marcarán en el resto de sus relaciones a lo largo de la vida.

Cuando el niño carece de atenciones y amor el mundo se torna un lugar incierto y sin sentido. Cuando el ambiente es agresivo, desarrollará la agresión o se tornará insensible o invisible. Si los padres son sobreprotectores, se sentirá incapaz de valerse por sí mismo, tendrá miedo y buscará siempre alguien que le resuelva los problemas.

Y el otro factor muy importante que impide la manifestación del amor es la frustración, entendida como la contraparte de la realización. De eso hablaremos ampliamente más adelante.

Continuando con la analogía: el ser humano es una semilla que busca crecer y florecer. Los cuidados amorosos que le den los padres son como la tierra y el agua que permitirán que crezca esa plantita. Cada hojita nueva es un logro, una realización que se irá dando a lo largo de la vida. El respeto es permitir que esa plantita crezca tal y como dicta su naturaleza, sus genes. “No le podemos pedir peras al olmo”. Dirigir, nutrir, guiar y permitir crecer es lo que podemos llamar la Educación mínimamente invasiva.

Como ya sabemos el niño primero debe conocer y dominar su cuerpo, sus funciones más básicas. Luego pasa a la etapa de la motricidad: arrastrarse, gatear, caminar tomado de los objetos hasta fi-

nalmente caminar. Semanas después comienza a correr, saltar, dar maromas. Hay una etapa donde el mayor interés de los niños son los juegos que permitan el desarrollo de sus habilidades físicas (motricidad). Es cuando les encanta ir a los juegos y trepar objetos, las resbaladillas, los túneles; y tal parece que pudieran continuar en esa etapa por siempre. Pero llega una edad en que comienzan a perder el interés en esos juegos, hasta que llega un momento en que ya no les llaman la atención. Es cuando ya han alcanzado el dominio de la motricidad.

Y así es todo en la vida. Los humanos vamos pasando de una etapa a otra, según el aprendizaje y las habilidades que dicte nuestra naturaleza. Etapas que han estudiado y descrito distintos psicólogos como Piaget, Montessori, Erick Erickson, entre otros. Teorías que sirven como punto de partida para entender las diversas fases que van viviendo los pequeños, pasando por las habilidades motoras gruesas, capacidades motrices finas, el desarrollo del lenguaje, el pensamiento mágico, el pensamiento abstracto y matemático, etcétera.

Según la astrología las habilidades motrices, y en general todo lo relacionado con el cuerpo físico se desarrolla de los 0 a los 7 años de edad. Es decir que en ese periodo la mayor parte de la atención y energía del pequeño estará enfocada en su manifestación física.

Los aspectos emocionales y sociales cobran mayor importancia entre los 7 a los 14 años: comprender las motivaciones de las demás personas, empatizar, hacer amigos, comenzar relaciones amorosas.

De los 14 a los 21 años la atención y energía se enfocan en el plano mental de la personalidad: esto es el tipo de pensamiento, en encontrar una filosofía de vida. Por esa razón en esta edad es cuando viene un rechazo hacia la forma de pensar y las formas de los padres. Es simplemente porque el joven está en la búsqueda de sus propias formas de pensar, vestir, música, pensamiento, etc. Todo eso es lo que acaba por conformar su personalidad.

Así es como nuestra plantita va madurando y va alcanzando distintos logros como entrar a la escuela primaria, pasar por la secundaria y preparatoria, hasta, tal vez obtener un título universitario.

En la edad adulta podemos hablar de otros logros como ser exitoso profesionalmente, formar una familia, obtener respeto o reconocimiento, así como muchos otros logros que se pueden obtener en los ámbitos académicos, sociales, familiares, artísticos, deportivos, etcétera. Todo ello es lo que llamamos realización.

La felicidad

La felicidad no es un fin en sí mismo. Por decirlo de algún modo: la felicidad es un termómetro del grado de realización que hemos podido alcanzar. En realidad, la felicidad no está en una vida placentera y sin conflictos. Más bien la encontramos cuando vencemos un obstáculo, cuando alcanzamos una meta, cuando obtenemos lo que habíamos deseado con tanto ahínco. La felicidad está ligada a la realización.

Cuando superamos los diversos miedos, las inseguridades, las huellas de la niñez; entonces ese estado en sí mismo es la realización más importante, el estado de paz y contento con la vida. El mundo deja de ser un lugar incierto con peligros acechando en cada esquina y se convierte en un lugar luminoso, amoroso, con un propósito divino. No es necesario cambiar nada, ni pelearse por ninguna causa, porque uno entiende que todo es un proceso. El mal y el bien, todo tiene un porqué. Cada uno sigue su camino a su propio ritmo. Entonces la felicidad ya no está en la meta, sino que la felicidad es el camino. Y cuando alcanzamos ese estado entonces podemos educar a nuestros hijos con amor y respeto.

Si queremos allanarles el camino a nuestros hijos seamos esos seres luminosos que ellos necesitan.

Tiempo de terapias

Comencé a ir a terapia de pareja con Citlali. Para mí era una terapia más, para ella era la primera vez. Primero fuimos al consultorio de una psicóloga particular. Y luego de algunos meses, al ver que no había gran avance entramos a terapia de pareja en el AMPAG con la Psic. Reina (no recuerdo su apellido) y Alejandro Labarthe. Nuevamente comprobé la efectividad de participar en una terapia de grupo. La importancia de vernos reflejados en las otras parejas y de aprender también de las diversas experiencias y puntos de vista. Citlali comenzó a asistir a su terapia de grupo, sin mi participación, también en el AMPAG cada jueves por la tarde.

En poco tiempo, Citlali se enteró que estaba nuevamente embarazada, lo cual le causó gran disgusto. Pensaba que esto arruinaría sus planes profesionales. Al terminar la carrera, el ser madre de dos bebés le impediría competir para una plaza como maestra de inglés.

* AMPAG es la Asociación Mexicana de Psicoanálisis de Grupo

Yo la animaba a ver el lado positivo. Al nacer el segundo bebé año y medio después de Yunhuén sería una sola etapa de cambiar pañales, y luego ya los dos crecerían y Citlali podría tener todo el tiempo para hacer lo que ella quisiera. Siendo hermanos tan cerca en edades también podrían convivir más y ser más unidos. Yo la seguiría apoyando, como lo venía haciendo, para que pudiera terminar su carrera y comenzar a trabajar. Sin embargo, mis palabras no la convencían y ella seguía viendo su embarazo como una gran desgracia. Incluso pensó en abortar, pero ya era demasiado tarde, así que continuó con el embarazo a regañadientes.

En octubre, nació René Emanuel, en el mismo hospital donde había nacido Yunhuén. Como nos había gustado la atención en el primer parto decidimos ya no buscar más. En el momento del nacimiento, más que felicidad me vino una onda tristeza. Mi situación económica no mejoraba, sólo ganaba lo mínimo para las necesidades básicas, la situación con Citlali también estaba estancada ¿Dónde había quedado la bella chica de quien me había enamorado? En su lugar tenía una esposa distante y malhumorada. Y mi madre había partido de este mundo sin conocer a su nieto. Ahora solo quedaba seguir trabajando día y noche para atender a mis bebés sin importar que llevara esa tristeza a costas.

Afortunadamente, también estuve presente en el parto de Emanuel. En un momento dado el doctor recorrió la cortinilla y me dijo – Mire, éstas son las nalgas de su bebé. Viene mal acomodado, así que tendremos que hacer Cesárea.– Bueno, está bien doctor, usted sabe qué es lo que tiene que hacer. El bebé nació de 8 meses, pero muy sano, unas cuantas horas en la incubadora y ya está. Citlali se recuperó nuevamente muy pronto de la cirugía, así que al segundo día salió del hospital.

Fue muy demandante esa etapa, en que me dedicaba de tiempo completo a ser proveedor y papá. Dejé de lado cualquier otra cosa que no fuera el trabajo y cuidar a mis hijos, incluso las clases de yoga

y de Río abierto las tuve que suspender por cierto tiempo, comencé a tener problemas de salud. Mi garganta se secaba continuamente, me sentía débil y tenía necesidad de orinar con mucha frecuencia. Pensé que me estaba volviendo diabético. Recuerdo una tarde que Citlali se había llevado a los bebés y entré yo solo al cine a ver una película. Era un tema de suspenso y miedo. En algún momento me empecé a sentir muy angustiado y deprimido con la película y mejor salí del cine a caminar, para sacudirme esas emociones.

No todos eran momentos tristes, también tengo recuerdos maravillosos. Recuerdo a Yunhuén, con sólo unos cuantos meses, cuando le estaba dando su mamila mientras le hablaba. Ella tenía los ojos cerrados, pero al oír mi voz esbozó una leve sonrisa. Fue una emoción que recorrió todo mi cuerpo al darme cuenta que reconocía mi voz y le complacía escucharla.

Al año con 3 meses decidimos llevarla al kínder, porque ya sabíamos que venía su hermano en camino y para que no se sintiera desplazada, era mejor que desde antes se acostumbrara a la escuelita. Desde el primer día de clases la dejé en la puerta de la escuelita diciéndole – Seguro que te va a gustar la escuelita, nos vemos más tarde –. Tan solo me miró con su rostro tan serio como es ella, vio que los otros niños estaban entrando por la puerta, comenzó a caminar hacia la entrada, volteó su cabecita, meneó su manita en señal de adiós y continuó su camino. No tuvo ningún problema para acostumbrarse al kínder.

Yo estaba fascinado con mi hija, podrían estar 20 niños bailando o jugando en cualquier lugar, como el parque de juegos o en una presentación escolar y yo no tenía ojos más que para mi hija. Simplemente mi atención se iba hacia ella como un imán.

¿Qué puedo decir de Emanuel? El trajo luz y alegría a mi vida cuando me encontraba más triste. No recuerdo desde qué edad me encantó, pero siempre fue un niño muy despierto y en cuanto co-

menzó a hablar resultó ser un niño parlanchín. Desde el principio se llevó muy bien con su hermana y ella no sintió celos de él. ¿Hice yo algo para que ella lo aceptara en forma natural? Creo que sí, todo el tiempo que ya le había dedicado a ella y la seguridad de que la seguiría queriendo de igual forma. También el seguirle dando su lugar y el mismo cariño de siempre, muy independientemente de que hubiera llegado su hermanito. Esto es algo que no se expresa con palabras, sino solo con hechos y actitudes desde el corazón. Tampoco es que me deshaga en mimos y apapachos, porque recuerden que siendo una persona dentro del espectro autista, soy más bien algo frío. Los besos y abrazos no son la única forma de mostrar afecto también a través de la atención y respeto que se brinda en todo momento.

Paternidad mínimamente invasiva.

Cuando estás decidida a ser madre o ser padre, y lo haces conscientemente, y no solo te sucede por accidente, lo primero que les das a tus hijos es amor, incluso desde antes del nacimiento. El amor viene con la aceptación de abrirle los brazos como el regalo divino que es, sin reparar en el sexo, el color de piel o sus rasgos físicos. Todos esos son aspectos secundarios que pierden importancia cuando hay una sincera aceptación.

Con el amor y los cuidados que brindan mamá y papá, el bebé se siente seguro. El alimento no falta, el bebé está cómodo y tibio, el mundo es un lugar maravilloso. Para el bebé los padres son como el mismo Dios, quien provee y da seguridad, si ellos están ahí nada le puede pasar; esa es la seguridad que le deben de dar los padres al bebé. El mundo podrá derrumbarse, pero ellos estarán ahí. En reali-

dad, los padres son solo el vehículo, la manifestación de esa fuerza divina, que es la que da vida, nutre y protege al bebé. La madre, en forma natural se conecta con esa fuerza y de alguna forma intuye que una fuerza suprema la sostiene, y que ella podrá hacer lo que sea necesario para cuidar a su bebé. El padre, necesita un trabajo de autoconocimiento y cierto grado de conciencia más elevado para sentir esa fuerza, ya que no siempre se conecta con ella en forma natural.

Algo que recuerdo muy bien es cuando cargaba a mis bebés y se quedaban dormidos en brazos. Emanuel, que era muy dormilón se quedaba dormido cuando lo llevaba en brazos por la calle. Se recargaba en mi hombro, podía saber cuándo se iba a dormir porque esbozaba una sonrisa, su cuerpo se relajaba y en unos segundos su respiración se hacía más lenta. La forma como se quedaba dormido me indicaba que era un niño que se sentía seguro y feliz.

Un niño que se siente seguro y amado, es un niño feliz, y esa felicidad es el cimiento sobre el que se construye todo lo demás. Lo más importante en los primeros años de vida es darles seguridad a los bebés. El psicólogo Erik Erickson llamó a esta primera etapa, la etapa de la confianza. El bebé aprende que la madre es un ente separado, que se puede ir, pero regresará para alimentarlo y atenderlo. Una madre que tiene al niño todo el tiempo con ella lo sobreprotege, y el niño no desarrolla la tolerancia a la frustración. Mientras que una madre que, por inmadurez, o por cualquier otro problema no es capaz de atender a su hijo, le crea un sentimiento de miedo, frustración, de que el mundo es hostil. El punto medio crea la esperanza de que la madre se irá, pero regresará eventualmente. Desarrollar la esperanza es muy importante en esta etapa, según Erickson.

Al principio el bebé prácticamente solo come y duerme, pero conforme crece, sus necesidades van cambiando. No hay un bebé igual a otro, todos son distintos, así que los padres deben estar atentos y aprender a escuchar y conocer las necesidades de su bebé. Se dice que los primeros 3 meses de vida la madre debe dar el pecho

al bebé tan pronto como este llore. Pero después, poco a poco debe comenzar a establecer horarios, ahí comienza a desarrollar la tolerancia a la frustración.

Cuando el bebé comienza a moverse, a gatear y luego a dar sus primeros pasos es cuando los padres deben dejar que desarrolle sus habilidades motoras con el mínimo de ayuda. Sí, hay que cuidarlo para que no se caiga del sillón, para que no se meta algún objeto pequeño en la boca y corra el peligro de atragantarse. Hay que estar todo el tiempo detrás de él, y vigilarlo muy de cerca, pero procurar intervenir lo mínimo posible. Cuando comienza a dar sus primeros pasos, tomarlo de la mano, pero con la idea de soltarlo lo antes posible. Demos por hecho que en algún momento se va a caer, en algún momento se irá de bruces, pero también es seguro que se levantará y continuará intentando las veces que sea necesario.

Los padres sobreprotectores solo proyectan sus propios miedos en sus hijos, y en la mayoría de los casos no los dejan explorar, elegir, equivocarse y caer, cuando ahí es donde está el aprendizaje. Ahora los psicólogos aseguran que las personas que no gatearon suficiente siendo niños, ya sea porque no los dejaron o porque usaron andaderas; luego, en la edad adulta, son torpes en sus movimientos porque la etapa de arrastrarse y gatear es necesaria para el desarrollo del cerebro, de la conciencia corporal, del desarrollo psicomotor. Tropezarse, caerse, y hasta hacerse uno que otro raspón es parte del desarrollo de todo niño y niña.

Recuerdo cuando mis hijos eran muy pequeños y los llevaba a los juegos. Había un juego que llamaban “pasamanos”, que consiste en una serie de barras a casi 2 metros de altura que deben ir tomando con las manos para pasar colgando de un extremo al otro. Yo siempre los dejé solos que pasaran como pudieran, y al poco tiempo ya parecían changuitos pasando de un lado al otro. Mientras que algunos padres cargaban a sus hijos tomándolos por la cintura y les dirigían las manos hacia las barras para que pudieran asirse de ellas.

No pasa nada, si el niño se cae de esa altura, no le va a pasar nada. Si tan sólo puede asirse de dos barras la primera vez, está bien, ya aprenderá y tomará fuerza para hacerlo él solo con la práctica.

En el área de juegos había unas resbaladillas muy altas de caracol, eran como 5 metros de altura. Cada vez que se subían mis hijos de 5 y 4 años yo sudaba y esperaba que no se distrajeran y fueran a caer al vacío desde esa altura – Ay, Diosito, por favor que no se caigan. Y ahí me paraba debajo de las escaleras para cacharlos en caso de que se cayeran. Sobre todo me preocupaba Emanuel, que en poco tiempo se volvió mucho más intrépido que su hermana. Por fortuna mis hijos nunca sufrieron ningún accidente más allá de algún raspón. Como ya mencioné, los rasguños y moretones ocurren con frecuencia, señal de que son niños activos y sanos.

Aquí entro en un tema algo controversial. Ahora en las escuelas las mamás o papás no quieren que sus hijos regresen de la escuela ni con un pequeño raspón porque ya es motivo suficiente para demandar a la maestra (o maestro) y a la escuela. Creo que nos hemos ido hasta un extremo ridículo de sobreprotección. Los maestros, por más ojos que tuviera no pueden evitar que estos pequeños accidentes sucedan. Por favor dejemos de criminalizar la noble profesión de los maestros y regresémosle y respeto y dignidad que se merecen. Por otro lado, al exigir que las maestras sean sobreprotectoras, que todo el mundo de los hijos sea de “algodón”*, estamos creando una generación de niños de “cristal”, cada vez menos conscientes de sus cuerpos y que se escandalizan ante el menor rasguño o ante una gota de sangre. Que no desarrollan la tolerancia a la frustración ni saben cómo manejar las situaciones adversas, las cuales seguramente se presentarán continuamente a lo largo de la vida.

* Los “papás de algodón” son aquellos que le evitan a sus hijos el más pequeño contratiempo o sufrimiento, creando así niños “cristal” que son débiles física y emocionalmente, que no saben sortear las adversidades. Son términos del lenguaje coloquial, más que términos académicos.

Recuerdo mi infancia, allá por los 70s, que salía a la calle a andar en patines, bicicleta o patineta. Aún yo siendo el niño tímido y miedoso me caí varias veces, me abrí alguna que otra vez el codo y las rodillas y mis pantalones rasgados quedaron como evidencia de haber tenido una infancia activa.

La confianza y libertad son dos valores que nuestros hijos pueden adquirir desde pequeños, y continuar desarrollándose durante cada etapa de crecimiento. Pero para que lo puedan lograr debemos tener un tipo de crianza mínimamente invasiva. Cuando el niño ingresa al colegio hay que dejarlo que resuelva sus problemas y no ser el papá o mamá “helicóptero” que está todo el tiempo sobre él revisando cada frase de su tarea o cómo se lavó los dientes. Cuando se va de campamento, confiar en que aprenderá a valerse por sí mismo y que podrá defenderse solo si es necesario. Cuando ya es adolescente y sale por las noches, confiar en que sabrá cuidar de sí mismo responsablemente y evitar los riesgos que ya sabemos que existen.

El miedo a que algo les pase, no es más que el propio miedo. Nadie puede asegurarnos una vida libre de accidentes o de sufrimiento. Aún en nuestra casa se nos puede venir el techo encima, o nos podemos caer en la bañera y dar un mal golpe en la cabeza. Hay muchas personas que mueren a causa de los accidentes en casa, es un hecho bien conocido. Si está deseando que “nada le pase” a su hijo o hija entonces también le está deseando que no viva su vida, así de simple. La vida ocurre cuando las cosas pasan, buenas o malas; es el precio que hay que pagar por experimentar, el riesgo que implica el simple hecho de estar vivo.

Entonces el miedo y la sobreprotección de los padres generan frustración en los niños, y esta es la primera causa de infelicidad y resentimiento. Sobreproteger es enviar el mensaje oculto “tú no puedes”, “no te puedo dejar solo”, “no confío en ti”. En realidad, se está menospreciando al niño y a su autosuficiencia. En el fondo, más que amor o cuidado, esto es percibido por él o ella como una forma

de agresión innecesaria. Cuando en realidad los padres solo tratan de proteger lo que acaban por generar es frustración y resentimiento.

Nuevamente imaginemos la imagen del niño que comienza a caminar donde el padre finalmente lo suelta de la mano y lo sigue un paso por detrás. De esta forma le está diciendo amorosamente, sin palabras: “Tú puedes, tengo fe en ti. Y aquí estoy por si me necesitas” Eso es lo que yo llamo: paternidad mínimamente invasiva.

La importancia de lograr metas

Se nos enseña que alcanzar la felicidad es el objetivo final de nuestras vidas. Si lo pensamos un poco, vemos que la felicidad tiene un significado distinto para cada persona: para algunas puede ser alcanzar el éxito económico o profesional, para otras puede ser en encontrar el amor de su vida o formar una bonita pareja; para alguien más puede ser recorrer el mundo con una mochila al hombro, o ayudar a los necesitados. Vemos que la felicidad tiene múltiples rostros. Pero lo que tiene en común es que la felicidad representa el haber logrado algo profundamente anhelado. Un anhelo es algo mucho más profundo que un simple deseo, podríamos decir que el deseo es una necesidad del cuerpo, mientras que el anhelo viene del alma.

Una necesidad puede ser algo tan básico como comer. Tengo hambre, busco qué comer, me alimento y ya está. Eso tan simple es un logro, haberme alimentado. O lo mismo si tengo sueño y duermo, ya logré satisfacer la necesidad física de mi cuerpo. Para un bebé, más o menos de un año de edad, surge una nueva necesidad que es aprender a caminar, algo dentro de él le dice que debe aprender a caminar y no conformarse con gatear. De esta forma aplica toda su energía, empeño y atención para aprender a caminar y se siente feliz cuando lo ha logrado.

Poco tiempo después se da cuenta que todos a su alrededor se comunican mediante los sonidos y el lenguaje, entonces su siguiente meta es aprender a hablar.

A partir de los cinco años se vuelve muy importante aprender a socializar y tener muchos amigos, ampliando su círculo social más allá de la familia. Aquí ya hablamos de un logro en el plano social y emocional.

Y así podemos continuar mencionando muchos objetivos y logros a lo largo de la vida: terminar los estudios, conseguir una pareja, formar una familia y tener hijos, tener éxito profesional... sólo por mencionar las más comunes. Las metas en la vida y la forma de realizarlas es tan diversa, como seres humanos hay sobre la Tierra. Para unos puede ser hacer mucho dinero, para otros formar una familia, para otros el arte, o el deporte, o ayudar a los demás. La sociedad ideal es aquella que permita a todos sus individuos lograr su realización, lograr la felicidad.

Lo contrario de la realización es la frustración, que podemos encontrar a la vuelta de la esquina, cuando no conseguimos algo que deseamos o esperamos, el niño que no tiene su helado, el juguete que nunca llega, la desilusión amorosa, el empleo rechazado, etcétera. La frustración también se da cuando alguna etapa del desarrollo natural se ve impedida. El niño se comienza a sentir frustrado cuando la educación que recibe tiene demasiadas prohibiciones innecesarias; cuando los padres no pueden brindarle confianza en sí mismo.

La frustración y el resentimiento se agudizan cuando en lugar de dar amor y aceptación, en forma velada los adultos le envían mensajes de vergüenza “no eres suficientemente bueno”, de desaprobación “niño malo”, o franco rechazo: “yo no quería que vinieras al mundo”.

Si al niño se le permite su realización entonces la felicidad vendrá en forma natural. De lo contrario, si desde pequeño no se satisfacen sus necesidades, desde las más básicas: nutrición, cuidado, afecto, y en su lugar solo hay descuido, violencia, hostilidad entonces el niño sólo conoce la frustración, el miedo y la infelicidad que es la

semilla de la maldad. La persona malvada, o mejor dicho frustrada e infeliz piensa – Si yo no puedo ser feliz, entonces tú tampoco; entonces nadie debe ser feliz. – Eso es lo que siente una persona amargada, frustrada; por lo que sólo puede albergar odio, envidia, deseo de venganza. El amor queda bloqueado en su vida, a veces ni siquiera amor a sí mismo puede sentir. Bajo esta óptica podemos comprender las conductas criminales, incluso las muertes sin sentido producto de los tiroteos masivos. El individuo se siente rechazado por la sociedad, muchas veces menospreciado y sin dignidad. Pero ese tema lo abordaremos en otro capítulo.

La madre y el padre deben que haber trabajado sus sombras, heridas de la infancia, miedos y todo lo que vienen cargando de tiempo atrás para no “heredarlos” a sus hijos. Del miedo de los padres viene la sobreprotección, solo cuando éste se ha despejado se puede educar desde el amor y la confianza.

El trabajo para conocerse a sí mismo es crucial, es lo más importante que podemos hacer para ser mejores padres. Solo así podremos brindar a los hijos la confianza necesaria, a través de una educación mínimamente invasiva para que alcancen sus metas, que sean personas realizadas.

La separación

Al nacer nuestro segundo hijo, la actitud de Citlali, que ya era bastante difícil, se tornó aún peor. Yo no veía para cuando pudiera salir de su enojo o su depresión. Yo regresaba a casa por la tarde, después de ir a la imprenta y ver a los clientes y me encontraba con un caos. La casa desordenada, sucia, los niños llorando y Citlali acostada en la cama. Le reclamaba –¿Qué has hecho todo el día? ¡Todo sucio, los niños abandonados, nada para comer! – Enseguida me respondía – ¡Sí, Claro! Eres el típico macho que llega a casa gritando y reclamando la comida. – Me hizo sentir como Pedro Pícapiedra, azotando la puerta y gritando: – ¡Viilmaaaaa! Ya llegué a casa, ¿Ya está listo el filete de dinosaurio? – Y Vilma solícita le servía su gran filete al señor.

Citlali continuaba asistiendo a sus clases en la normal, le faltaba poco para terminar la carrera de maestra. Continuar sus estudios sí la motivaba para sacudirse la depresión y salir de la casa; pero al regresar no hacía otra cosa que estar recostada en la cama o el sofá. Debo

reconocer que era muy constante para asistir cada sábado a terapia de pareja al AMPAG* y a su terapia de grupo los jueves por la tarde, en el mismo instituto.

Pasaban las semanas y meses, Citlali y yo continuamos en terapias en el AMPAG, pero yo no notaba mucho cambio; su salud emocional continuaba deteriorándose, y también físicamente se veía el desequilibrio en un aumento continuo de peso. Ya no lucía como aquella chica hermosa de la que me había enamorado hace un par de años. ¿Sería mi falta de amor y atención lo que la tenía en ese estado? Eso era lo que ella me reclamaba.

Comencé a sospechar que me era infiel, por varios detalles que no voy a ahondar. Dos o tres veces le pregunté si estaba saliendo con alguien más y siempre me decía que no. Las situaciones sospechosas se acumulaban, las señales eran cada vez más evidentes, a lo que ella siempre respondía diciendo que todo estaba en mi imaginación. Finalmente, gracias a una llamada telefónica me di cuenta que sí me era infiel. Además de estar viendo a un amante, tenía varios amigos, o pretendientes con los que pasaba largas horas platicando por teléfono. Creo que ese era su escape recién yo salía de la casa tomaba el teléfono y se la pasaba platicando.

Todo se derrumbó dentro de mí... como canta Emmanuel. En unos segundos me di cuenta que el matrimonio que había imaginado, esa familia feliz por la que me levantaba y trabajaba todos los días, solo existía en mi imaginación. Se dice fácil, pero comprender y aceptar una situación de este tipo toma tiempo para asimilar. Al final llegué a la conclusión de que ella no sabía qué quería, ni porqué hacía las cosas. Ella decía que quería continuar, pero sus acciones indicaban lo contrario. Esa incongruencia a veces me llegaba a parecer una especie de burla, como si jugara al “Atrápame si puedes”, y yo no quería desgastarme, ni perder mi tiempo en esos juegos. Pero claro que me costaba mucho trabajo y me dolía mucho dejarla, además era difícil pensar en la separación siendo los niños tan pequeños.

Lo que estaba clarísimo, es que ella se sentía como presa en la casa, que la maternidad y el cuidado de la casa le resultaban demasiado pesados; o simplemente era algo que no quería hacer. Así que después de algunos meses en terapia de pareja comenzamos a hablar de la separación y el divorcio. La separación no fue inmediata porque nuestros hijos eran muy pequeños.

Cuando Yunhuén cumplió 5 años le hicimos su fiesta, con pastel y piñata. Ante los invitados fingíamos tener una buena relación, pero sabíamos que sería el último cumpleaños siendo “la familia feliz”. Ahí empezó el “estira y afloje” del divorcio.

Un día ella se enojó porque yo le pedía que saliera de la casa, porque no le veía sentido en seguir viviendo juntos. Esa tarde Citlali tomó la camioneta para llevar a la niña a su clase de ballet y a un kilómetro de la casa se estrelló contra otro auto. El auto fue al taller y a Yunhuén la llevamos al hospital para que la revisaran porque se había golpeado la nariz. Le programaron una pequeña cirugía para extirpar un coágulo que se le había formado dentro de la nariz. La operación fue muy sencilla y salió al siguiente día. Hasta podría decirse que disfrutó de estar en el hospital porque le pareció como una nueva aventura. Por fortuna el seguro del auto cubrió todos los gastos médicos así como el taller mecánico, donde se procedió a reparar todo el frente de la camioneta.

Emanuel, que iba abrazado al asiento de atrás no sufrió ningún daño por lo que me preguntó – ¿Y porque a mí no me pasó nada? – Es que tu angelito te protegió. – ¿Y por qué mi hermana sí se lastimó? – Yo creo que su angelito se asustó y salió volando.

No sé si ese argumento de los angelitos valientes y asustadizos le convenció a Emanuel quien se llevó su manita a la boca y subió la mirada hacia el cielo, como tratando de comprender la naturaleza de aquellos seres celestiales. Esa fue una de las situaciones más difíciles que pasamos en ese tiempo, pero todo se resolvió bien.

En ese tiempo yo no tenía ni idea qué le pasaba a Citlali, solo me parecía que ella era más feliz estando fuera de casa. Parecía que simplemente no aceptaba la maternidad, como tampoco ser ama de casa. Se sentía prisionera, atrapada en una cárcel, en lugar de sentirse en nuestro hogar. Desde el nacimiento de Yunhuén, el ser madre le había provocado una profunda crisis que iba más allá de la depresión postparto.

Un día que estábamos más tranquilos le pregunté –¿Qué es lo que pasa por tu mente? ¿Qué es lo que sientes? –. Después de pensarlo unos segundos me respondió. – A veces quisiera que todo acabara. Que todo, pero TODO el mundo desapareciera, que explotara una bomba o algo así y que todo terminara. Es una fuerza muy oscura. – Me sorprendió su respuesta y su honestidad, por lo que no pude contestar nada, tan solo agradecerle. Supuse que tal vez tenía mucho estrés, o mucho odio acumulado de tiempo atrás. Yo sólo trataba de imaginar cómo es que ella se sentía.

Ahora que hay más información me parece que el cuadro que presentaba Citlali podría llamarse psicosis posparto, Se presenta con síntomas como depresión, manía, irritabilidad, ideas obsesivas. Ahora leo artículos y veo algunos videos en internet de madres en estados muy parecidos a como estaba Citlali. En esos estados psicóticos hay madres que han llegado a matar a sus hijos. Imaginan que el mundo es un lugar hostil y caótico y al terminar con las vidas de sus pequeños piensan que los están salvando del sufrimiento. Me pregunto ¿Qué tan cerca estaría Citlali de cometer una atrocidad de tal magnitud? Por fortuna, el episodio más grave fue el choque del auto; que de cualquier forma pudiera considerarse tan solo una distracción o un accidente.

Las causas de la psicosis postparto aún no son del todo conocidas ya que se estima que se da tan solo en 2 de cada mil partos. Los científicos piensan que el trastorno puede deberse a desequilibrios hormonales, o a cuestiones psicológicas. Por desgracia, nosotros aun

asistiendo a terapias nunca llegamos a escuchar acerca de ese trastorno, que en mucho hubiera ayudado saber a lo que nos estábamos enfrentando; es por eso que comparto esta experiencia para quien le pueda servir.

A partir de ese momento llegué a la conclusión de que Citlali era como una bomba de tiempo que tenía que tratar con mucha cautela, y me dije a mi mismo – Está bien, está bien. La separación tendrá que ser a su ritmo, tengo que armarme de paciencia y darle más tiempo. Hablar las cosas y llegar a acuerdos de la manera más tranquila posible.

Comenzamos a ir a pláticas de mediación en el Centro de Justicia Alternativa. Un mediador profesional nos ayudó a definir los términos del divorcio antes de llegar ante el juez. Al lograr nosotros un acuerdo por anticipado, en forma pacífica y civilizada nos ahorraríamos muchos meses y desgaste peleando legalmente.

Finalmente, casi un año después de que me enterara de la infidelidad Citlali dejó la casa. Un día les dijimos a los niños, Yunhuén, de 5 años y Emanuel recién cumplidos los 4 años. – Mamá y papá nos vamos a separar. Mamá ya no va a vivir con nosotros, pero de todas formas los seguiremos cuidando y amando como siempre. – Los dos chicos nos miraron unos segundos, luego se miraron entre sí y dijeron – ¡Ah, que bien! – Se dieron la vuelta y siguieron jugando.

Citlali comenzó a tener dolores de cabeza inmediatamente después del accidente, con pequeñas ausencias (pérdida de atención por algunos segundos), así como falla de la memoria. Me decía que tenía una palabra en la punta de la boca, una palabra de uso muy común y no la podía recordar, se le borraba de la memoria. Le dije que fuera al hospital cuanto antes a hacerse estudios. En el mismo hospital donde operaron a Yunhuén le tomaron una radiografía y el resultado fue un aneurisma. El Doctor tomó las placas y nos comunicó – El aneurisma ya lo tenía usted desde antes del choque. El choque no

hizo más que evidenciarlo. Y usted ha tenido suerte porque si esto se rompe usted podría morir inmediatamente. Por desgracia, como no es algo causado por el choque el seguro no lo puede cubrir; así que usted tendrá que buscar dónde atenderse.

Es así que Citlali decidió atenderse en el Hospital de Neurología (un excelente hospital al sur de la Ciudad de México). Le hicieron un estudio socioeconómico, y se determinó que sólo debía pagar una fracción del costo de la cirugía y la hospitalización. Después de algunos meses de estudios y preparación programaron la fecha de la operación, una trepanación de unas 12 horas de duración.

La fui a ver al hospital la mañana antes de su operación. Se acercó ya con su bata de hospital y me dijo con voz temblorosa – Tengo miedo – . La abracé y le dije al oído – No te preocupes, todo va a salir bien. Estás en manos de Dios. – Y así me despedí sin saber si la volvería a ver con vida.

Los años de primaria

Tenía menos de 3 meses que le había comprado pantalones a Emanuel y ya le quedaban de brincacharcos, se estaba estirando muy rápidamente. En la escuela me reclamaban que no le compraba pantalones más seguido, seguramente pensaban que yo era un padre irresponsable y descuidado. ¿Cómo permitía que mi hijo fuera con esos pantalones de brincacharcos a la escuela? Pero la verdad es que apenas ganaba lo suficiente para cubrir los gastos más básicos, tenía que estirar el dinero lo más posible.

En ese tiempo mi padre me pidió dinero prestado porque se había sobregirado en la tarjeta de crédito. Como a su pareja le gustaba un estilo moderno de muebles había cambiado la sala, el comedor y algunos otros adornos de su casa. Me tomó por sorpresa que me pidiera prestado porque mi padre solía ser bastante cauto a la hora

de usar la tarjeta de crédito, pero en esa ocasión, parece que quería impresionar a su pareja. Con toda la pena del mundo le tuve que decir – Lo siento, no tengo dinero.

En la escuela reprobaban el hecho de que nos hubiéramos divorciado. No era una escuela religiosa, pero de todas formas pensaban que debíamos seguir juntos y el hecho de divorciarnos solo ponía en evidencia nuestro egoísmo, y el no preocuparnos por nuestros hijos. Cada vez que yo solicitaba beca para mis hijos me la negaban, aunque tuvieran buenas calificaciones; lo que a mí me parecía un simple acto de discriminación. Mis hijos estaban contentos y el nivel académico era bastante bueno, por lo que continuaron en ese colegio.

En primer año Emanuel comenzó a tener problemas porque ensuciaba los pantalones, esto le ocurría aun estando en la escuela. De hecho, era un problema que tenía desde pequeño, pero ahora, en la primaria le estaba causando problemas. Los compañeros se daban cuenta y evitaban estar cerca de él; comenzaron a apartarse de él. Esa situación nos preocupaba sobremanera a su mamá y a mí. Citlali y yo comenzamos a buscar soluciones: asistimos los tres a terapia familiar, lo llevamos a terapias infantiles. Le hicieron diversos estudios médicos. Pero pasaban los meses y no sabíamos cuál era el problema. Yo pensaba que la situación de la separación y el divorcio de alguna manera se estaba reflejando en ese síntoma. También yo había sido un niño que orinó la cama hasta los 12 años, pero no ensuciaba los pantalones en pleno día.

El director de la escuela pensaba que no era necesario contar con el apoyo de un psicólogo para atender los problemas de los niños. Cuando se presentaba algún problema él decía – Déjenme hablar con el chico y con sus papás, que yo lo resuelvo. – Hay que aceptar que por lo regular sí resolvía los problemas, muy a su manera. Así que este problema no se atendió en la escuela. La solución recaía en la señora de la intendencia quien amablemente me daba una bolsa

con los calzones sucios de Emanuel a la hora de la salida.

Después de mucho buscar entre médicos y psicólogos, un doctor le hizo varios estudios y concluyó que Emanuel tenía una condición congénita que provocaba esfínteres hipotónicos (con poca fuerza) y esa la principal causa del problema. Ya con esa información nos tranquilizamos y continuamos apoyando a nuestro hijo. Con el tiempo pudo controlar su cuerpo. Con el tiempo también recobró su lugar entre los compañeros del salón y su autoestima se recobró. Fue una gran prueba que pudo superar y quedó en el olvido.

Sistema escolar estructurado

Como mencioné, la escuela tenía un excelente sistema académico, instalaciones modestas pero adecuadas, la mayoría de los maestros eran muy dedicados, y los niños tenían al menos una hora de inglés a la semana. Una evidencia de su buen nivel académico eran los resultados en las Olimpiadas Académicas. Se trata de concursos donde varias escuelas de la misma zona compiten en diversos exámenes de matemáticas, español, ciencias, etcétera. Pues esta primaria ganaba varios premios en las diferentes áreas, y en los distintos grados, desde primero de primaria, hasta sexto. Un gran acierto en la escuela era un sistema de enseñanza muy estructurado, que habían desarrollado a través de los años. Los directivos trataban que todos los maestros siguieran los mismos protocolos, y estaban muy al pendiente de lo que pasaba con cada maestro, cada grupo y cada alumno. La escuela tenía reglas firmes bien establecidas. Si el niño olvidaba algo en casa: su lunch, su tarea, su presentación, los padres ya no podían ir a entregarle el material una vez cerrada la puerta. Y esta regla NUNCA se rompía. Todo eso, más las cuotas accesibles, y la cercanía de mi casa eran los puntos a favor, por lo que decidí pasar por alto los aspectos que no me gustaban.

Aunque parezca contradictorio con respecto a lo que he expuesto anteriormente, creo que un sistema bien estructurado, incluso un

poco rígido, les vino muy bien a mis chicos. Por fortuna en casa tenían un papá “Montessori” para cubrir los aspectos que no desarrollaba la escuela: manualidades, arte, actividades lúdicas.

Desde que Yunhuén era muy pequeña le acostumbraba leer un cuento antes de dormir, luego ella sola decía – Vamos a leer un “libro”. – y me daba el cuento que quería que le leyera. Esa semilla que sembré del gusto por la lectura ha fructificado en ella, ahora es capaz de leer un libro de su interés en tan solo unos días. Hubo una época en que leía al menos un libro por semana.

A Emanuel también le gustaba que le leyera cuentos y a los dos años él decía que ya sabía leer. Abría el cuento, que era un librito de una docena de páginas ilustradas y pequeños textos a pie de página, y él comenzaba a decir los diálogos de los personajes. En realidad, con haber escuchado la historia dos o tres veces ya la había memorizado y era capaz de repetirla de memoria. Y así es como él presumía que ya podía leer.

Desde pequeño Emanuel dio varias muestras de una inteligencia superior al promedio. En preescolar se saltó kínder 2 y pasó directo a Preprimaria porque la maestra dijo que estaba demasiado despierto para hacer el curso normal. Por eso al llegar a la primaria me dijeron, – Su niño está muy pequeño para entrar a primero porque aún no cumple los 6 años. – Entonces ya les explicamos que se había saltado kínder 2 y que era muy inteligente. La maestra dijo, – bueno déjeme hacerle una prueba –. Se lo llevó a otro salón y le hizo la prueba, que consistía en leerle una historia y a continuación hacerle varias preguntas. La maestra regresó sorprendida de lo despierto que era el niño y enseguida nos dejaron inscribirlo en primaria sin importar su corta edad. Los pedagogos dirán que estamos acelerando el desarrollo del niño. A lo cual yo contesto que él estaba más que listo para entrar a primero de primaria y dejarlo otro año en preprimaria hubiera sido retrasar su desarrollo intelectual innecesariamente, solo por tratar de cumplir con un estándar.

Mientras que Yunhuén era una niña muy tranquila y recatada, Emanuel era un niño muy inquieto y parlanchín. Recuerdo cuando íbamos al cine, no podía quedarse sentado el tiempo que duraba la película. A los 15 minutos se paraba y comenzaba a dar vueltas alrededor de la butaca. Continuaba viendo la película, pero su cuerpo no se podía estar quieto por mucho tiempo. Obviamente ese exceso de energía le causaba problemas en la escuela. – Su hijo es muy inteligente, resuelve las tareas en 5 minutos, mientras que a los demás les toma media hora. Pero luego se le pasa platicando con todo mundo. – Era la queja constante. Por fortuna las maestras se dieron cuenta que su problema era la inteligencia y agilidad mental, y no algún trastorno como déficit de atención. Encontraron la mejor solución pidiendo que Emanuel ayudara a sus compañeros explicando los nuevos conceptos y ayudándolos a resolver los ejercicios.

En algún momento pensé en llevar a Emanuel a hacerle una prueba y saber su coeficiente intelectual IQ, siempre he sospechado que está por arriba de 130. La falta de tiempo y de dinero me impidieron hacer esta prueba, y en caso de necesitarlo poderle dar una educación especial. Afortunadamente sí se adaptó bien al sistema escolar regular, y las maestras siempre encontraron el modo de mantenerlo ocupado en el salón de clases. También, la estimulación en casa le ayudó mucho a Emanuel a desarrollar su inteligencia, lo mismo que haría en una escuela para niños especiales: jugar mucho cuando era pequeño, interesarlo por la cultura y la ciencia, motivarlo a tocar un instrumento y probar muchas aficiones. Claro que estas actividades fueron útiles tanto para Yunhuén como para Emanuel. Por lo que yo reservé mis tardes para dedicarle tiempo a ellos, a expensas de atender más clientes y ganar más dinero. Debido a esa forma de administrar mi tiempo sólo ganaba lo necesario para cubrir los aspectos más básicos míos y de mis hijos.

Pero el tiempo no lo dedicaba para estar “encima” de ellos para que hicieran sus tareas. Mientras ellos hacían las tareas escolares yo

resolvía asuntos del trabajo o me comunicaba con los clientes. Solo les recordaba – ¿Ya hiciste tu tarea? Ya es hora de que comiences a hacerla. – Cuando entraron a la primaria se me ocurrió una forma de ayudarlos. Un día antes del examen de alguna materia, por ejemplo, matemáticas les pedía que me enseñaran sus cuadernos con los temas que habían visto y con eso les diseñaba un examen que contestaban en la casa. Obviamente, el examen que yo les hacía no era el mismo que contestarían al siguiente día, pero muchas de las preguntas eran parecidas. Eso les ayudó mucho a subir sus calificaciones. Al menos por 2 años continué con los exámenes de práctica y luego, los fui dejando de lado. Creo que de alguna forma eso les ayudó, o los motivó para seguir obteniendo buenas calificaciones.

Las tardes combinaba las tareas escolares con otras actividades como salir a jugar al parque, ir al cine o a un museo. Cuando eran más chicos evitaba lo más posible tener que trabajar en las tardes y cuando era muy necesario salir, los tenía que llevar conmigo en el auto; es así que llegaron a conocer a algunos de mis clientes cuando hacía las entregas. Conforme iban creciendo ya no necesitaba estar todo el tiempo cuidándolos, de repente ya podía salir a entregar pedidos o revisar algún trabajo en la imprenta, mientras ellos se quedaban solos en casa.

Yunhuén tomó clases de ballet por un par de años en una Casa de Cultura, pero por alguna razón dejó de tomarlas. Creo que fue cuando su mamá y yo nos separamos, en ese tiempo iban a operar a Citlali del cerebro y yo no podía llevarla más a las clases.

Luego entraron al Kung-fu que me parecía una excelente disciplina tanto para Yun como para Em. Así que por varios años invertí dos tardes a la semana para llevarlos a su clase de Kung-fu, que tomaron con bastante entusiasmo. Emanuel ya siendo más grande me dijo que no quería continuar, a lo que le respondí – Ya te falta poco para llegar a cinta negra. Tan solo obtén la cinta negra y ya después

puedes continuar o dejarlo. – Tanto Yunhuén, como Emanuel llegaron al examen de la cinta negra. Los dos la obtuvieron y como había prometido, ya después no los obligué a que continuaran.

A mí me hubiera gustado que mis hijos continuaran con esa disciplina, pero reconozco que es mi gusto personal por las artes marciales, y el Kung-fu en particular. Ellos no tienen que continuar por ese camino solo para darme gusto a mí, o que yo me sienta realizado. Este es un punto muy importante que menciona Martha Alicia Chávez en su libro “Tu hijo, tu espejo” no proyectes tus necesidades y tus deseos en tus hijos porque ellos no tienen que vivir o lograr lo que tú no pudiste. Debes darles libertad de que elijan sus propios caminos.

“Reconciliarte con tu propia vida, amar tu pasado tal como fue, encontrar la manera en el aquí y ahora, de acuerdo con tu realidad, de construir un proyecto de vida que te haga ser lo más feliz posible.

Esto es real, esto se puede hacer y si para lograrlo requieres de ayuda profesional: ¡adelante!, búscala, reconcílate con tu propia historia y deja libres a tus hijos para vivir la suya, desarrollando sus propios talentos y cumpliendo el propósito para el cual están aquí.”

(1)

Afortunadamente, yo me he dado tiempo de hacer las cosas que he querido: practicar deportes, kung-fu, piano, pintar. Así que soy feliz con mis logros, no requiero que mis hijos ganen algún premio Nobel, alguna medalla olímpica, o algún otro reconocimiento para sentirme satisfecho. Se que ahora, a mis cincuenta y tantos años no ganaré ninguna medalla olímpica, pero cuando salgo a correr es simplemente por placer y por todos los beneficios que aporta la actividad física.

Regresando al tema de Kung-fu, se dieron varias circunstancias adversas: El maestro cambió su academia a un lugar mucho más

1. Martha Chávez; Tu Hijo, tu Espejo; PP 36-37

alejado de nuestra casa. Mis hijos comenzaron sus carreras universitarias con horarios más dispares lo cual también marcó el final de esa etapa. Aun cuando no continuaron practicando Kung-fu, estoy seguro que les ha servido de muchas formas en su formación. Les ha ayudado a ser más disciplinados, a afrontar los retos sin temor, tener más confianza en sí mismos, entre muchos otros. Seguro que el tiempo, dinero y esfuerzo que implicó ha sido la mejor inversión que pudimos hacer. Cabe aclarar que mi objetivo no es que sean unos buscapleitos, o que lancen golpes a la menor provocación. Me considero un ferviente pacifista. Lejos de ser una forma de fomentar la violencia y el crear niños bravucones las artes marciales son una excelente vía de autoconocimiento y superación personal, cuando son bien enfocadas.

Sobreprotección

Dambisa Moyo, economista de Oxford y Harvard, en su libro “Death Aid” (1) critica las campañas de ayuda multimillonaria que se han organizado para apoyar al continente africano. Enfatiza que estos programas solo buscan paliar la enfermedad y el hambre, en lugar de resolver de fondo la problemática social, esto con el afán de perpetuar un esquema vertical de dominio. También en muchos casos, los programas asistencialistas se vuelven una industria en sí mismos; un medio de sustento para los miles de personas que dependen de ellos, y que hacen presión para que sigan en pie. Dambisa Moyo argumenta que más de 16 años de ayudas humanitarias no han podido mejorar la situación de los países africanos, sino que incluso han empeorado.

Finalmente, los sistemas asistencialistas están basados en el sentimiento de lástima hacia los más pobres y en la convicción de

(1) Damisa Moyo; *Dead Aid: Why Aid Makes Things Worse and How There Is Another Way for Africa*; Editorial: Farrar, Straus and Giroux; 208 PP.

que algunos pueblos no tienen la capacidad para salir adelante por sí mismos; lo que coloca al ayudador en una posición superior. De alguna manera, se ha establecido un sistema jerárquico vertical.

Pudiera parecer que me estoy desviando de nuestro tema sobre la educación de los hijos, sin embargo, lo mismo que vemos a nivel institucional y social, sucede a nivel familiar. Lo que llamamos asistencialismo no es otra cosa que la sobreprotección de grupos sociales. Al sobreproteger a los niños, les enviamos el mensaje de que ellos son incapaces de resolver sus problemas, de que necesitarán de nuestra ayuda por siempre. El problema es que nadie nos garantiza que podemos estar todo el tiempo ahí para ayudarlos. Como sabemos, lo más probable es que nos volvamos viejos y seamos incapaces de ayudarlos, mucho menos cuando ya no estemos vivos. Por lo que lo más conveniente es lograr que los hijos sean lo más independientes que sea posible, lo más pronto posible.

Los padres podemos tener muchas motivaciones inconscientes que nos llevan a sobreproteger a los chicos, veamos algunas:

1. Miedos

Los miedos que no hemos superado los propios padres llevan a esquemas de sobreprotección, y de alguna manera se transfieren los temores a los hijos.

Es verdad que existen muchos riesgos allá afuera como crímenes, accidentes, personas mal intencionadas. Porque no decirlo, incluso hay riesgos dentro de la propia casa: podemos sufrir quemaduras o caer en la bañera. Hay muchas personas que se han muerto en accidentes caseros. Claro que es importante que los chicos conozcan todo este tipo de riesgos y cómo prevenirlos y evitarlos.

Sin embargo, aun tomando todas las precauciones las desgracias pueden ocurrir: accidentes, emergencias, estafas, drogadicción... la muerte. Pero no podemos vivir sumidos en el miedo y que el miedo

determine nuestras vidas, y la de nuestros hijos. Si sucumbimos ante el miedo, sólo podremos permanecer en casa esperando que nada malo nos suceda.

El miedo es la emoción más intensa porque es la manifestación del instinto de supervivencia. Todos los humanos vivimos en función del miedo y el deseo. Aún cuando nos jactamos de ser entes racionales, evitar el dolor y procurar el mayor placer son los dos motores que nos mueven. Las instituciones y los gobiernos aprovechan este hecho para controlarnos a través de los medios de comunicación: los noticieros, las redes sociales, los memes, las noticias falsas (fake news). ¡La cuestión es que ni siquiera nos damos cuenta! Podría exponer múltiples ejemplos, pero el libro se extendería demasiado.

Conocer los propios miedos y superarlos es lo primero que tenemos que hacer si estamos dispuestos a emprender un trabajo de autoconocimiento.

Debo confesar que yo era un niño muy miedoso, nunca salía de mi casa y difícilmente alteraba mis rutinas – lo que también es parte del espectro autista –. Por lo mismo no me relacionaba con los demás, y vivía sumido en mi universo de fantasía. Siempre tenía el sentimiento de que algo terrible me iba a ocurrir, que iba a ser abandonado, que moriría de hambre y frío. Al crecer el miedo tomó otras caras y formas: miedo a las chicas, miedo al futuro, miedo al fracaso, miedo a la muerte... miedo, miedo, miedo...

Varios años de terapias y trabajo de autoconocimiento me llevaron a identificar e ir venciendo cada uno de mis miedos. La práctica de yoga y las disciplinas como el baño de agua fría fueron de gran ayuda para templar las emociones. Incluso la alimentación vegetariana ha sido importante. Desde la primera clase de yoga sentí un gran cambio, pude constatar en carne propia que la práctica de posturas de yoga brinda paz y autoconfianza. La meditación, si se practica en forma regular, por al menos 15 minutos diarios ayuda a

aquietar la mente, lo que se refleja en mayor equilibrio emocional.

También debo mencionar las sesiones de movimiento expresivo (psicodanza) donde llegaban a ocurrir catarsis que eran un medio de liberación emocional. Todo iba sumando, y me iba ayudando a soltar las emociones que me habían acompañado desde que tenía memoria, el miedo, la angustia, el pensamiento negativo. En su lugar fue apareciendo un sentimiento de seguridad, una continua alegría o simple contento de estar vivo. Hasta que hace pocos años llegué a una sensación más profunda, algo que solo puedo describir de la siguiente manera:

Hay una fuerza que sostiene la vida y al universo mismo, se le puede llamar Reiki*, Chi*, Poder Supremo, o incluso Dios. Me di cuenta que todo en la vida tiene sentido y es dirigido por esa fuerza, por esa conciencia o inteligencia superior. Desde esta perspectiva, la idea de que controlamos nuestras vidas, es tan solo una ilusión del ego. Es poco lo que realmente podemos controlar, el destino final que debemos cumplir en esta vida ya está determinado de antemano.

Esto no significa que ahora simplemente me quedo cruzado de brazos esperando que las cosas sucedan según el designio divino. No he dejado de tomar la responsabilidad de mi vida, soy responsable de cada uno de mis actos y pensamientos, pero mi destino, y mi vida misma la he dejado en manos de un Poder Superior, o de Dios, si así me permiten llamarle. Desde el momento que contacté con esta fuerza me sentí completamente liberado, completamente en paz con la vida. Mucho más ligero, me había quitado un gran peso de encima.

Sigo haciendo y dando lo mejor de mí en cada momento, sin dejar de disfrutar del aquí y ahora. Para mí, esa ha sido la mayor transformación y revelación que he tenido a lo largo de mi vida y

* **Reiki** es un sistema de tratamiento oriental por imposición de manos, también es el nombre que se da a la *Energía suprema*, se considera una energía consciente y amorosa. Mientras que **Chi** o **Ki** es el nombre que se da a la Energía Universal en la Cosmogonía Tradicional China.

solo por eso merece la pena todo el tiempo y esfuerzo invertidos en el autoconocimiento. El poder contactar y ser consciente de esta fuerza que sostiene al universo y a la vida es lo que yo llamo fe o confianza en un poder superior, es el mejor antídoto que conozco contra el miedo.

Yo educo a mis hijos desde la confianza en la vida, desde la fe en que todo tiene un propósito. Les muestro los riesgos que puedan encontrarse en el camino y los enseño a ser responsables de sus actos y elecciones, pero de lado al miedo.

La confianza en la vida es algo que no se puede fingir, actuar o comunicar sólo con palabras, es algo que se tiene que haber REALIZADO personalmente, para luego ser transmitido a los demás, en este caso los hijos. No se puede dar lo que no se tiene.

2. Miedo al sufrimiento

Quisiéramos que la vida fuera color de rosa y siempre viento en popa, pero en realidad la vida es dual, todo en el universo tiene su parte y su contraparte, como dice el Kybalión: luz y sombra, frío y calor, gozo y sufrimiento. “Si quieres tener una rosa, tienes que mirar la espina” canta Napoleón.

Evitar el sufrimiento es como querer evitar la vida misma. Recuerdo cuando mi niña era muy chica e iba a entrar al kínder, fuimos a visitar a su bisabuela y le comentamos que la pequeña entraría el siguiente lunes al colegio. Se llevó la mano a la frente y comentó – ¡Pobrecita, ya va a empezar su sufrimiento! – En el momento no dije nada, solo pensé. – ¡Pobrecita de la abuela! ¡Qué triste haber vivido toda su vida con esa mentalidad! ¡Cuánto dramatismo y autoconmiseración!

La forma de pensar de esta abuela octogenaria no la voy a cambiar, sin embargo, sí puedo hacerlo por mis hijos. Si uno, como padre tiene una actitud negativa ante la escuela o el trabajo, esa es la

actitud que va a enseñar a los hijos. Si la madre y el padre se lamentan todo el tiempo por tener que hacer las labores domésticas y tener que ir al trabajo todos los días; si esperan el fin de semana porque solo el sábado y el domingo se puede ser feliz, entonces eso es lo que aprenderán los chicos. Sin embargo, si los padres muestran que pueden estar contentos en las actividades cotidianas como lavar los platos, barrer o hacer la comida, entonces los niños aprenderán que esas actividades pueden ser gozosas. Los niños aprenden las actitudes de los padres, y para eso no necesitamos decir una sola palabra, solo adoptar la actitud.

¿Tengo que estar siempre alegre y sonriente? No, claro que no. Eso no sería genuino, eso solo le ocurre a Blancanieves o Cenicienta. También los niños pueden aprender que uno puede caer en la tristeza, angustia o desesperanza; pero que uno puede pasar por ello, completar el proceso, reflexionar en lo que la vida enseña a través del dolor, y más tarde recobrar la alegría.

Al siguiente lunes, después de haber visitado a la bisabuela, llevé a mi niña a la escuela con su nuevo uniforme, su mochila y lonchera que habíamos preparado el fin de semana. Me incliné para arreglarle el cuello del uniforme y le di la bendición y al hacerlo me vino a la mente la imagen cuando Blanca nieves despide a los enanitos en la película de Disney. Ella dió un par de pasos, se volteó y me dijo adiós meneando su manita y mirándome de reojo. Otra pequeña que venía con su mamá acercándose a la puerta del kinder, al ver la escena le dijo emocionada a su mamá – ¡Ahora sigo yo! – Pidiendo que su mamá practicara el mismo ritual de despedida.

3. Culpa

La culpa que sentimos los padres puede tener diversos motivos, muchos de ellos en forma inconsciente. Por ejemplo, el no haber deseado el embarazo, el no sentirnos a la altura como padres, por ser demasiado autoexigentes; o también el haber sido siempre castiga-

dos, con la culpa y la vergüenza de otras personas.

Las situaciones de divorcio o separación casi siempre van acompañadas de culpa y sobreprotección. Se piensa que se les ha causado un daño psicológico a los hijos por el simple hecho de haberse divorciado y haberles privado del hogar estereotipado con mamá y papá. No hay que minimizar, seguramente que éstas situaciones requieren una gran adaptación por parte de los niños que tendremos que ir trabajando con ellos. Esa falla que pensamos que hemos cometido, frecuentemente la compensamos comprando todo lo que el pequeño pida, o concediendo todos sus caprichos. Esta sobreprotección resulta más dañina que la separación en sí, porque el pequeño adquiere la noción de que la vida le está en deuda, que con solo levantar la voz o hacer un berrinche conseguirá todo lo que quiera.

4. Necesidad de mantener el control

Detrás de la necesidad de mantener el control está el temor “Si suelto el control, todo se saldrá de curso, todo será un caos”. Este miedo crea una personalidad perfeccionista, una exigencia que se impone a uno mismo (el padre o madre) así como al hijo. La personalidad perfeccionista piensa – Yo soy irremplazable, si no lo hago yo ellos no lo pueden hacer bien, como se debe hacer – . La persona que piensa así justifica toda su existencia en función de hacerse indispensable, no solo con los hijos sino, en general con todas las personas.

Otro motivo detrás de la personalidad controladora es el protagonismo. El padre o madre quieren ser el centro de la escena, quieren estar bajo los reflectores y no perderse ni un solo detalle de la obra. Por eso también desean saber todo lo que hacen los hijos, insistiendo con preguntas y espiando en sus teléfonos móviles. La necesidad de protagonismo no es otra cosa que el ego que está sediento de reconocimiento. También puede haber cierto sentido de “orgullo” en esta actitud “Soy mejor que los demás porque soy capaz de sacri-

ficarme por ellos” y claro también el “Sólo yo lo puedo hacer bien.” Pero en el fondo el adulto espera que se le devuelva algo a cambio, sobre todo el reconocimiento, y al no recibirlo entonces vienen los resentimientos:

– Todo lo que he hecho por ti ¿y así me pagas? Tú no sabes todo lo que he sufrido y sacrificado por ti. – En este caso la sobreprotección va acompañada de resentimiento, reclamos y chantajes.

El acto de controlar también nos da sensación de poder, el poder nos da seguridad. Es decir que la necesidad de controlar en última instancia, es una forma de encubrir la profunda inseguridad y miedo que tiene el adulto.

Como vemos, para formar mejores hijos, primero precisamos haber trabajado nuestro ego, saber las trampas que nos juega a cada instante; superar nuestros miedos, resentimientos, identificar los prejuicios... Educar requiere tener una mente clara, libre de prejuicios, cristalina; sólo así se puede ver realmente la necesidad del niño y actuar en consecuencia.

El Dr. Miguel Ruiz lo describe en forma maravillosa en su libro “La Maestría del Amor” (2):

“Quiero que te imagines que vives en un planeta donde todas las personas padecen una enfermedad en la piel. Durante dos mil o tres mil años, la gente de este planeta ha sufrido la misma enfermedad: todo su cuerpo está cubierto de heridas infectadas, que cuando se tocan, duelen de verdad. Evidentemente, la gente cree que esta es la fisiología normal de la piel. Incluso los libros de medicina describen dicha enfermedad como el estado normal. Al nacer la piel está sana, pero a los tres o cuatro años de edad, empiezan a aparecer las primeras heridas y en la adolescencia, cubren todo el cuerpo. ¿Puedes imaginarte cómo se tratan esas personas? Para relacionarse entre sí tienen que proteger sus heridas. Casi

2. Dr. Miguel Ruiz; La Maestría del Amor; Ediciones Urano; P. 7

nunca se tocan la piel las unas a las otras porque resulta demasiado doloroso, y si, por accidente, le tocas la piel a alguien, el dolor es tan intenso que de inmediato se enfada contigo y te toca a ti la tuya, sólo para desquitarse. Aun así, el instinto del amor es tan fuerte que en ese planeta se paga un precio elevado para tener relaciones con otras personas. Bueno, imagínate que un día ocurre un milagro. Te despiertas y tu piel está completamente curada. Ya no tienes ninguna herida y no te duele cuando te tocan. Al tocar una piel sana se siente algo maravilloso porque la piel está hecha para la percepción. ¿Puedes imaginarte a ti mismo con una piel sana en un mundo en el que todas las personas tienen una enfermedad en la piel? No puedes tocar a los demás porque les duele y nadie te toca a ti porque piensan que te dolerá. Si eres capaz de imaginarte esto, podrás comprender que si alguien de otro planeta viniera a visitarnos tendría una experiencia similar con los seres humanos. Pero no es nuestra piel la que está llena de heridas. Lo que el visitante descubriría es que la mente humana padece una enfermedad que se llama miedo. Al igual que la piel infectada de los habitantes de ese planeta imaginario, nuestro cuerpo emocional está lleno de heridas, de heridas infectadas por el veneno emocional. La enfermedad del miedo se manifiesta a través del enfado, del odio, de la tristeza, de la envidia y de la hipocresía, y el resultado de esta enfermedad son todas las emociones que provocan el sufrimiento del ser humano.”

Antes de educar a nuestros hijos, primero nosotros mismos tenemos que adoptar los valores que queremos transmitirles: solidaridad, sacrificio, humildad, ser amables con todas las personas, ser atentos para brindar ayuda a quien lo necesite. Tendríamos que dejar de lado los libros de autoayuda, artículos y videos sobre educación; y simplemente abrir los cinco sentidos para ver a nuestro propio hijo, tan distinto a todos los demás y dejarnos sorprender por lo que veamos.

Padre alcohólico

Una mañana llegué a casa de mi padre y estuve tocando el timbre por varios minutos, pero no me abría. Eran las once de la mañana, por lo que ya debía estar despierto. Después de 10 minutos de estar tocando llegó el Sr. Manuel* que era el vigilante de la caseta a la vuelta de la esquina y él sí tenía llave porque a veces mi padre le pedía mandados.

Unos meses después de que mi madre murió, mi padre comenzó a andar con la señora Daniela*. La verdad, parece que ya se conocían de tiempo atrás. En fin, el punto es que la relación que llevaban no era muy buena. Primero salían de paseo y de compras y todos muy felices; pero cuando llegaban a la casa, Ella le daba las gracias y le pedía a mi padre que se retirara. Eso a mi padre le deprimía mucho, así que hacía lo que mejor sabía hacer: beber alcohol sin parar.

Podían pasar semanas enteras en que mi padre no hacía otra cosa que beber. Cuando estaba más o menos sobrio yo lo animaba

* Nombres ficticios

para salir a comer o a caminar por algún centro comercial, o a cualquier lugar para que se distrajera. Pero como bien dicen, el alcoholismo es una enfermedad progresiva y mortal, cada día lo veía peor. Pasaba todo el día y noche sentado en un sillón, su ropa sin lavar, toda la casa desordenada y maloliente.

En ese tiempo mis hermanos vivían en otras ciudades. Mi hermana en San Luis Potosí, con su esposo y su hija se habían ido a probar suerte abriendo nuevos negocios. Y mi hermano también estaba iniciando negocios y una nueva familia en Morelia. Así que yo me las tenía que arreglar solo con mi padre. Como trabajaba y cuidaba a mis hijos entre semana, solo me quedaba el fin de semana para ir a verlo y tratar de hacerlo entrar en razón; pero con un alcohólico eso es casi imposible.

Un día llegué y encontré a mi padre con el brazo abierto. Me dijo que se subió a podar el árbol y al parecer la escalera estaba mal apoyada y perdió el equilibrio cayendo y lastimándose el brazo. Por fortuna no se fracturó. Otro día se cayó bajando la escalera de las recámaras y también se lastimó el costado del cuerpo.

Y lo peor fue cuando llegué y tenía la cabeza abierta. Me dijo que había salido a comprar algunas cosas a la tiendita de la esquina y se cayó a media calle. Dos jóvenes que iban pasando lo levantaron y lo ayudaron a llegar a casa. Por fortuna eran buenos chicos, una mala persona le hubiera robado la cartera y lo hubiera dejado tirado en la banqueta. En esa ocasión lo tuve que llevar al hospital para que le atendieran la herida y lo revisaran.

Esa era la triste vida de mi padre, el capitán piloto aviador, acabando sus días ahogado en el alcohol y tirado en la calle como cualquier pobre indigente. Yo le sugería que viviera conmigo, aunque, en realidad no me hubiera gustado que mis hijos convivieran con su abuelo borracho la mayor parte del tiempo. También pensamos que podía ingresar en una residencia para ancianos. Pero cualquier

propuesta que hiciéramos a mi padre le parecía ridícula y le veía todos los inconvenientes. La verdad es que solo quería estar en su casa para que nadie lo molestara y pudiera continuar bebiendo. Comentaba con mis hermanos que veía a mi padre muy mal ya de tanto tomar, y temía que sufriera un grave accidente y que pudiera quedar discapacitado de por vida. Claro que pensaba que un accidente mortal podría ser otra posibilidad.

Cuando el Sr. Manuel abrió la puerta no sabía cómo encontraría a mi padre, o si acaso estaría en la casa o no. Subimos las escaleras hasta la recámara y ahí estaba tirado en el piso, semidesnudo, entre las sábanas de la cama y sus orines. Estaba convulsionando y en sus manos abrazaba una figura de la Virgen María que mi madre había heredado de su abuela.

Como pudimos, entre el señor Manuel y yo lo bajamos y lo acomodamos en el auto. Nuevamente lo llevé al hospital donde lo revisaron para verificar que no tuviera alguna herida grave. Es increíble que el cuerpo humano se pueda adaptar a vivir tan solo consumiendo alcohol, que era lo que mi padre hacía durante semanas. Después de ponerle el suero para estabilizarlo en la clínica familiar me dijeron que mi padre requería más estudios que solo estaban disponibles en el hospital de zona. Como pude, casi cargándolo, subí nuevamente al auto para llevarlo a la Clínica 8 del Seguro Social donde pasamos el resto del día en salas de espera y haciendo diversos estudios. No podía dejar a mi padre ni un minuto desatendido porque estaba delirando. Miraba en la dirección de una banca y me decía – Ahí, ahí. En ese cajón, lo abres y está mi botella. ¡Acércamela por favor!

Recuerdo que llamé a mi hermana y le dije – No sé qué hacer con mi padre, está delirando, no se puede tener en pie y una vez que salga del hospital no sé a dónde llevarlo o qué hacer con él. Mañana tengo a mis niños de vuelta y no veo cómo me las voy a arreglar para atender a mis niños, llevarlos a la escuela y cuidar a mi padre; sin mencionar el trabajo pendiente. – Mi hermana, desde San Luis

Potosí me dijo. – Bueno, déjame ver qué se me ocurre, te llamaré más tarde. – Y sí, en un par de horas me llamó y me dijo que había conseguido el teléfono de un centro de adicciones. Las personas podían ir a recoger a mi padre a cualquier punto de la ciudad para internarlo. Esa noche fueron por mi padre los muchachos del anexo y lo llevaron a internar. Me pidieron que firmara unos papeles donde me daba por enterado que entraría en un proceso de desintoxicación y que incluso podría morir en el proceso. También me dijeron que lo podría ver hasta dentro de 15 días. Sentí mucho tener que firmar esos papeles, pero en ese momento no veía otra solución.

Después de 15 días de desintoxicación al fin lo pude ver. Entró caminando lentamente a la sala de usos múltiples. Llevaba los mismos pants y playera que tenía cuando lo interné, pero ya limpios. Ya estaba rasurado y con el cabello recién cortado, al menos su condición ya era la mínimamente aceptable para un ser humano. Y así fue como durante los siguientes 3 meses, en lugar de ir a ver como mi padre se consumía en la depresión y el alcohol en su casa, ahora lo podría ver durante un par de horas en el centro de rehabilitación.

A las once en punto de la mañana llegaba al anexo para pasar un par de horas con él. Poco a poco se iba recuperando y me decía – Ya quiero salir de este lugar lleno de locos y drogadictos. Yo solo tomo unas cuantas copitas, pero aquí hay drogadictos de verdad y maleantes de todo tipo. – El verlo me ponía sumamente triste. Además de su condición, me sentía solo cargando con ese paquete mientras mis hermanos estaban en otras ciudades. Con un nudo en la garganta, tragaba saliva y trataba de decirle algo que lo motivara cada domingo que lo visitaba. Cruzábamos dos o tres frases entre largos silencios.

Comprendo que mi padre se sintiera tan mal en ese lugar. En primer lugar, por el proceso de desintoxicación que estaba pasando no era nada sencillo, dejar de beber cuando su cuerpo le seguía pi-

diendo el alcohol a gritos. El famoso síndrome de abstinencia que se presenta con ansiedad, depresión, irritabilidad; incluso puede haber convulsiones y delirios. El proceso de desintoxicación es sumamente delicado por lo que deben llevarlo a cabo los expertos.

El lugar no era para nada lujoso, solo tenía lo básico, recordaba más a un reclusorio que a una clínica. Los adictos dormían en un par de cuartos en varias literas. La mayoría eran mucho más jóvenes que mi padre, él era el más viejo. El portón estaba resguardado bajo llave para que nadie saliera sin permiso. Por eso una persona tenía que firmar los papeles haciéndose responsable y aceptando que se mantuviera al adicto en el anexo por cierto tiempo.

Después de 3 meses mi padre salió jurando que dejaría la bebida. Pero en menos de dos semanas ya estaba otra vez tomando. A los meses lo volvimos a internar, esta vez en una clínica más costosa, esperando que con mejor atención pudiera superar el alcoholismo. La clínica contaba con instalaciones y jardines muy agradables, psicólogos y profesionales en adicciones; pero los resultados fueron los mismos: salió y volvió a la bebida en unos cuantos días. No se puede hacer demasiado cuando la persona no tiene un deseo sincero y una necesidad profunda para dejar de beber.

Individualismo indolente

No existen las verdades absolutas. Todas las verdades no son más que “medias verdades” decía el filósofo Lao-Tze. En un momento dado, un concepto o idea puede ser correcta, y al siguiente instante ya ser obsoleta o inadecuada. Todo cambia...

¿De dónde viene esta necesidad de imponer nuestra verdad y nuestras formas a los demás? Esto se reduce a una sola palabra: “Ego”.

En el pasado era la ley de la selva o del más fuerte, que aún vemos en los animales, quienes compiten para ver quien es capaz de vencer al otro con su fuerza y violencia. Ahora además de los músculos y las armas, tenemos un medio más para someter: los argumentos, la razón. Es por eso que inflamamos el pecho y decimos con toda seguridad “Yo tengo la razón.” Es como una forma de decir: mi inteligencia y mis conocimientos son “más fuertes, contundentes y poderosos” que los tuyos. Es el Ego quien quiere dominar, quien

quiere imponerse ante los demás. Es decir que ahora no medimos las fuerzas con los músculos, sino con los argumentos.

Pero... ¿No se supone que los padres son quienes tienen todo el conocimiento y que los hijos solo deben callar y obedecer lo que les indican? Es verdad que los padres deben formar a los hijos, inculcarles hábitos, valores, actitudes, conocimientos y alertarlos del peligro. Muy cierto. Sin embargo, en principio educamos de la misma forma que fuimos educados, sin ver que los tiempos han cambiado. El mundo ha dado un giro de 180 grados.

Como adultos creemos que conocemos la mejor forma de resolver los problemas del diario vivir y que nuestros valores son los únicos aceptables y correctos. Pero ¿qué tan cierto es esto? ¿A dónde nos están llevando los paradigmas que hemos mantenido durante tanto tiempo y que deseamos, a toda costa, imponer a las nuevas generaciones?

Hemos creado una cultura individualista. En nuestra cultura pensamos que terminar los estudios universitarios, tener un negocio exitoso o cualquier otro gran logro, es meramente un logro personal. El filósofo político Michael Sandel en su libro “La Tiranía del mérito, ¿qué ha sido del bien común?”(1) pone el dedo en la llaga, haciendo una crítica de la sociedad de Estados Unidos, donde la desigualdad de oportunidades es tan marcada, especialmente por el alto costo de los estudios universitarios y la carencia de universidades públicas.

Una sociedad donde el mayor objetivo en la vida (hablando en términos generales) es lograr el éxito económico y académico. Y quien llega a la cúspide es mediante su propio esfuerzo y mérito (inteligencia, esfuerzo, preparación, sagacidad). Seguramente que la mayoría de las personas que han llegado al éxito, ya sea económico,

1. Michael Sandel; La Tiranía del mérito, ¿qué ha sido del bien común?; Penguin Random House (2020).

académico, artístico, deportivo, han aplicado varios de estos aspectos. No obstante, también hay que estar conscientes que, en cada uno de los casos, sin excepción el éxito, fue posible sólo gracias a la suma de circunstancias favorables, donde finalmente la participación de los padres, maestros, hermanos y la sociedad en general tuvo lugar. Contados son los casos donde una persona ha podido triunfar partiendo de una posición poco privilegiada, desde la pobreza o partiendo de condiciones adversas. Incluso hay que destacar que el que una persona de clase acomodada haya podido concluir sus estudios universitarios, implica que una clase social menos privilegiada se tuvo que sacrificar, de alguna manera, para canalizar esos recursos. Sin embargo, eso no es lo que se nos enseña. La clase acomodada supone que los pobres lo son porque no tienen la misma voluntad de esforzarse que los ricos y no le ponen el mismo empeño a la preparación y al trabajo, y que ellos están en la cúspide porque se lo han ganado. Michael Sandel lo explica con la siguiente frase.

“La soberbia meritocrática refleja la tendencia de los ganadores a dejar que su éxito se les suba demasiado a la cabeza, a olvidar lo mucho que les han ayudado la fortuna y la buena suerte. Representa la petulante convicción de los de arriba de que se merecen el destino que les ha tocado en suerte y de que los de abajo se merecen también el suyo, y esta actitud es el complemento moral de la política tecnocrática”. (2)

En realidad, haber concluido una licenciatura o tener una posición económica privilegiada, solo es el producto de un esfuerzo de toda la sociedad, y por lo tanto quien llega a obtener un título universitario, un logro artístico, o incluso el éxito económico; ya está en deuda con la sociedad.

Es tan arraigado el individualismo, basado en la meritocracia, que los hijos ni siquiera sienten agradecimiento hacia sus padres. Piensan que ellos les han ofrecido todo su apoyo en tiempo, dinero y

2. IDEM.

esfuerzo porque es lo que se esperaba de ellos. Y luego nos preguntamos ¿Por qué el hijo abandona a sus padres en la vejez? ¿Por qué los agrade, los reta y les falta al respeto? Cuando nosotros mismos hemos inculcado esos valores: individualismo, egoísmo, soberbia, falta de agradecimiento.

Las sociedades individualistas, como la cultura norteamericana, caen por su propio peso. El sueño americano se basa en la idea de la movilidad social. Es decir que cualquier persona, sin importar el estatus social de procedencia puede llegar el éxito económico, y reconocimiento social mediante su propio esfuerzo, ya sea mediante los estudios universitarios, el trabajo arduo, o la sagacidad en los negocios. Sin embargo el sueño americano, muy válido hace 40 años ya no refleja la realidad. Actualmente resulta cada vez más difícil ascender en la escalera social. Por lo mismo ahora los padres se preocupan más por la educación de sus hijos exigiéndoles mejores calificaciones y saturándolos de clases extraescolares. Se piensa que la única forma de que los hijos mantengan el estatus y estilo de vida de los padres es que sean los mejores en lo que hagan. Es la exigencia del mercado laboral actual.

¿Pero qué está pasando en este paradigma competitivo? Es la ley de la selva donde solo sobrevive el más fuerte, el más audaz, el más sagaz. La cultura individualista enfrenta al individuo contra el resto del mundo. Y si no eres el más fuerte, si no logras el éxito, entonces tan solo eres un fracasado que te debes conformar con trabajar de sol a sol, tan solo para sobrevivir. La sociedad enfrenta una crisis mental a niveles nunca antes vistos, causada principalmente por el individualismo, y por la falta de lazos sociales y redes de apoyo.

El individuo que se siente solo ante el mundo, quien se siente frustrado, resentido y sin ningún apoyo se manifiesta de diversas formas. Las más notorias son el incremento en la depresión y angustia, lo que lleva, en casos extremos, a terminar con la propia vida. Es-

tados Unidos y Brasil encabezan las cifras de suicidios en América. En ambos países se han incrementado desproporcionadamente en los últimos años. No es de extrañar que 9 de cada 10 adultos opinen que Estados Unidos está pasando por una serie crisis de enfermedad mental, según una encuesta realizada por CNN y Kaiser Family Foundation (4).

No podemos pasar por alto la epidemia de asesinatos masivos que en Estados Unidos, que se definen como tiroteos donde hay más de 4 víctimas fatales; este fenómeno se debe a varios factores como: no distinguir la realidad de la fantasía, la falta de empatía, la necesidad de hacerse notar, la pérdida del sentido del valor de la vida humana. J. Reid Meloy, psicólogo forense y F.B.I. consultor, dijo que tengan o no enfermedades mentales, la mayoría de los asesinos en masa desarrollan una sensación de haber sido agraviados y eligen un grupo al cual culpar.

Según los informes, ya ha habido más de 472 tiroteos masivos en Estados Unidos en lo que va del año (6). Ahora, en un esfuerzo por prevenir futuras tragedias, investigadores de la Virginia Commonwealth University señalan que el aislamiento social es la señal de alerta más importante que conduce a tiroteos masivos. Los autores del estudio dicen que sus resultados provienen del análisis de las crisis psicológicas de 177 tiradores masivos. (5)

“Cuando estamos aislados de nuestros círculos sociales, perdemos ese componente funcional de que nuestros seres queridos sean francos con nosotros cuando nuestro comportamiento podría volverse inapropiado”, dice Samuel West, Ph.D., profesor asistente de psicología en la Universidad Estatal de Virginia, quien dirigió

(4) Fuente: <https://edition.cnn.com/2022/10/05/health/cnn-kff-mental-health-poll-wellness/index.html> (octubre 2022)

(5) Fuente: <https://studyfinds.org/social-isolation-mass-shooter/> (publicado 20 de febrero 2023).

el estudio mientras era investigador postdoctoral en el Laboratorio de Investigación sobre Prevención de Lesiones y Violencia de VCU Health, en un comunicado de la universidad.

“El agravio personal, entonces, normalmente lleva al individuo a decidir que sólo hay una solución violenta a la angustia que está experimentando”, dijo. Este agravio puede consistir en no ser apreciado, visto, reconocido por la familia, el grupo escolar o la sociedad en general, lo que se traduce en frustración, resentimiento, ira y deseo de venganza. Y claro, la facilidad para comprar y disponer de distintos tipos de armas de fuego en los Estados Unidos es un factor determinante a que en ese país cada día suceden un promedio de 2 tiroteos masivos diarios (6).

Mientras, del otro lado del mundo, en Japón vemos fenómenos como los Hikikomori: personas que practican la autoexclusión social. Se trata de jóvenes, adultos o personas de la tercera edad que deciden dar la espalda a la sociedad y recluirse en una habitación, tan solo interactuando a través de las pantallas. Muchos de ellos han vivido así durante meses y años. Son muchas las causas que pueden llevar a hombres y mujeres de todas las edades a autoexcluirse de la sociedad, pero en gran medida se debe a las altas exigencias que impone la sociedad japonesa, que cuando no se cumplen la persona se siente fracasada, excluida y avergonzada, desarrolla fobia social, por lo que prefiere apartarse completamente de la sociedad. Según explican los psicólogos el fenómeno de autoexclusión social se ha extendido con el tiempo a otros países y sociedades.

Por supuesto que también los suicidios van al alza en el país del sol naciente. En muchos casos se trata de menores de edad, quienes sienten gran presión social y educativa; al sentirse incomprendidos, fracasados, ya sin ningún propósito optan por quitarse la vida. He tomado como ejemplo a Japón y a Estados Unidos porque me llama la

6. 472 tiroteos masivos del 1 de enero al 4 de septiembre de 2023.

atención el alto porcentaje de suicidios, mucho mayores que en otros países donde las circunstancias económicas y en general, de vida resultan más precarias. Japón con 16.00 suicidios por cada 100,000 habitantes* y Estados Unidos con 13.9 por cada 100,000 habitantes. Mientras que países como Nicaragua (9.18) o México (6.10) presentan porcentajes más reducidos. Al parecer el nivel económico no es factor determinante, sino más bien los valores culturales y factores sociales. (7)

Por otro lado, observamos que en general, en los países latinoamericanos, donde los lazos sociales son más estrechos y variados, la persona, no solo cuenta con sus padres y sus hermanos (la familia nuclear), sino que también convive frecuentemente con la familia extendida: tíos, abuelos, primos, etc. En muchos casos son las abuelas, abuelos o tíos los que ayudan en la crianza de los hijos, lo cual enriquece a ambas generaciones. El sentido de clan no se ha perdido en muchas familias latinoamericanas. Esto brinda sentido de pertenencia a los miembros, así como apoyos, además de que enriquece las relaciones sociales. Desde la infancia se le brinda al pequeño una noción de pertenencia a la familia y a la comunidad, por lo mismo es más probable que desarrolle un sentido de corresponsabilidad y solidaridad.

Es imprescindible rescatar los lazos y los valores sociales comenzando por la familia. El primer punto es valorar el tiempo que dedicamos a la convivencia familiar, que no se debe sacrificar a expensas de obtener mayores ingresos económicos, o que los hijos se la pasen todas las tardes en clases extracurriculares. La célula familiar es la base en la cual se constituye toda la sociedad, por lo cual es importante fortalecerla. A partir de ahí se pueden extender los lazos sociales hacia la familia extendida y hacia otros círculos como ve-

7. Fuente: <https://datosmacro.expansion.com/demografia/mortalidad/causas-muerte/suicidio> (datos 2020)

cinos, amigos, compañeros de trabajo o escuela, etcétera. Esto solo se enseña mediante la práctica, no se puede enseñar únicamente con discursos.

La “tiranía de la meritocracia” que presenta Michael Sandel, para mí es sólo un aspecto del callejón sin salida del individualismo. La sociedad está llegando a ese callejón sin salida, por lo que ya no podemos seguir educando a nuestros hijos bajo valores caducos. Debemos cambiar el sentido de competencia por el de cooperación. La indiferencia ante los problemas ajenos por la disposición a ayudar a resolverlos. El éxito individual por el bien común. Enseñar el sentimiento de responsabilidad, no solo en lo que respecta a la vida individual, también enseñar responsabilidad social; incluso responsabilidad por el medio ambiente y por el planeta.

Custodia compartida

En esa época me sentía muy triste. Recuerdo una ocasión que llevé a los niños a nadar. Ellos brincaban y nadaban felices. Y de pronto Yunhuén me preguntó –¿Estás triste? – A lo que contesté – Sí, pero ya se me pasará. Y traté de dibujar una sonrisa en mi rostro.

Recuerdo que una tarde fui al cine a ver la película “En busca de la felicidad” (The pursuit of happiness) y me identifiqué por completo con el personaje interpretado por Will Smith y con la situación. El hombre lo había perdido todo, hasta el punto de andar de un lado a otro por las calles llevando consigo a su hijo. Trabajando como loco para sobrevivir y haciendo lo imposible para que su hijo no padeciera la situación que enfrentaban. Una semana después vi la película “La vida es bella” (La vita é bella): es la historia del papá y su hijo que caen en un campo de concentración de la Segunda Guerra Mundial. Sin importar lo que pasara a su alrededor el padre, interpretado por Roberto Benigni, fingía que todo estaba bajo control

para que su hijo no se diera cuenta de las atrocidades que sucedían a su alrededor. Lloré por dos días seguidos después de ver esas películas. Precisamente así me sentía, a veces agotado, a veces desilusionado, por lo regular triste. Pero siempre tenía que mostrar la mejor cara y la mejor disposición ante mis pequeños. Bueno, al menos yo tenía una casa para vivir, no nos faltaba el alimento, teníamos lo básico y hasta juntaba lo suficiente para que mis hijos pudieran ir a una escuela privada. Llegaba al final de mes estirando la quincena para dar lo más que me era posible a mis pequeños.

La situación con Citlali se había estabilizado. Bueno, olvidé mencionar que Citlali salió muy bien de la operación del cerebro; le pudieron quitar el aneurisma y a los pocos días salió del hospital. No tuvo secuelas importantes, solo continuar su seguimiento y tomar una serie de medicamentos por varios años. Su situación de salud fue un factor muy importante para determinar el acuerdo de divorcio con custodia compartida. Yo tendría a los niños desde el domingo por la tarde, los llevaría a la escuela de lunes a jueves. El jueves ella pasaría a recogerlos para llevarlos a su casa (la de sus papás) los fines de semana. El viernes, por lo regular el papá de Citlali era quien los acercaba a la escuela para que llegaran justo 7:30 AM.

Cuando llegamos ante el juez nos dijo que la custodia compartida no era lo mejor para los niños, que tendrían más estabilidad si vivían en una sola casa, tener dos casas distintas sería muy confuso para ellos. Pero nosotros ya habíamos tomado la decisión y procedimos con el trámite. Hasta la fecha, no veo que les haya afectado en forma negativa vivir en dos casas, se adaptaron muy bien. Cuando estaban conmigo seguían mis reglas, los horarios, mi ritmo y forma de alimentarlos. La ventaja es que tanto su madre como yo somos vegetarianos, así que nunca hubo discusiones en cuanto al tipo de alimentación que debíamos dar a nuestros hijos.

En la casa de su mamá seguro eran otras reglas y otra forma diferente de hacer las cosas, pero ahí yo no intervenía. Ni siquiera

les preguntaba a ellos cómo hacían las cosas en casa de su mamá. Cuando mucho las preguntas más generales ¿Salieron a algún lugar de paseo? ¿Cómo se la pasaron? Casi siempre pasaban el fin de semana con su mamá, por lo que se trataba de salir a pasear y divertirse. Mientras conmigo eran los días de escuela, con más disciplina, horarios y responsabilidades que cumplir; obviamente que mi carácter se presta mejor a esa tónica. Mi razonamiento fue que mis hijos conocieran dos formas distintas de vivir y que ellos tomaran lo que más les gustara de cada una; y me parece que así lo han hecho, tomando lo mejor de cada familia y cada situación.

Recuerdo que una vez Yunhuén platicaba con una prima de su misma edad. La prima comentaba que sus padres recién se habían divorciado y lo difícil que le resultaba la situación. – Me siento tan triste, no me gusta que mis padres estén separados. Quisiera que regresaran y que viviéramos todos juntos de nuevo. – A lo que Yunhuén le contestó – A mí no me desagrada, de hecho, creo que tiene cosas buenas e interesantes. Tenemos dos casas, dos cuartos. convivimos más con mis abuelos, conocemos a más personas, tenemos más amigos. Me sorprendió la actitud positiva de mi hija, que con tan solo unos nueve años sabía encontrar lo mejor de la situación.

Un punto muy importante, fue que evitamos discutir cualquier asunto frente de los niños. En realidad, más que discusiones eran reclamos de mi parte, porque sentía que Citlali dedicaba menos tiempo a los niños y no cooperaba en forma equitativa con todos los demás gastos. Yo pagaba la colegiatura de la escuela, porque Citlali opinaba que las primarias de gobierno eran una buena opción para nuestros hijos. Pero para mí era muy importante hacer el esfuerzo e invertir en su educación pagando una escuela privada. En cuanto a los demás gastos, como el divorcio se estableció como custodia compartida, nadie tenía que dar pensión ni ningún tipo de pago. Por lo que ella asumió los gastos de los días que estaban los niños con ella y yo los días que estaban conmigo.

Después de al menos 2 años de reclamos de mi parte, sin lograr ningún resultado, finalmente llegué a la conclusión de que no tenía caso seguir discutiendo por esos asuntos. Finalmente, su mamá les ha dado lo que ella ha podido en tiempo, en cariño y en algunos aspectos importantes como el seguro médico, que ella tiene por parte su trabajo; y yo les he dado lo que está de mi parte. Ahora me parece que así ha sido perfecto. En la vida real, en los hechos no siempre se puede seguir la ley al pie de la letra. Las divisiones “equitativas” del dinero y el tiempo rara vez se pueden aplicar. Lo más importante es hacer lo que a uno le corresponde, hacer lo que debe de hacer.

Arrogancia y humildad

La aceptación, el respeto y el amor son tres aspectos estrechamente relacionados, casi podemos decir que no puede existir uno sin los otros.

Comencemos por la aceptación, que en términos generales consiste asumir que algo es, tal cual es. Es decir, poder ver las cosas con objetividad y no pretender que sean diferentes según nuestros deseos o expectativas. Podemos hablar en términos generales de la aceptación de la vida, de la aceptación de algún evento del pasado, o de una condición presente.

También podemos hablar de la aceptación de otra persona. En este caso es asumir que la otra persona está bien tal cual es, que no debe cambiar para adecuarse a nuestros deseos, expectativas o forma de pensar. Casi siempre pensamos que la otra persona “debería” ser distinta o “nos gustaría” que fuera de tal modo, tan solo para agra-

darnos, para poder tener una relación con ella. Puede tratarse de la pareja, los hijos, los amigos, etcétera. El problema es que es muy común pensar que sólo uno tiene la razón, sólo uno sabe cómo debería ser la otra persona, cómo debería comportarse, vestirse, qué debería decir o callar, etcétera. Esta actitud, tan humana se puede reducir en una frase: “Yo estoy bien, tú estás mal”. Entonces uno asume que uno sabe más que la otra persona, que uno tiene más experiencia, conocimiento, visión. Es decir, que uno es superior, que uno tiene la autoridad; por lo tanto, incluso el deber de corregirla.

Muchos de los problemas de educación, sociales y en general de relaciones humanas se evitarían si realmente supiéramos escuchar y respetar. El problema es el esquema de autoridad que hemos aprendido desde niños. Dentro de este esquema o somos superiores (en conocimiento, destreza, experiencia, fuerza) o somos inferiores a la otra persona. Este modelo autoritario y radical nos deja solo una opción: alguien tiene la razón y la otra persona está equivocada. “Yo estoy bien, tú estás mal”. Damos por hecho que lo contrario no es posible ya que nosotros tenemos más instrucción, experiencia, títulos universitarios, tecnología, ciencia, razonamiento, incluso... dinero y poder.

El esquema autoritario lo vemos en distintos escenarios y con diversos actores a lo largo y ancho de las relaciones humanas. Comenzando por el padre autoritario con su hijo, el maestro que toma el rol de autoridad incuestionable. Entre los adultos el esquema vertical se repite entre el jefe y el empleado, el funcionario y el usuario, el político y el ciudadano. En el esquema de salud institucional el médico es la autoridad, el único capaz de decidir, mientras que el paciente toma el rol pasivo, casi podríamos decir sumiso. El paciente tan solo sigue la prescripción del médico sin cuestionar. La posibilidad de que él mismo pueda tomar la salud en sus manos; por ejemplo, cambiando sus hábitos o investigando por cuenta propia queda descartada.

A nivel colectivo el esquema se repite en otra escala, incluso entre las naciones. Un ejemplo es el caso de la colonización que tenía el objetivo de evangelizar a los pueblos “ignorantes” y “herejes”, librarlos de creencias paganas: magia, astrología, adivinación, para así poder salvar sus almas. Cuando lo más importante para los colonizadores eran los intereses expansionistas y colonialistas: el dominio económico y el esclavismo.

Otro factor muy importante es la necesidad de mantener el control y el poder. Los hijos, la pareja, los empleados o cualquier otra persona se ven como un enemigo potencial, alguien a quien se debe mantener a raya para evitar que pueda ascender a nuestro nivel y pueda tomar nuestro puesto. También se teme que los oprimidos puedan tomar el poder y vengarse por la situación que padecen. Es la ley de la selva. Los esquemas de autoridad, dominio, sometimiento; y su contraparte sumisión, humillación, obediencia son la base de las relaciones sociales hasta la fecha.

“Yo estoy bien, tú estás mal” se basa en la creencia de que solo hay una forma “correcta” de hacer las cosas, de pensar o de vivir. Solo existe una verdad absoluta. O es blanco, o es negro; no puede haber medias tintas, ni escalas de color; una visión radical donde la diversidad es sospechosa y traicionera. No se puede aceptar la diversidad y los matices porque la persona se siente insegura, como pisando arenas movedizas; requiere de algo firme, inamovible para sentirse seguro. La persona rígida y radical no puede ver que en vida tal cual es, lo único que permanece es el cambio.

El activista social Ernesto Sirolli trabajó durante 5 años en África en una ONG italiana. En una conferencia para TED (2012) confiesa que cada proyecto que comenzaba la ONG para mejorar la condición de los pueblos africanos fracasaba, o peor aún: - Todo lo que tocábamos, lo aniquilábamos -. Uno de los primeros proyectos consistía en enseñarles a los nativos de Zambia cómo cultivar alimentos. En un valle maravilloso, con el mejor clima posible se dio a

la tarea de sembrar jitomates italianos y calabazas. Se preguntaban cómo es que en una tierra tan fértil y con un clima tan benigno los pobladores no hubieran sembrando nada. De hecho, como los nativos no estaban interesados en el asunto, hasta tenían que pagarles para que asistieran a la siembra. Afortunadamente habían llegado ellos para “instruirlos” y “salvarlos” de la hambruna y la miseria. Como era de esperarse, al poco tiempo crecieron unos tomates y calabazas preciosos y de un tamaño jamás antes visto en Italia. Sirolli y su equipo presumieron a los nativos lo simple que era la agricultura. Intempestivamente, de la noche a la mañana apareció una manada de hipopótamos y tragaron todas las verduras. Los italianos desconcertados les reclamaron a los nativos - ¿Por qué no nos advirtieron que esto podría pasar? – Ustedes nunca nos preguntaron, por eso es que no sembramos nada en esta región.”

“Si quieres ayudar a alguien... primero guarda silencio y escucha”.

Ernesto Sirolli.

El psiquiatra Scott Peck señala lo fácil que es provocar conflicto cuando decimos a otros lo que deberían de hacer:

«La capacidad de encararse con otro y decirle: “Yo tengo razón, tú estás equivocado y deberías ser diferente” es una facultad que mucha gente no tiene problema en llevar a la práctica. Padres, cónyuges y personas que adoptan otros papeles lo hacen rutinaria y superficialmente, criticando a diestra y siniestra. Casi todas estas críticas y confrontaciones, hechas por lo general de forma impulsiva en momentos de ira o de impaciencia, no hacen más que aumentar la confusión en el mundo, en lugar de proyectar luz sobre él.

En el caso de la persona que realmente ama, no es fácil ni la crítica ni la confrontación, pues comprende que estos actos entrañan potencialmente una gran arrogancia. Enfrentarse a la persona amada significa adoptar una posición de superioridad moral e intelectual,

por lo menos con respecto a la cuestión tratada. Pero el verdadero amor reconoce y respeta la individualidad intrínseca y la identidad diferencial del otro. La persona que realmente ama, que valora el carácter único y diferente de la persona amada, se resistirá a suponer «Yo tengo razón, tú estás equivocado; sé mejor que tú lo que te conviene» (1).

En las relaciones padre-hijo damos por hecho que como padres solo debemos ordenar, corregir, señalar... pero no damos espacio al sentir, dejar explorar, dejar ser, escuchar. Antes de ordenar o imponer nuestras ideas, primero hagamos una pausa para escuchar el sentir y las necesidades de la otra persona, en especial de los niños. Solo así podremos ver las cosas desde su perspectiva y cuestionar nuestra propia visión. Y desde esa actitud humilde, también podemos estar abiertos a que nos den alguna enseñanza.

Como vemos solo cuando hay aceptación de la otra persona, tal cual es, es cuando la podemos respetar. En cuanto tratamos de cambiarla, de que sea según nuestros deseos, nuestra ideología o expectativa, entonces ya no hay respeto. Y con los hijos es lo mismo, tenemos que guiarlos, cuidarlos y encauzarlos. Incluso podemos educarlos en nuestro estilo de vida: Por ejemplo, yo que soy vegetariano, he educado a mis hijos con ese tipo de alimentación. Un cristiano, deseará que sus hijos sigan esa religión. Pero no nos sorprenda que en algún momento ellos elijan otro camino. Dejar que sigan su propia senda es respetar y es amar. Lo que nosotros pensamos que es lo mejor para ellos, muchas veces no lo es. Esa es la pregunta que continuamente debemos hacernos ¿Estamos viendo realmente por el bien de nuestros hijos, o estamos exigiéndoles según nuestros propios deseos, miedos, o expectativas?

Mi padre continuamente ofendía a los demás y trataba de hacerlos sentir menos, en especial, esto lo hacía con las personas más cercanas, a quienes supuestamente debía amar más. Era a mi madre

(1) Scott Peck; "La nueva psicología del amor", PP 151-152

y a sus hijos a quienes más ofendía con sus comentarios sarcásticos e hirientes. Frecuentemente eran críticas hacia algún aspecto físico, o también hacia las cosas que hacíamos. No importa cuánto nos esforzáramos, para él todo estaba mal. Sólo él podía hacer las cosas bien... no solo bien, PERFECTAS. Alguna vez me atreví a preguntarle porqué siempre nos criticaba y nada de lo que hacíamos era suficiente, a lo que respondió – ¡Sólo lo hago para que se superen!

Ya siendo más grande, después de leer varios libros y varias sesiones de terapia me di cuenta que él necesitaba hacer sentir menos a todas las demás personas para sentirse superior. No podía sentirse igual a los demás, tenía que estar por encima de todos los demás. Era una compensación a un sentimiento o complejo de inferioridad, que él habría tenido que identificar y resolver. La soberbia era también parte de su alcoholismo. No podía de ninguna forma aceptar que no tuviera el control sobre su forma de beber. – ¡Yo bebo porque quiero; y dejaré la bebida hasta que se me dé la gana! – Así se justificaba para seguir bebiendo sin freno.

Ahora recuerdo el caso de una amiga, que llamaremos Leticia, ella tenía una hija, ya de unos veinticinco años. La hija apenas comenzaba a decir una frase y la mamá ya estaba lista para decir algún comentario de desaprobación. Sus comentarios iban encaminados a desaprobación la forma de pensar, las decisiones y acciones de la hija, ya adulta, por cierto. Aunque no lo decía con estas palabras, es como si dijera – ¡Ay, hija, siempre haciendo las cosas mal! ¿Cómo se te ocurre tal cosa? ¿Después de tantos años aún no has aprendido cómo se deben hacer las cosas?

Los comentarios de Leticia hacia la hija eran bastante frecuentes, casi como si se tratara de un resorte que se activara en forma automática. Todos los comentarios que la madre hace en forma, digamos sistemática, durante años hemos de imaginar la huella que dejan en la hija, por un lado, cómo afectan su autoestima, y también

el resentimiento y hasta odio que van generando en la chica. Ese es el tipo de actitudes que tomamos hacia los hijos, a veces sin darnos cuenta siquiera, cuando no hay verdadera aceptación y respeto.

Scott Peak agrega:

«Así pues, llegamos a la conclusión de que hay dos maneras de enfrentarnos con otro ser humano: con la certeza instintiva y espontánea de que se tiene razón y con la suposición de estar en lo cierto, después de haberlo dudado y examinado rigurosamente. La primera opción es la de la arrogancia; es la más común entre padres, cónyuges, profesores y en el trato cotidiano en general; decantarse por esta opción no suele dar resultados positivos, ya que provoca reacciones de enfado. La segunda es la opción de la humildad, que es mucho menos común y exige una trascendencia de la propia personalidad; puede dar resultados positivos y, según mi experiencia, nunca es destructiva.» (2)

Lo que Scott Peak llama “personalidad”, yo lo llamo el ego. Es decir, trascender la propia importancia personal.

(1) Scott Peck; “La nueva psicología del amor”, P 152.

Actividades extra-escolares

Dos disciplinas que no deben faltar

Según diversos estudios las dos actividades que no deben faltar en el desarrollo infantil son la música y los deportes.

Aprender a tocar algún instrumento musical aporta invaluables beneficios para los pequeños. Según uno de los estudios más recientes llevados a cabo por la Universidad de Granada, el aprender a tocar algún instrumento musical puede incluso aumentar el IQ de los pequeños. “Parece que la capacidad estimuladora de aprender a leer partituras y lenguaje musical, sincronizar movimientos de manos y dedos, coordinarse con otras personas en la interpretación de una obra y otros requerimientos que implica la música, son clave para estimular diferentes capacidades cognitivas” apuntan los autores del estudio.

Un estudio elaborado por la Academia de Oxford, comprobó que aquellos niños de 4 a 6 años que tocan un instrumento tienen un desarrollo cerebral más avanzado y una memoria más amplia. Además, al emplear las matemáticas para fraccionar las notas musicales en una partitura, su habilidad para esta materia se amplía. El tocar un instrumento aumenta las conexiones neuronales, fortalece la concentración y la memoria, mejora la coordinación motriz, crea disciplina y reafirma la confianza en sí mismo. Por si esto fuera poco también hace niños más sensibles emocionalmente, por lo tanto, más empáticos y con mejores habilidades sociales y emocionales.

La violinista y maestra Jimena Miranda aconseja que los niños comiencen con lo más sencillo que es el canto, con su propia voz. Luego pueden continuar con percusiones, con instrumentos de cuerda como el violín, o incluso el piano. Los instrumentos de viento se pueden reservar para más tarde, sobre todo aquellos que requieran haber desarrollado mayor capacidad pulmonar.

Y en cuanto a los deportes, varios de los beneficios son similares a los de la práctica de música como coordinación motriz, disciplina, autoestima, habilidades sociales, aprender a seguir reglas. A estos beneficios habrá que añadir el ser más consciente del propio cuerpo (vivir en el cuerpo), adoptar un estilo de vida activo que prevenga enfermedades como obesidad, diabetes o problemas cardíacos. Casi olvido mencionar que las hormonas generadas con el ejercicio hacen a un niño feliz. Por lo cual es imprescindible que los niños practiquen, de ser posible, diariamente alguna actividad física, ya sea gimnasia, atletismo, baile, o deportes de equipo como fútbol, voleibol, baloncesto. En fin, hay muchas opciones de donde elegir, según los gustos y posibilidades.

Dentro de esta gran variedad de actividades físicas las artes marciales, y en particular el Kung-fu brinda a los niños (y adultos) un sistema desarrollado por cientos de años que aporta rapidez, fle-

xibilidad, gracia, energía, fuerza, resistencia. Al desarrollar esta serie de habilidades, no solo se manifestarán en el plano físico, sino que también se verán reflejadas en los planos emocional y mental. Es decir que la flexibilidad física, también se reflejará en la flexibilidad mental para aceptar distintas ideas y la mente no tenderá a caer en ideas fijas o radicales. La agilidad física se verá reflejada en habilidad mental, incluso habilidad matemática. El enfoque y atención desarrollados durante la práctica del arte marcial, también servirá para cualquier otra actividad, música, lectura, etc.; por lo que el desempeño en otras actividades también se verá mejorado. La resistencia física se reflejará en mayor tenacidad y resiliencia; mientras que la fortaleza y fuerza muscular brindan seguridad y autoestima. ¿Necesitamos más argumentos para valorar el papel de las artes marciales en la formación de los pequeños?

Debo confesar que soy apasionado del El Kung-Fu Shaolín; esta escuela de artes marciales nació en el legendario monasterio Shaolín, en una región central de China. El monasterio fue fundado por monje budista llamado Bhadri (Batuo) entre los años 495-497 D.C. La escuela Shaolín está impregnada de una profunda filosofía y mística, por lo que a largo de los siglos se ha ganado un lugar destacado dentro los múltiples estilos de Kung-fu. Los monjes Shaolín ganaron tal reputación que durante años fueron requeridos como guardias por los Emperadores, y también como mercenarios o Maestros de artes marciales para los ejércitos imperiales.

Descubriendo los intereses de cada niño

Las habilidades, gustos, inclinaciones en cada niño son diferentes y deben descubrirse y cultivarse. Comenzando por la actividad más natural de los niños que es el juego; a través de él se desarrollan múltiples habilidades, sociales, intelectuales, emocionales, etcétera. Al niño le va a interesar el tipo de juego que precisamente necesite en ese momento para su desarrollo. De preferencia dejar que los

niños jueguen con los de su edad, o incluso ellos solos. Y en caso de que un adulto juegue con ellos, dejar que ellos propongan el juego y las reglas y el adulto sólo se limita a acompañarlos.

Respetar los ritmos.

Como padre, pude aprender que cada niño tiene una forma de ser distinta, cada uno tiene un ritmo diferente. Mi hija siempre ha sido una niña muy tranquila, se toma todo su tiempo para hacer cualquier actividad. Por ejemplo, para acomodar su ropa para un viaje, primero saca todas las prendas, las organiza ocupando un gran espacio y luego las va guardando con la mayor pulcritud. Lo mismo para lavar los platos, primero los organiza por formas y tamaños y luego talla cada uno hasta quitar la más mínima mancha. Todo para ella es un ritual. Al principio yo me desesperaba, porque yo suelo hacer todo muy rápido. Un día estaba a punto de regañarla, y ya tenía las palabras en la punta de la boca, cuando me detuve a meditar y pensé, – Pero si está muy bien, si ella quiere hacer las cosas a su ritmo. A final de cuentas, se organiza y siempre encuentra suficiente tiempo a lo largo del día para cumplir todas sus tareas: personales, domésticas, escolares ¿No seré yo el que voy demasiado deprisa? –. En realidad, ella disfruta y pone toda su atención y energía en cada cosa que hace. Me di cuenta que me estaba dando una lección, que más bien yo tenía que reducir el ritmo y hacer las cosas con más cuidado y atención. Más bien, creo que yo podría haber “infectado” a mis hijos con el virus de la prisa, pero Yunhuén se resistió.

Yo siempre andaba con el tiempo justo para resolver los problemas de mi trabajo y atenderlos a ellos, todo el día andaba con los minutos contados. A esa situación se sumó mi temperamento acelerado. Siempre procuraba tener una actividad con ellos por la tarde, a veces en casa como ver una película. Y otras veces fuera de casa, cuando mi trabajo lo permitía, acostumbraba llevarlos mucho al parque a los juegos para niños, donde eran felices trepando de arriba

abajo. Cuando el dinero lo permitía era ir al cine o algún otro tipo de entretenimiento. Dentro de mi ajetreada agenda, me pude dar tiempo para estar con ellos, prácticamente todas las tardes que estaban conmigo. Y luego también los sábados en la mañana cuando creamos un grupo de Escuela de magia, de lo cual les hablaré más adelante.

Estaban tan habituados a que les propusiera actividades continuamente que cuando yo estaba ocupado me preguntaban ¿y ahora qué hacemos? – Pues no sé. Ustedes son niños inventen algún juego – , y sólo entonces ya se daban a la tarea de inventar sus propios juegos. Pero sí, los acostumbré a estar todo el día con actividades.

Recientemente me he enterado de una nueva tendencia que busca disminuir el ritmo. Bajarnos del tren de la prisa en el que nos hemos montado desde hace varias décadas. Carl Honoré en su libro “Elogio a la lentitud” nos alerta sobre la vida cada vez más acelerada que vivimos; una sociedad frenética, en gran medida impulsada por el capitalismo que solo quiere más producción y más consumo. “Time is money” (tiempo es dinero) es el mantra de nuestra era.

“En 1982, Larry Dossey, médico estadounidense, acuñó el término «enfermedad del tiempo» para denominar la creencia obsesiva de que «el tiempo se aleja, no lo hay en suficiente cantidad, y debes pedalear cada vez más rápido para mantenerte a su ritmo». Hoy, todo el mundo sufre la enfermedad del tiempo. Todos pertenecemos al mismo culto a la velocidad. En aquella cola, para embarcar en el avión que me llevaría de regreso a Londres, empecé a reflexionar sobre las preguntas que constituyen el núcleo de esta obra: ¿por qué estamos siempre tan apesurados?, ¿cuál es el remedio contra la enfermedad del tiempo? y ¿es posible, o incluso deseable, hacer las cosas más despacio?”*

Esta tendencia a la prisa, a hacer más cosas en menos tiempo la imponemos a nuestros niños al saturarlos con varias actividades

* (IDEM P. 3) También disponible la conferencia en video.

diarias, además de las actividades escolares, como asistir a clases de deportes, artes, idiomas, computación, etcétera. Parece que todas esas actividades se consideran imprescindibles en la educación de los niños. Se teme que los niños puedan quedar rezagados, ya que el mundo actual se ha vuelto sumamente competitivo y acelerado. Parece que la vida es un tren exprés, y si no aceleramos a nuestros niños desde pequeños ellos no podrán alcanzarlo y se quedarán en el mundo de los rezagados, es decir los fracasados. Con el afán de ofrecer la educación más completa a los hijos, los padres saturan las agendas de los niños, quienes ya no tienen ni un respiro para descansar o simplemente, dejar volar la imaginación. No nos damos cuenta que entre más de prisa vamos, más superficiales nos volvemos. Para ser profundo hay que ir más despacio.

En ese torbellino de actividades los niños no tienen tiempo para la autopercepción, ¿cómo se encuentra mi cuerpo? ¿Cuál es la emoción que estoy sintiendo? ¿fueron interesantes las experiencias del día? ¿Qué aprendizaje me deja el día de hoy? El desarrollo de la autoconsciencia y de la sensibilidad requiere de espacios de ocio, de silencio, de vacío. Esos momentos que ahora consideramos tiempos perdidos como contemplar las nubes, observar las mariposas o el caer de las gotas en un día lluvioso. A nosotros los adultos aún nos “caen veintes” en esos momentos, donde parece que la mente vaga sin rumbo. Y para los niños también son momentos de reflexión y de profundo aprendizaje acerca de la vida. Por desgracia, los niños viven cada vez más desconectados; han perdido gran parte de la conciencia de sus cuerpos y sus emociones, entre tantos chasquidos, lucecitas y estímulos que les ofrecen las pantallas. El precio que pagan nuestros hijos por vivir en este mundo acelerado y artificial es la falta de sensibilidad, el estrés, la angustia, la falta de sentido y gusto profundo por la vida ¿Eso es lo que queremos para nuestros hijos?

Debemos respetar los ritmos de nuestros hijos, recordemos que cada uno es diferente; además enseñarlos a disfrutar de una tarde

de ocio, del bello momento de no hacer nada. No los empujemos a subirse en el tren de la prisa y el estrés.

Aprendiendo a ser pareja

En la educación de mis hijos estuve atento a no hacer distinción o a dar trato diferencial por género, procuré darles el mismo trato a los dos, con las mismas tareas domésticas, oportunidades, etcétera. Traté, y creo que tuve bastante éxito, de no inculcarles ningún prejuicio en torno al género, prejuicios como el machismo que implica la asignación de roles y tareas diferentes de acuerdo al género: niña o niño.

Cuando eran muy pequeños ambos eran muy parecidos en su forma de vestir, de comportarse y de ser. Recuerdo que Emanuel, de unos 4 años, se ponía unas calcetas con colores pastel y figuritas de animalitos que tomaba del cajón de su hermana. Una vez una tía le preguntó – ¿Por qué te pones esas calcetas? – A lo que simplemente contestó: – Me gustan, están bonitas. – Lo dijo con tal seguridad que mi tía no pudo más que decir – ¡Oh, qué bien! – Yo guardé silencio, y pensé que tal vez era muy pronto para juzgar los gustos de mi hijo. Si después cambiaba de opinión o seguía tomando la ropa de su hermana, yo tendría que aceptarlo tal cual.

La situación del divorcio, el hecho que ellos fueran y vinieran a todos lados juntos; unos días en casa de su mamá, otros días en mi casa. Creo que eso hizo que se hicieran hermanos muy unidos, sintiendo desde muy pequeños que iban juntos por el mundo, que se tenían el uno al otro.

Siempre fueron a la misma escuela en primaria y secundaria. Recuerdo cuando Emanuel entró a primaria llegó a la escuela y una vez que entró a su nuevo salón me preguntó – ¿Dónde tomará clases Yun? – Entonces lo llevé al salón de Yunhuén, que estaba a unos cuantos pasos y solo me dijo. – ¡Ah, qué bien! – Parece que le daba confianza saber dónde estaba su hermana, en caso de que llegara a

necesitarla en alguna emergencia.

Desde pequeños yo los incitaba a cooperar y a compartir como pareja, en este caso una pareja de hermanos. Recuerdo que cuando íbamos a comer a un restaurante, siendo pequeños difícilmente podrían acabarse varios platillos, así que les pedía que mirarán el menú y eligieran los platillos que querían para compartir entre ambos. Así aprendieron a tomar decisiones y a negociar en pareja. Y luego, casi sin mi intervención aprendieron a cooperar y organizarse en muchas otras áreas, como a distribuirse las labores domésticas: lavar los platos, barrer, escombrar... A la fecha, ambos me ayudan en mi negocio, les pago un sueldo y ellos lo dividen y lo administran en forma equitativa.

Sin importar sus diferencias de género, con una diferencia de edad de tan solo un año, desde pequeños hicieron una inseparable mancuerna. Jugaban todo el tiempo, y se llevaban muy bien. Puedo decir que era una pareja “unisex”. Al ir pasando los años su relación no se disolvió; por el contrario, creo que se hizo más intensa. No conozco un par de hermanos que hayan convivido tan cercanamente o que sean tan amorosos. Al ir creciendo me deleitaba de ver el trato amable y cariñoso que seguían teniéndose.

Al cumplir 15 años Emanuel, que siempre había sido chaparrito y cabezón, comenzó a estirarse a una velocidad increíble. En pocos meses le sacó una cabeza de altura a su hermana, siendo que siempre ella había sido más alta que él. El desarrollo físico se dio a la par de un desarrollo emocional. Emanuel se comenzó a sentir el hermano mayor y comenzó a tratar a su hermana desde esa posición. Manifestando su aspecto de liderazgo, pero también su parte protectora. Se volvió un joven galante y atento con todo mundo, y en especial con las chicas.

Al ir viendo cómo se desarrollaban conviviendo como una pareja de hermanos, pensé que seguramente esas experiencias les ser-

virán en el futuro al momento de formar sus parejas. Y hasta ahora, parece que los hechos me dan la razón, ambos han sido buenos novios, cuando han tenido parejas.

Al terminar la secundaria Yunhuén entró a la preparatoria de la UNAM*, Emanuel a la vocacional del Instituto Politécnico Nacional y ahí sus caminos comenzaron a separarse. Poco tiempo después Yunhuén tuvo su primer novio, lo cual marcó un poco más de distancia. Ahora, cada quien tiene su mundo aparte y su grupo de amigos, conservando algunas de las amistades compartidas desde la primaria y secundaria. Aunque ya pasan poco tiempo juntos, cuando lo hacen; como cuando salimos de viaje, se comunican muy bien y siguen teniendo el trato amable de siempre. Siguen siendo hermanos con una relación muy estrecha, espero que sigan así durante toda la vida.

* Universidad Nacional Autónoma de México

El peligro de los medios electrónicos

El internet y las redes sociales no han hecho más que agregar más velocidad a nuestro mundo ya de por sí acelerado. Ahora a través de la pantalla podemos comunicarnos inmediatamente con cualquier persona en cualquier parte del mundo. Pedimos una pizza, o cualquier otro producto y esperamos que llegue en cuestión de minutos a la puerta de nuestra casa. Podemos ver nuestra serie o película favorita a cualquier hora y en cualquier lugar. Gozamos de comodidades inimaginables hace a penas un par de décadas; pero también hemos creado una sociedad desechable de “úsese y tírese”. Alvin Toffler describió precisamente lo que vivimos ahora en su libro “El Shock del Futuro”. La inmediatez, la fugacidad de la vida, la urgencia continua, que a la vez crea un vertiginoso abismo sinsentido.

Las redes sociales están plagadas de videos virales superficiales, noticias, catástrofes, bailes, retos... Cientos de imágenes e ideas pasan frente a nuestros ojos en cuestión de segundos. El poder de las redes sociales ha superado por mucho la omnipresencia que Geor-

ge Orwells profetizó brillantemente en su novela “Big Brother” de 1949.

Vivimos en el mundo de la gratificación instantánea, de cero tolerancia a la frustración. Es imprescindible, para la educación de las nuevas generaciones, evitar que los niños sean absorbidos por la tecnología. Muchos bebés, de sólo unos cuantos meses ya viven hipnotizados con las pantallas de celulares o tabletas; con solo pulsar un botón aparecen figuritas y caleidoscopios de colores.

No me considero tecnofóbico, la tecnología es sumamente útil, es imprescindible en nuestro mundo moderno, sin ella no podría hacer mi trabajo o escribir este libro y esperar que pueda llegar a miles de personas. Es un milagro que en la palma de la mano tengamos un dispositivo capaz de conectarnos con cualquier persona en el planeta. Hace menos de 20 años para conseguir información sobre algún tema específico teníamos que ir a una biblioteca, buscar entre varios libros, y tal vez, después de algunas horas, encontraríamos algo de información útil. Ahora con solo unos cuántos clics, o preguntar directamente a Google por medio de la voz, aparece la respuesta que buscamos en forma inmediata. Parece magia, hace un par de décadas no hubiéramos imaginado lo que puede hacer un smartpone.

Prácticamente, el dispositivo móvil se ha vuelto una extensión de nuestro cerebro; es como nuestro tercer lóbulo cerebral. Funge como una extensión de nuestros sentidos gracias a sus múltiples cámaras y sensores; es una extensión de nuestra memoria: ¿quién sabe más de 3 números telefónicos hoy en día? Los equipos más modernos tienen varios terabytes* de memoria. Incluso es una extensión de nuestra inteligencia, podemos preguntarle sobre cualquier tema, o que nos de la mejor ruta para llegar a algún lugar, y nos responde en fracciones de segundo. Y así podemos seguir enunciando funciones del teléfono inteligente que aumentan con cada aplicación que des-

* 1 terabyte es igual a 1 billón de bytes. Un byte es la unidad mínima de memoria.

cargamos. Si uno sale a la calle sin su teléfono móvil, uno se siente tan inválido, como si hubiese olvidado el cerebro en casa.

Para bien o para mal dependemos cada vez más de este tipo de dispositivos. Se ha vuelto a tal punto parte de nuestra vida que se nos hace lo más natural dar un dispositivo electrónico a los pequeños, pensando que entre más pronto se familiaricen con la tecnología mejor. ¡Error, no puede haber algo más falso! No tenemos idea del daño que le causa el uso de dispositivos electrónicos a los niños pequeños, y con pequeños nos referimos a cualquier niño en edad preescolar. Los expertos recomiendan que los niños más pequeños no vean ningún tipo de dispositivo electrónico como televisión, Tablet, celular, computadora, etc.:

“La American Academy of Pediatrics o AAP (en inglés) recomienda evitar la televisión y otros medios electrónicos de entretenimiento en el caso de niños menores de 18 meses. Después de los 18 meses, los padres pueden comenzar a introducir programación de “alta calidad”, pero la AAP advierte que los padres deberían ver los programas junto con sus hijos, para responder cualquier pregunta que pudieran tener. Para niños entre dos y cinco años, la AAP recomienda limitar el consumo de medios electrónicos a una hora de programación de alta calidad, nuevamente con la advertencia de que los padres deberían ver los programas junto con ellos.” (1)

Más adelante, la misma asociación recomienda:

“– Comience a enseñar con el ejemplo desde temprano. Incluso antes de que su hijo tenga un teléfono o una tableta propia, muéstrole cómo se deben usar. No revise sus mensajes en la mesa a la hora de la cena. Mire a las personas cuando están hablando con usted, no a su teléfono. Recuerde que sus hijos están siempre mirando y que los niños pequeños notan todo: así es como aprenden.

– No subestime el valor de los juguetes tradicionales y los es-

1. Tomado de : <https://childmind.org/es/articulo/pautas-de-uso-de-equipos-electronicos-para-ninos-de-todas-las-edades/>

pacios abiertos. Es importante para los niños experimentar “juegos libres” no estructurados, lo cual significa que ellos deciden lo que quieren hacer, y cómo hacerlo, y que juegan solo por el placer de jugar: no para llegar al siguiente nivel de un juego, o aprender alguna habilidad específica. Los niños deberían experimentar la diversión de hacer sus propias reglas, y romperlas, a medida que crecen. Este tipo de juegos permite a los niños:

Moveirse a su propio ritmo, en lugar de ser dirigidos (o apresurados) por la velocidad de los medios electrónicos.

- Desarrollar la creatividad.
- Adquirir experiencia al tomar decisiones.
- Practicar el compartir y el trabajo con otros.
- Aprender a ser líderes y abogar por ellos mismos.

Las aplicaciones (aunque sean lo educativas que dicen ser) no son un sustituto del tipo de aprendizaje que reciben los niños de manera natural si se los permitimos.

– Deje la tableta en casa. A pesar de que son útiles durante un viaje largo en auto o en avión, las tabletas y otros equipos no tienen lugar en el cochecito del bebé ni en el auto de camino al preescolar. Es importante que los niños también tengan la oportunidad de mirar a su alrededor y encontrar entretenimiento (por no hablar de aprendizaje) en el mundo real. ¡Y tampoco deberían ser parte de las reuniones de juegos con otros niños!” (2)

Los padres por lo regular ignoran los efectos adversos del uso abusivo de los medios electrónicos por parte de los pequeños. Para los padres, resulta la forma más práctica de entretener a los niños. Por poco dinero se puede conseguir una Tablet o prestarle el celular y ¡ya está! el niño ya tiene una niñera electrónica.

Se tiene la idea que entre más pequeños aprendan a usar estos dispositivos es mejor, finalmente, los tendrán que usar diariamente por el resto de sus vidas. El papá se siente orgulloso que el bebé

2. IDEM

aprenda deslizar la pantalla para pasar a la siguiente página, o que entienda cual ícono presionar para activar su juego favorito. Lo que ignoran son todos los efectos negativos que están provocando, a cambio de unas cuantas habilidades digitales, que de cualquier forma van a adquirir años después.

Dentro de los efectos físicos adversos podemos mencionar un estilo de vida sedentario, poco saludable, ya que el niño no dedica tiempo a hacer ejercicio; por lo que tendrá mayor tendencia a la obesidad, sobrepeso y los trastornos cardiovasculares asociados, diabetes infantil, trastornos del sistema nervioso, menor producción de mielina (la cubierta que recubre los nervios), trastornos visuales, entre otros.

En el plano emocional encontramos el detrimento de las habilidades sociales, ya que el niño desarrolla poco interés en los demás, lo que se desarrolla en forma natural cuando el niño juega con otros de su edad. Mayor incidencia de trastornos como ansiedad, depresión e insomnio. Y lo más importante que señalan los expertos, una verdadera adicción a las pantallas, ya que el niño requiere de la gratificación instantánea que le brindan los videojuegos, aplicaciones y demás medios digitales. Además, debemos considerar los efectos que pueden tener los contenidos violentos en los pequeños o el peligro del ciberacoso.

En conclusión:

- Se debe evitar que los menores de 18 meses tengan contacto con cualquier medio electrónico.

- En edad preescolar bastará solo una hora frente a alguna pantalla, viendo contenido de alta calidad para niños, de preferencia en compañía de un adulto.

- En primaria se podrá permitir el uso de pantallas, pero con restricción a ciertos horarios. Los menores de 12 años no deberían

portar teléfonos celulares.

- El uso de redes sociales solo deberá estar permitido hasta llegar a cierta edad, la cual varía según la legislación de diversos países alrededor de los 14 años.

En su lugar permitir que los niños jueguen con los juguetes tradicionales o inventen sus propios juegos. Motivar las actividades físicas, si es posible en exteriores y también la socialización con otros niños de su edad. No hagamos “niños zom-bits*”, desconectados de sus cuerpos, sus emociones y de la sociedad.

* Término inventado de la unión de “zombi” y “bit” que es la unidad mínima de información en un ordenador.

Personajes y juegos

Una de las habilidades que exploramos en Río Abierto es la de transitar por distintos personajes; que sin darnos cuenta es algo que los humanos hacemos, por lo regular en forma inconsciente. En las distintas relaciones y situaciones que cursamos en el día a día vamos cambiando nuestras actitudes, posturas, tonos de voz, es decir que vamos adquiriendo distintos personajes según convenga. En realidad, todos somos actores, de alguna manera.

Los humanos imitamos en forma natural e inconscientemente a nuestro interlocutor: su postura, sus expresiones, su tono de voz. Así, si la otra persona se rasca la cabeza o suspira, uno inconscientemente hará lo mismo, esto es una herramienta para conectar y sentir lo que la otra persona siente, es decir para empatizar. En forma inconsciente, nuestro lenguaje no verbal le dice a la otra persona que la estamos escuchando, que queremos conectar con ella. Mediante esta imitación inconsciente la comunicación se mejora.

Ahora los psicólogos saben que las neuronas espejo, que se encuentran en la corteza motora de nuestros cerebros, son las que permiten imitar los movimientos y gestos de los demás. Algunas personas tienen más desarrollada esta capacidad y se comunican con más facilidad y son capaces de mimetizarse e integrarse fácilmente en un grupo; mientras que a otras nos cuesta más trabajo. El lenguaje no verbal es mucho más importante que el lenguaje verbal, es algo que todos tenemos y que se da en forma automática ¿Quién no conoce el caso de una pareja que con el paso del tiempo acaban hablando igual, con el mismo tono de voz, haciendo los mismos gestos y con el mismo lenguaje corporal? Después de años de vivir juntos se han mimetizado a tal punto que sus movimientos y forma de hablar son los mismos.

Regresando a mi historia, mi madre decía que yo era un niño “normal”, que reía y jugaba como cualquier otro, pero que en algún momento me cerré. Ahora, recordando mi infancia, pienso que eso se debió a que yo percibía un ambiente hostil a mi alrededor y eso hizo que me volviera tímido, introvertido y sumido en mis fantasías. En algún momento decidí cerrarme, desconectarme del mundo. Entonces, ya que el cerebro es un órgano sumamente plástico, mis neuronas espejo se atrofiaron, digamos que se quedaron dormidas. Por consecuencia, no desarrollé la capacidad de transitar por varios personajes o de conectar con las demás personas. Para ser más preciso, desarrollé esas habilidades, pero en mucho menor medida que el promedio de los humanos; esto me colocaba dentro del espectro autista, como ya lo he comentado en otros capítulos.

Desconectado de mis emociones, y muy apartado de las personas es como viví la mayor parte de mi infancia, hasta los 18 años cuando la Dra. Rosa Doring me recomendó asistir a Río Abierto y ahí comencé a tomar clases de movimiento expresivo. El mundo de las relaciones y de las emociones se abrió ante mí. Hasta el momento las únicas emociones que había conocido eran la angustia, el miedo

y la melancolía. Y cuando llegaba a tener algún momento de alegría, enseguida me ponía triste porque pensaba que eso era algo pasajero y que después mi vida seguiría siendo gris y solitaria.

Las clases de movimiento expresivo permitieron la expresión de toda la gama de emociones, así como el tránsito entre diversos personajes y arquetipos: el guerrero, el padre autoritario, la víctima, el verdugo, el salvador, el borrachito, la vanidosa, el bufón, etcétera. Dentro de toda esa gama de personajes, en este momento me quiero enfocar en tres de ellos: el niño, el adulto y el padre, por su relación con el tema de la educación.

Los personajes están incorporados en la psique en forma natural desde que nacemos. Carl Jung los llamó arquetipos, y entendió que forman parte de nuestro inconsciente colectivo, de nuestro bagaje como seres humanos. Así que no hay que esperar cumplir 30 años para comenzar a desarrollar al adulto o al padre. Al llegar a ser adultos no implica que tenemos que olvidarnos del niño que llevamos dentro. El niño es esencial, porque es la parte de nosotros más conectada con la esencia de la vida que es la alegría, la capacidad de sorprenderse, la espontaneidad; si perdemos al niño perdemos gran parte de nuestra esencia que es gozo, asombro y alegría de vivir.

Si tenemos contacto con estos arquetipos, y sabemos transitar entre ellos. Entonces podemos enseñar a los niños a transitar, y adoptar los distintos personajes en las diversas situaciones de la vida. Esto se hace en forma lúdica, en el juego; pero también en el día a día, cuando el adulto adopta distintos personajes según sea la circunstancia.

Por ejemplo: cuando es hora de jugar el padre se puede volver un niño, un bufón o encarnar algún animal y dejar salir el lado divertido, dando rienda suelta a la risa, la espontaneidad, la ocurrencia; dejando de lado el decoro y la estructura, porque precisamente de eso se trata. En este personaje sin estructura puede surgir lo ines-

perado, lo cómico... es el espacio de la libertad y la creatividad. También para ser artista, es necesario poder entrar en este espacio.

Si el niño está cansado, entonces la madre, o el padre deja de ser el bufón y se vuelve una figura protectora, con voz y brazos gentiles toman al niño en sus brazos. Y si es la hora de hacer algún quehacer doméstico entonces el padre toma una voz de mando para dar indicaciones, toma una postura firme, propia para comenzar el trabajo.

Solo menciono estas tres situaciones a manera de ejemplo, si bien pueden ir surgiendo muchas otras a lo largo del día. De esta forma, el niño aprende que no hay un solo rol o personaje que puede adoptar, sino que todos son válidos según la circunstancia. Sabe que es rico dejar salir al niño en el juego y dejar desbordar su energía en brincos y gritos, pero que cuando es hora de estudiar o comer tiene que cambiar su actitud a una de concentración y estructura.

Al aprender a transitar por distintos personajes el niño aprende que hay muy distintos momentos en el día, y que cada uno requiere una energía y una actitud distinta. No es lo mismo la energía que se requiere para jugar, que para comer o para estudiar. Los personajes son como distintos disfraces, y el niño puede aprender a transitar por ellos en forma natural. Si los padres lo pueden hacer en el día a día, entonces el niño lo aprenderá con mayor facilidad.

El niño se da cuenta que en cada momento puede satisfacer necesidades distintas, la necesidad de alimentarse, de socializar, de activar su cuerpo, de descansar. El dar espacios y tiempos para satisfacer las distintas necesidades así expresar cada una de las facetas o personajes, es una parte vital del respeto. Cuando se dan esos espacios y se escuchan las necesidades del niño, entonces se siente respetado. En conclusión, puede ser un niño feliz.

Uno de los mayores problemas en la educación tradicional, es que se espera que el niño pueda estar sentado por varias horas durante el día escuchando lecciones sobre distintos temas; cuando lo na-

tural en el niño es la actividad física y el juego. El niño de primaria debería jugar y tener actividad física dos terceras partes del horario escolar y solo una tercera parte estar atendiendo lecciones, de seguro que así aprendería más. Las actividades físicas y los juegos también pueden estar relacionados con los temas de estudio. Aquí se requiere de mucha creatividad y preparación por parte del maestro para proponer ese tipo de actividades.

El juego es la actividad natural en los niños que la naturaleza ha creado para el aprendizaje, por eso juegan a la casita, a la familia, al doctor, porque son los roles que más tarde jugarán en la edad adulta. Aquí vemos como el juego es la forma natural de ensayar para el futuro. A ver, ¿cómo se siente ser mamá? ¿Cómo se siente ser doctor? ¿Cómo será ser bombero? Por eso es tan importante el juego, y no solo dejar a los niños la pantalla del móvil o la tableta.

Mucho mejor cuando un adulto puede jugar con ellos y mostrarles como él también puede cambiar de personajes y actitudes. Aquí viene otro de los aprendizajes más profundos: el niño se da cuenta que dentro de él están todos los personajes, que solo es darse la oportunidad de desarrollarlos. Se da cuenta que dentro de él ya está el adulto, y también el padre. De alguna manera en lo más profundo, el niño comienza a intuir que los personajes y la personalidad son solo máscaras y que se puede cambiar y que en el fondo hay algo más: su esencia. Así como en el adulto pueden coexistir todos estos personajes: padre (sustentador, protector, guía, amoroso); adulto (responsable, productivo, organizador); niño (lúdico, alegre, espontáneo); se da cuenta que él mismo los tiene. Por lo tanto, no hay mucha diferencia entre el adulto y él mismo. Confía en que sólo es cuestión de tiempo para que el adulto en él se pueda desarrollar.

Y en efecto, es así. En el niño ya está la semilla del adulto y la semilla del padre. No se trata de arrebatarle la infancia a nuestros hijos y esperar que sean serios y responsables como adultos maduros, pero sí de ir desarrollando los aspectos del adulto. El principal

aspecto es la responsabilidad, desde la edad más temprana se puede educar al niño para que comience a participar con las acciones más simples como es llevar su vaso o su plato al fregadero, dejar su ropa sucia en el cesto o recoger sus juguetes cuando acaba de jugar. Así va adquiriendo sentido de responsabilidad.

Con el tiempo es ir dándole otras responsabilidades, además de las tareas escolares, puede contribuir con las labores del hogar con acciones como lavar los platos de la tarde, barrer u ordenar su cuarto. Todas estas actividades son muy importantes, además del sentido de responsabilidad, el aprender distintas tareas como arreglar utensilios, crear, cocinar, son el corolario del dominio de la motricidad y la inteligencia que se encauzan hacia un objetivo productivo, muchas veces hacia el bien común. Esto favorece la autoestima de los niños, la autosuficiencia y al tiempo les da un sentido de vida y de pertenencia. De esta forma, el niño, al sentirse útil para la familia, para el grupo, y para la sociedad siente que su vida tiene sentido y que pertenece a un grupo donde tiene un lugar importante. Esto es lo que la psicóloga Jane Nelsen llama la Disciplina Positiva, de ello hablaremos en el siguiente capítulo.

Disciplina Positiva

“El sabio controla sin autoridad,
Y enseña sin palabras;
Él deja que todas las cosas asciendan y caigan.
Nutre, pero no interfiere,
Da sin pedir,
Y está satisfecho”.

Lao Tze.

¿Podemos permitir que los niños hagan todo sin poner ningún límite?

Claro que no. Debe haber límites, debe haber reglas, estructura. El secreto es saber hasta dónde sí, y hasta donde no. Por eso es que la educación es un arte, porque no hay ningún libro que nos pueda decir donde comienza la sobreprotección, o donde está la rigidez.

¿Cuál es la medida exacta para dar libertad, seguridad y al mismo tiempo educar con límites? No hay una sola respuesta para esa pregunta. Las respuestas son infinitas y dependen de cada niño, de cada temperamento, de cada circunstancia. Los límites y la forma de educar que se dé a un niño no será la misma que se aplique en otro. Con el mismo niño, la atención y la guía puede cambiar de un momento a otro. Por eso es que el educar requiere de una sensibilidad especial, de un trabajo especial que debe haber realizado antes el adulto para despejar sus propios miedos, inseguridades, prejuicios, etcétera. Educar es un arte y por lo tanto requiere de instrumentos adecuados. Los instrumentos son mamá y papá, que solo mediante el trabajo de autoconocimiento se pueden ir puliendo y afinando.

¿Pero cómo lograr que los chicos quieran hacer sus tareas escolares y participar en las labores domésticas con agrado, sin tener que recurrir a castigos o recompensas? ¿Es posible que los niños sean participativos y responsables en forma natural?

En los últimos años se ha desarrollado toda una corriente de psicología educativa propuesta por la psicóloga Jane Nelsen llamada Disciplina Positiva. Nelsen explica que la educación no debe estar basada en el castigo, sino en el respeto, la amabilidad, sin dejar de lado la firmeza. La piedra angular de este enfoque es la inclusión del niño en el grupo; ya sea escolar, familiar o social a través del servicio; hacerle saber que su aportación, cualquiera que sea, es algo valioso e indispensable para el grupo. El sentirse útil para el grupo es muy importante para que el niño tenga un sentido de pertenencia; que se sienta querido y apreciado, lo cual es una necesidad emocional básica en todo ser humano.

Es precisamente este enfoque, el que hace falta en nuestra sociedad actual, la cual ya se ha vuelto demasiado personalista y egoísta; donde la consigna es “que cada quien se rasque con sus propias uñas”.

Siguiendo estos conceptos – libertad para transitar roles, responsabilidad gradual, disciplina positiva. La persona va pasando de la niñez a la adolescencia sin perder su identidad, más bien la va fortaleciendo a través de su propio desarrollo. Conforme el niño, o el joven va adquiriendo nuevas habilidades, va descubriendo como su capacidad de aportar algo al grupo social aumenta y de esta forma, lejos de sentirse excluido, cada vez se siente más integrado al grupo.

La motivación para llegar a la edad adulta no debe centrarse en la libertad para consumir alcohol, salir de noche y tener sexo; libertades que los jóvenes fácilmente convierten en libertinaje. El joven se dará cuenta que el ser adulto lleva el siempre actuar de forma responsable. Pero no solo responder por sí mismo, sino también por los demás miembros del grupo, especialmente por los menores.

Los grupos juveniles como los Boy Scouts* funcionan bajo estos principios. Conforme el joven va avanzando va recibiendo distintos grados, con pañoletas y nudos de diversos colores. Hasta que en algún momento se convierte en el líder del grupo, haciéndose responsable por los niños pequeños. Este tipo de grupos juveniles son muy recomendables para el desarrollo de los niños y jóvenes. En el caso de los Boy Scouts además va acompañado de una serie de valores como respeto a la naturaleza, trabajo en equipo, cultura física, etcétera. Se debe motivar a los jóvenes a pertenecer a este tipo de grupos que les brinden una identidad sólida y valores útiles para su desarrollo y para la sociedad. De otra forma, los jóvenes pueden ser presa de grupos donde el sentido de pertenencia se logra a través del abuso de drogas, promiscuidad, delincuencia; en fin, los jóvenes se ven expuestos a muchas situaciones de riesgo.

La disciplina positiva debe también aplicarse en las aulas y en el hogar. Motivar a los niños a participar de las labores domésticas.

* Desafortunadamente en algunos países los Boy Scouts se han visto envueltos en escándalos de abuso de menores. Aquí nos queremos centrar en los aspectos y valores positivos con los que se fundó este movimiento juvenil.

Reconocer su participación, ya sea verbalmente, con alguna muestra de afecto, o también dando algún tipo de recompensa como salir a pasear, o al cine. Lo importante es hacerle notar lo valioso que es lo que se puede aportar al grupo. Permitir que los niños o jóvenes hagan propuestas que ayuden de alguna forma a la sociedad. Escuchar sus ideas y darles su valor, de esta forma se estarán formando personas proactivas, con iniciativa. Algunas escuelas desarrollan programas donde los niños hacen propuestas y las llevan a cabo para mejorar la comunidad, como puede ser plantar árboles, recoger basura, asistir a personas enfermas. En las escuelas de Japón se dedica un día para que los mismos alumnos limpien y den mantenimiento a las instalaciones. Más que hacerlo para ahorrar personal, es una buena forma de enseñar participación y responsabilidad.

Responsabilidad: la capacidad de responder

La responsabilidad se puede enseñar desde las etapas más tempranas de la vida. Recuerdo que mi hijo Emanuel, recién comenzó a caminar, tomó un hábito sin que nadie se lo dijera. Al terminar de beber su mamila o vasito de agua (uno de plástico) iba a la cocina, se ponía de puntillas, estiraba la mano y dejaba caer el vaso en el fregadero. Supongo que es porque intuía que hay un orden en la casa y que lo menos que él podía hacer era dejar su vaso en su lugar.

Una tarde fui con mis hijos a visitar a mi tía Martha que estaba recién operada. Ellos eran muy pequeños, creo que de unos 5 y 3 años. Mi tía nos ofreció unos vasos con agua, que nos trajo su sirvienta hasta la recámara. Al terminar la bebida Emanuel se quedó viendo el vaso, como pensando si debía llevarlo a la cocina o esperar que vinieran por él. Y en cuestión de segundos se dio la vuelta y fue a dejarlo a la cocina, porque era lo que ya estaba acostumbrado a hacer en casa. Mi tía se quedó sorprendida de que siendo tan pequeño tuviera ese hábito.

Los humanos amamos el orden cuando asociamos este aspecto

con resultados positivos como son la armonía, el progreso, la tranquilidad. Me explico: Una casa limpia y ordenada es un lugar armónico donde las personas se sienten a gusto. Entonces hay que dedicar un tiempo a diario para mantener la casa en esas condiciones, para que los niños aprendan a vivir de esa forma.

Una vez llegó una amiga a mi casa cuando mis hijos eran aún pequeños, recién me acababa de separar de su mamá. Se sorprendió al entrar y ver el lugar que lucía bastante limpio y ordenado, considerando que vivía un padre soltero con dos niños pequeños y me dijo – ¿Cómo le haces para mantener así tu casa? Tengo una amiga que también tiene dos niños pequeños y su casa es un desorden porque los niños dejan todo tirado y no tiene tiempo de escombrar.

Le respondí – El secreto es enseñar a los niños a recoger sus juguetes cada vez que terminan de jugar. Así se habitúan a ver todo limpio y ordenado, les parece lo normal que la casa esté en orden –.

Me gusta el slogan de la bandera de Brasil “Orden y progreso”, me parece un principio vital para aplicar en la vida, los negocios, etcétera. Si no hay orden no puede haber progreso, en lugar de evolucionar vamos en involución. En lugar de crear círculos virtuosos, creamos círculos viciosos cuando no hay orden ni disciplina.

Un profesor de primaria nos decía – Hagan su tarea a diario, no lo dejen para mañana. – y luego narraba un cuento – Un leñador todos los días tenía que recoger un leño en su camino para llevarlo a su casa. Si un día no lo recogía, entonces al siguiente tendría que llevar dos leños. Si dos días faltaba a su tarea, al tercero tendría que llevar 3 leños... y así sucesivamente. – Entonces no le convenía dejar de hacer su tarea un solo día porque se le acumulaba la carga. Lo mismo pasa con todas nuestras tareas cuando procrastinamos.

Enseñar a los pequeños que hay tareas que se deben hacer a diario, que no se pueden postergar. Si postergamos todo se complica, mientras que si hacemos las cosas a tiempo todo fluye más fácilmente.

te. Son principios básicos que debemos inculcar a los hijos desde la más tierna edad y practicarlos nosotros mismos. Como siempre: un buen ejemplo vale más que mil palabras. En conclusión:

“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”.

Los buenos hábitos son la base de la responsabilidad

En la secundaria hacían juntas cada mes para ver el avance de los niños y los problemas que habían surgido, ya fuera académicos, de conducta, etcétera. Era frecuente que los padres hablaran de algún trabajo muy complicado que habían tenido que hacer con sus hijos o ayudarlos a estudiar para algún examen. Debo confesar que me llegué a sentir culpable, porque prácticamente no dedicaba tiempo a ayudar a mis hijos en las tareas, cuando mucho les preguntaba si tenían algún examen que estudiar, si había alguna materia floja o algo que comprar en la papelería. Ya para secundaria yo sería lo contrario de un padre “helicóptero”, un padre muy desentendido de sus tareas escolares. Sin embargo, sus calificaciones siguieron siendo bastante aceptables, Yunhuén incluso figuraba en el cuadro de honor de su clase. Emanuel también llegó a aparecer en el cuadro de honor, aunque con menos frecuencia. Estaba claro que habían aprendido a hacerse responsables de sus estudios.

En el último año de secundaria le pedí a Emanuel que me acompañara a hacer el pago de la colegiatura y ya que vio cual era el procedimiento, le solicité que él hiciera el pago cada mes. Obviamente yo le daba el dinero o el cheque para pagar. Lo importante es que participara de alguna manera, en el acto de pagar la colegiatura para que aprendiera a hacerlo; pero sobre todo, para que fuera consciente del costo de su educación.

Ya al entrar a la preparatoria prácticamente poco me involucré en sus asuntos escolares. Sólo asistí a una junta de la preparatoria de Yunhuén. Y luego hasta su graduación fue cuando volví a entrar al plantel.

A Emanuel solo lo dejaba en la puerta de la vocacional y él continuaba por sí mismo su día escolar. Asistí a varias juntas escolares porque los padres teníamos que firmar la lista de asistencia. Por cierto, que sólo asistíamos la mitad de los padres esperados. En una junta hablaron de un joven que estaba causando problemas en el grupo; estaba formando una especie de pandilla y al parecer era mentiroso y manipulador. Los padres estaban muy preocupados por varias situaciones que se habían dado con ese joven y hasta pedían su suspensión. Le pregunté a Emanuel si había tenido algún problema con ese chico y me dijo que no. Eso me tranquilizó, así que sólo le aconsejé que tuviera cuidado y mantuviera distancia con él. Ese fue uno de los problemas más graves que se trató en esas juntas. Los demás fueron dos o tres situaciones menos graves que surgieron con profesores o aclaración de calificaciones.

Ahora que van en la universidad los estudios son completamente asunto de ellos. Tan solo al final del periodo escolar veo sus calificaciones y les digo “muy bien, muy bien” o “no tan bien”. “Tienes que echarle más ganas” cuando alguna materia está floja. Hasta ahora los dos han sido buenos estudiantes y espero que puedan concluir sus estudios universitarios.

En conclusión, los buenos hábitos de estudio, disciplina, orden se deben enseñar desde los primeros años de vida; así se incorporarán como parte de su naturaleza, incluso de su identidad. Si no se forman los hábitos desde la más corta edad, después ya es difícil inculcarlos. Convertirse en padres “helicóptero” o “quita-nieves” no sirve de nada, solo seguirá contribuyendo a hacer personas incapaces de responder, si no hay alguien más que los esté vigilando y presionando.

Yoga y magia

Comencé a practicar yoga desde los 18 años, con el objetivo de superar los estados de depresión y ansiedad en que me encontraba. Pronto descubrí los beneficios a nivel físico, emocional y mental que aporta esta disciplina, por lo que consideré que era importante que mis hijos también la practicasen. Para introducirlos en la práctica de yoga pedí prestado un salón en el instituto donde yo daba una clase de yoga semanal. El horario del miércoles por la tarde estaba desocupado, ese nos quedaba muy bien, por lo que comenzamos a asistir semanalmente. En poco tiempo se enteraron otras alumnas y comenzaron a llevar a sus hijos. Luego se integró Gisela*, otra de las instructoras del instituto y entre los dos continuamos dando las clases. En promedio teníamos unos 8 alumnos de distintas edades desde los 6, hasta los 12 años.

* Nombre ficticio.

En realidad, solo practicábamos unos 20 minutos de posturas de yoga, porque los niños no necesitan practicarlas por tiempo prolongado, más bien practicábamos ejercicios de estiramientos y fortalecimiento muscular. El resto de la clase, que duraba 2 horas, eran diversos tipos de juegos de activación física, y algunas actividades manuales. Teníamos que programar varias actividades para mantener el interés de los niños. La práctica de yoga era solo una excusa para reunirnos, más bien se trataba de un espacio lúdico. Al menos durante unos 4 años varios niños estuvieron asistiendo en forma regular. En algún momento, los niños crecieron, entraron a otras clases y el grupo se diluyó antes de llegar a cumplir 5 años de haber iniciado. Esa fue mi primera experiencia con un grupo de niños.

El segundo grupo infantil en que participé fue la “Escuela de Magia” que originalmente fue creada por el profesor Cesar Velázquez. Cesar tenía varios sobrinos que pasaban largas horas jugando a ser magos, inspirados en las películas y libros de Harry Potter, que estaban muy de moda en ese tiempo. En base a la temática de los magos, Cesar y varios amigos se dieron a la tarea de armar un programa de actividades infantiles y así es como nació la Escuela de Magia que comenzó a sesionar los sábados en la colonia Roma. Algunos de los temas que se presentaban a los niños eran: Alfabetos mágicos, Yoga, Animales fantásticos, Astrología, Alimentación vegetariana. La primera generación tuvo una gran participación tanto de adultos, como de niños, con un grupo de unos 30 integrantes.

Por el año 2007 los niños que habían comenzado esta primera generación se habían convertido en jóvenes, como ya habían pasado varios años decidieron hacer su ceremonia graduación. Se vistieron con capas largas de magos y recibieron su anillo de graduación en el Ashram El Borbollón. El ritual estuvo presidido por el Gurú José Michán Amiga. Tiempo después la primera generación de la Escuela de Magia, dejó de sesionar.

Varios años después me enteré del proyecto de La Escuela de

Magia y me gustó la originalidad del concepto con muchas cosas variadas que aportar a los niños y jóvenes. Los sábados por la mañana, en el mismo instituto donde había comenzado la primera generación reabrí la Escuela de Magia. Retomé todos los temas que ya se manejaban, agregando algunos otros contenidos en base a mi experiencia. Por ejemplo, incluí varias dinámicas y juegos basándome en los conceptos aprendidos en Río Abierto, con la idea de crear una tónica un poco más lúdica que permitiera a los niños conocerse un poco más en los aspectos físico y emocional. No se les puede dar a los niños clases de una hora de psicodanza, pero sí pequeñas dinámicas que les puedan ayudar tanto en el aspecto físico, como para explorar distintos personajes y concientizar sus emociones.

Obviamente que mis hijos fueron los primeros en inscribirse en la segunda edición de la Escuela de Magia, a la cual se fueron sumando varios niños más. También participaron algunos jóvenes que habían salido de la primera generación como Indra, Itzel, Iris, Yhécatl y Jonathan*, formando el equipo de guías o profesores de los niños. En promedio asistían unos diez niñas y niños, y en una ocasión llegaron a ser hasta 16.

Ya que el salón que teníamos asignado era pequeño, frecuentemente salíamos al parque España, a tan solo 2 cuadras de distancia y ahí organizábamos juegos, competencias y algunas otras actividades físicas. También organizamos algunas salidas a Chapultepec y al museo Universum.

Uno de los eventos más originales que hicimos fue el curso de verano, creo que se llamaba “Un viaje por el mundo”. Era una semana donde cada día giraba en torno a la cultura de un país diferente. Por ejemplo, el día dedicado a China hicimos un dragón con papeles de colores y materiales reciclados. Preparamos comida china y leímos cuentos típicos de ese país.

* Nombres reales. Jonathan falleció siendo joven en el año 2020, una sensible pérdida para sus amigos y familiares.

El día dedicado a Japón el mismo Cesar Velázquez, quien había iniciado la Escuela de Magia, les dio una sesión de Sumo, aplicando todas las reglas de ese deporte. También preparamos bocadillos tipo maki con arroz, pero con formas de animales. La manualidad consistió en hacer una paloma de origami (papiroflexia) explicando el significado que tienen esas figuras en la cultura de Japón.

Italia también estuvo incluida en la lista de países explorando su amplia cultura y acervo artístico. La pizza no podía faltar como muestra culinaria de ese país.

La India dio cierre al curso de verano, explorando su historia, su música, su gastronomía y su honda espiritualidad. Se montó una representación teatral acerca de la vida Siddhartha, Buda, que incluyó un número de danza hindú, todo con la participación de los niños. Ese día se invitó a los padres a presenciar la obra de teatro y una exposición artística con los trabajos que habían realizado los niños durante toda la semana.

El curso de verano fue un éxito en cuanto a concepto y realización, pero no redituó en el aspecto económico, sobre todo debido a que se inscribieron sólo 8 niños y el número de profesores casi igualó al de los alumnos. Además, si incluimos el costo de los materiales que utilizamos, en realidad representó una pérdida en el aspecto monetario. No obstante valió mucho el esfuerzo, para mí fue un éxito y una gran experiencia, la mayoría de los niños que se inscribieron terminaron muy contentos y hasta se interesaron por continuar en la Escuela de Magia.

Luego mis niños crecieron y se inscribieron en un grupo llamado Karis, muy parecido a los Boy Scouts, pero con una tónica ecológica y vegetariana, los cuales explicaré un poco más en breve. Como las sesiones de Karis eran también los sábados dejaron de asistir a la Escuela de Magia. Los niños comenzaron a disminuir su asistencia por otras ocupaciones, hasta que finalmente solo quedaron

dos niñas. Y después de poco más de 6 años, la segunda generación de la Escuela de Magia también dejó de sesionar. Para mí fue una gran oportunidad para poder trabajar con niños y aprender mucho de ellos. De ahí también he conocido valiosas personas que considero mis amigos: Itzel, Iris, Indra, Yehécatl y Jonathan. Marisol y Estrella son las niñas que asistieron durante toda la etapa de la segunda generación, con ellas y su mamá Juanita o Jenny también conservo una larga amistad.

Los Karis

Exploradores Karis es un grupo juvenil gestado dentro de la Gran Fraternidad Universal inspirado en los Boy Scouts. Los Karis también toman el esculatismo, o campismo como tema central; al cual se le suman 11 áreas de desarrollo: yoga, ciencia y filosofía, artes marciales, deportes, cultura física y judo, cosmobiología, cultura iniciática*, actividades socioculturales y recreativas, idiomas, arte y nutrición. Por lo que se busca un desarrollo integral de la niñez y la juventud en un ambiente sano y con la tónica de la Gran Fraternidad Universal, promoviendo entre sus miembros la fraternidad, el respeto a todas las culturas, la no discriminación por ningún motivo como raza, credo, orientación sexual; así como la alimentación vegetariana – esto último no es requisito para pertenecer al grupo –.

Desde los años 70s en que fue fundada por el Dr. José Manuel Estrada Vázquez, la Organización Mundial de Exploradores Karis es un grupo internacional que sigue vivo y pujante. Los valores que promueven sirven para toda la vida: cuidado del cuerpo, cultivar el arte, el estudio, la filosofía. Dan un sentido de identidad a los jóvenes, y un estilo de vida que pueden adoptar para el resto de sus vidas.

* La cosmobiología no es otra cosa que la astrología y la cultura iniciática se relaciona con la búsqueda de un desarrollo y misión transcendental, es decir más allá de la persona, o personalidad.

Los grupos están divididos por edades: Arco Iris de 0 a 7 años, Gnomos de 7 a 12 años, Leos de 12 a 17 años, Serges* de 17 a 25 años y Mahas de 25 años en adelante. Es un grupo de tipo autogestivo donde los mismos integrantes, con el tiempo van adquiriendo todos los conocimientos, habilidades y experiencia para dirigir los grupos de los más chicos. Esto fortalece el sentido de pertenencia a través del servicio hacia el grupo. No me extendiendo demasiado, quien esté interesado en este movimiento puede visitar karismexico.org.

La mamá de mis hijos ingresó a Karis desde niña y ella es quien los inscribió en el movimiento. Dos o tres veces al año van a campamentos y reuniones nacionales o mundiales. Mis hijos siguen participando con entusiasmo aun cuando ya son adultos de 20 y 22 años, y es que para ser Kari no hay edad. Ahí todos saben divertirse como niños y también repartir las responsabilidades. A veces yo también me apunto en algún campamento y participo de las actividades: caminatas, talleres, fogatas, juegos. Además, es una gran oportunidad para compartir tiempo con mis hijos.

Creo que ha sido muy importante para mis hijos pertenecer a esta asociación porque comparten valores y estilos de vida que les son propios. Por lo mismo yo no imagino que mis hijos puedan caer en situaciones de riesgo como el abuso de drogas, o la delincuencia, porque eso no forma parte del ambiente en el que han crecido y con el que se han identificado. Considero que es muy importante que los niños y jóvenes tengan la oportunidad de pertenecer a este tipo de grupos juveniles como los Scouts, Karis o la Escuela de magia; así como a clubs deportivos, artísticos, musicales o de algún otro tipo. Lo importante es la socialización y la identificación con actividades y ambientes sanos. Esa es la mejor vacuna contra las drogas y la delincuencia.

* El grado de Serge se inspira en el fundador de la Gran Fraternidad Universal el Dr. Serge Raynaud de la Ferriere.

La sobreexigencia

Se respiraba un ambiente de alegría y fraternidad, el grupo iba entonando canciones después de haber pasado un fin de semana de campamento, mientras el bello paisaje boscoso y la luz del atardecer se filtraba por las ventanas. En ese tiempo yo todavía estaba soltero y sin hijos, así que viajaba solo en esa excursión de la Gran Fraternidad Universal. Me había tocado el asiento trasero del camión y a mi lado estaba una amiga con su niña pequeña, de unos 4 o 5 años. Comencé a jugar con la niña, quien se convirtió en mi mamá. – Tienes que comerte todo tu lunch. ¡TOODOOOO!, No se te olvide bañarte temprano y hacer la tarea. ¡Mira, mira! ¿Qué rayones son esos? – La niña actuaba como una mamá mandona y perfeccionista.

Después de varios minutos de estar jugando con la niña se me acercó su mamá y me dijo al oído – No vayas a creer que yo soy una mamá mandona y exigente. ¡¿No sé de dónde le sale ese personaje?! – No te preocupes, así son los niños – le contesté en tono tranquilo

pero para mis adentros pensé: la niña solo actúa lo que vive a diario.

La verdad es que la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de lo exigentes que somos con nuestros hijos y el estrés que provocamos en ellos desde pequeños. El deseo de que ellos logren más en la vida y que lleguen más lejos que nosotros es algo completamente natural. Pero, mucho tiene que ver con la cultura y la sociedad en que vivimos. Nuevamente salta el tema de la sociedad personalista y competitiva en que vivimos, donde se califican los logros individuales, sin considerar los logros colectivos. Se exalta al mejor deportista, al mejor jugador de un equipo; se premia el desempeño académico, artístico, deportivo; siempre que sea en forma individual.

Nos han educado con la idea de que el mundo profesional es una selva, hay que ser agresivo, competitivo, siempre estar un paso adelante que los demás. Esa es la mentalidad con la que educamos a nuestros hijos desde casa y desde el primer día de clases. Siguiendo esa premisa las escuelas privadas se jactan de ofrecer un amplio abanico de materias a los chicos; además de los programas oficiales ofrecen idiomas como inglés, francés, chino, alemán, etcétera. Talleres como robótica, computación, ballet. Por un lado está bien que los niños tengan la oportunidad de probar todas estas actividades, el problema es que estos programas tan ambiciosos saturan los horarios de los pequeños causando un alto grado de estrés.

De por sí los programas oficiales ya son bastante exigentes. Por ejemplo en secundaria y preparatoria se obliga a los jóvenes a resolver complicados problemas de álgebra, cálculo integral y diferencial, áreas bastante avanzadas de matemáticas, cuando en el futuro seguramente ni el 1% de los estudiantes usará ese tipo de herramientas en su vida diaria, tal vez las lleguen a usar sólo algunos profesionistas muy especializados como ingenieros, actuarios, analistas de datos. Es como si quisiéramos que en educación física se exigiera que los niños pudieran hacer un giro mortal hacia atrás o correr la maratón para poder aprobar la materia. No entiendo porque

se sigue exigiendo dominar tal alto grado de matemáticas en los estudios medios superiores.

Creemos que es vital que nuestros hijos cuenten con la mejor preparación posible, por lo que los inscribimos en todos los cursos que sea posible: artes, idiomas, deportes, música... Y sí, está muy bien que los niños aprendan todo eso. Sin embargo, nos olvidamos que son niños y deben tener tiempo para la actividad más natural en esa edad, que es jugar. De esta forma, desde pequeños los subimos al expreso de la prisa, y los enseñamos a vivir estresados.

Cuando era niño podía tirarme durante horas a contemplar el cielo, ver como pasaban las nubes, o contemplar la vida desde mi ventana. Podía pasarme toda una tarde lluviosa viendo cómo caían las gotas y se formaban las ondas en los charcos, reflejando el cielo, las nubes y las luces de la ciudad. O tan solo cerrar los ojos y escuchar la lluvia... olerla. Actualmente, para mí, el mayor lujo no es gastar en algún espectáculo de moda, comer en un restaurante lujoso, o comprar algún producto costoso; es simplemente tener una hora para salir a caminar por la tarde. Sentir mis pasos, respirar el aire, ver los árboles, el cielo, el sol, así de simple.

Los niños de ahora están perdiendo esa conexión con los sentidos, con el momento presente, con las cosas más simples de la vida. Entre las múltiples actividades que tienen que atender a diario y los medios electrónicos, los niños viven desconectados de sí mismos y de sus sentidos.

Según la Dra. Martha Alicia Chávez, en su libro “Tu hijo, tu espejo” proyectamos muchos de nuestros deseos y nuestros miedos en nuestros hijos. En este caso el deseo es que nuestros hijos logren aquello que nosotros no pudimos hacer debido a circunstancias diversas. Todo aquello que se quedó en el tintero como dominar algún instrumento musical, ser campeón en algún deporte, o lograr un grado universitario; queremos que nuestros hijos lo hagan por nosotros.

El deseo de que los hijos desarrollen una profesión determinada como ser médico, por ejemplo; porque el abuelo y el padre fueron doctores, es algo menos frecuente. Pero lo que sí queremos es que obtengan una licenciatura, o que al menos lleguen al nivel que nosotros alcanzamos. Si no logran al menos nuestro nivel académico y económico lo consideramos un fracaso – ¿Cómo es que no puedes pasar las materias? ¡Yo no tenía el apoyo que tú tienes ahora y sin embargo pude terminar la universidad! – Es uno de los reclamos que escuchamos frecuentemente.

No debemos perder de vista que la situación socioeconómica de hace unas décadas ha cambiado completamente. En la generación de los Baby boomers, allá por los años 50, se esperaba que las parejas recién casadas compraran una casa en los suburbios, y formaran una familia numerosa. Es decir, el famoso Sueño Americano que también llegó hasta nuestra cultura latina a través de las películas y las canciones. En esta familia estereotipada el hombre salía temprano en su auto a trabajar al centro de la ciudad para regresar por la tarde, mientras la mamá se quedaba atendiendo a los niños y haciendo las labores domésticas, y todos muy felices. Hoy en día, incluso sumando los sueldos de dos profesionistas difícilmente se puede adquirir un departamento y cubrir sus gastos básicos; por lo que los dos miembros de la pareja deben salir a trabajar y se lo piensan más de dos veces antes de decidirse a tener hijos.

Los tiempos cambian a velocidad vertiginosa y lo que nosotros pensábamos que era más conveniente, no tiene que serlo ahora para nuestros hijos. Lo que a nosotros nos funcionó, no funcionará necesariamente para ellos. La proliferación de cursos en línea y el constante cambio de las condiciones de trabajo hacen que cada vez sean menos valorados los estudios universitarios. Los conocimientos técnicos sobre cualquier materia ya no son lo más importante para los profesionales, porque ya se pueden encontrar fácilmente en internet, y además estos cambian continuamente. Ahora lo más importante

son las llamadas habilidades blandas, que son la capacidad de comunicación, de liderar un equipo o de crear ambientes armoniosos de trabajo. Hoy en día es más importante la capacidad de adaptación, y de aprender cosas nuevas. Así que la forma en que fuimos educados, y muchas cosas que damos por hecho han cambiado radicalmente en los últimos años. Ahora los jóvenes son los mejor informados sobre las condiciones del mundo moderno y de las exigencias del ámbito laboral.

La verdad detrás de los niños prodigio

Otra razón muy frecuente detrás de la sobreexigencia, y que hacemos en forma inconsciente, es la necesidad de presumir a nuestros hijos, de que se note que son mejores que los hijos del vecino, con mejores calificaciones, reconocimientos o desempeño deportivo. Eso no es otra cosa que “Ego”, utilizar los logros de nuestros hijos para enaltecer nuestro ego.

En la mayoría de los casos, detrás de cada niño genio, músico infantil o joven campeón deportista hay padres sobreexigentes. Los niños logran hazañas increíbles, aún para los adultos, pero a un precio muy alto, que es perder su infancia, no tener tiempo para jugar o convivir con otros niños. Situación que puede llevarlos a sufrir soledad, estrés y ansiedad.

Detrás de cada niño destacado en el arte o deportes hay cientos de horas de práctica y clases especiales. En algunos casos, incluso los padres planean la carrera de sus hijos, ya que ven en ellos una forma de obtener cuantiosos ingresos. Y al hacerlo, los están utilizando como medio para obtener una solvencia económica y obtener reconocimiento. Los chicos se dan cuenta de esta situación, lo cual muchas veces les molesta, y con sobrada razón ¿A quién le gusta ser utilizado y sentirse como un objeto?

Si dejamos de exigir a nuestros hijos, ¿no nos volveremos una sociedad mediocre? Eso sería ir hasta el otro extremo. Siempre debe

haber cierta motivación para el estudio, para la superación, para aprender habilidades nuevas, sin embargo, esto no debe darse sacrificando todos los demás aspectos de la vida de los niños: la socialización, los juegos, los viajes... pero sobre todo provocando los altos grados de estrés en que viven actualmente los niños.

De cualquier forma, cuando un niño presente una habilidad especial, la desarrollará en forma natural. Esto sin convertirse en una obligación, sin que tenga que convertirse en una imposición. Lo importante es apoyarlo y motivarlo, darle un empujoncito para que continúe; pero no forzarlo en forma impositiva. Sobre todo, si se trata de niños pequeños. Conforme los niños van creciendo, van adquiriendo la capacidad de tomar una disciplina con mayor rigor, y si realmente les interesa algo, invertirán el tiempo y esfuerzo necesarios para llegar a sus metas. Si al niño le resulta natural practicar 3 ó 4 horas diarias el piano o su deporte favorito, está muy bien. Pero si solo le gusta practicar durante una hora, también está perfecto. Cada uno va encontrando su medida en forma natural. También es habitual que los chicos cambien de una actividad a otra constantemente. Esto tampoco debe ser motivo de preocupación, en la mayoría de los casos, los niños tienen que probar cierto tiempo en una disciplina para darse cuenta si realmente les gusta. Por lo que es conveniente, en un principio, no invertir demasiado comprando instrumentos o equipos caros; mejor comenzar con gastos moderados, hasta estar seguros que el niño realmente le gusta esa actividad.

En China se estableció la política del hijo único para frenar la explosión demográfica. Los padres proyectaban mucho más expectativas en el hijo único, obligándolo a rendir más en el colegio y afanarse en múltiples actividades en sus horas libres. La política del hijo único se suspendió en 2015, pero la sobreexigencia en los niños continúa. Ahora tenemos una gran cantidad de niños prodigio, sobre todo en el ámbito musical. Los niños pasan la mayor parte del tiempo estudiando y ya no conocen las horas libres para divertirse

o simplemente disfrutar del ocio. ¿En realidad necesitamos una sociedad con cientos de niños prodigio donde la mayoría se sientan frustrados por no alcanzar los altos estándares que les imponen sus padres y la sociedad?

Japón es otro gran ejemplo de la sobreexigencia, con los mayores porcentajes de estrés, depresión y suicidios entre los niños y jóvenes. En 2022 se quitaron la vida 514 estudiantes de primaria y secundaria, según la estadística del Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar de Japón publicada recientemente. Dentro de ese grupo se contabilizaron 17 niños de 12 años o menos. Esto hace que el suicidio sea la principal causa de muerte en la infancia y juventud nipona. Sumado a la exigencia por tener las mejores notas en el colegio está el acoso escolar. En los ambientes escolares de Japón es imprescindible seguir cabalmente las reglas impuestas por el grupo, comportarse en la forma esperada, y lucir de la manera correcta tan solo para no ser excluido y poder “sobrevivir” socialmente. Entonces sumada la presión que ejercen los padres y los maestros, los chicos sufren la presión impuesta por sus mismos compañeros de clase.

Como ya mencionamos, Japón es uno de los países con los mayores porcentajes de suicidio infantil y juvenil, así como del fenómeno de los hikikomori, personas que se autoexcluyen de la sociedad, tema que ya comentamos en el capítulo sobre El callejón sin salida del individualismo.

Autoridad vs autoritarismo

La ciencia y tecnología actual fácilmente podrían proveer de una vida digna a los 8 billones de seres humanos que actualmente poblamos el planeta. Sin embargo, la realidad es que las brechas sociales aumentan día a día. Sólo el 2% de la población mundial acumula más del 80% de la riqueza, un puñado de millonarios gozan de lujos inimaginables. Mientras tanto, la mayor parte de la gente no cuenta con vivienda digna o luchan día a día para tener alimento en sus mesas. No se trata de un problema tecnológico, es un problema de conciencia. Por muchos siglos los esquemas sociales se han basado en la desigualdad, comenzando con las sociedades esclavistas, que dieron paso al capitalismo. Pero no siempre ha sido así, porque en los primeros grupos sociales, los clanes, la distribución del trabajo y los bienes era más equitativa. De hecho, el concepto de propiedad privada no existía, más bien era la propiedad de la comunidad. El crecimiento de las poblaciones y las economías, de alguna manera es lo que ha creado las relaciones de poder y dominación. Pueblos

enteros que dominan a otros mediante guerras y sistemas coercitivos basados en el miedo.

El lema de la sociedad capitalista es “El pez grande se come al pez chico”. El objetivo es llegar hasta la cima de la pirámide sin importar el número de personas que uno tenga que utilizar o pisotear. Solo llegando hasta la cima se puede obtener reconocimiento, dinero y poder. El problema es que ninguna cantidad de dinero o poder son suficientes cuando lo que se tiene en el fondo es miedo. Miedo de que alguien adquiera más poder y pueda someterlo a uno; en esta carrera por el dinero y el poder uno siempre debe estar cuidándose las espaldas. No se puede confiar de nadie, es la ley de la selva. Esa es la motivación detrás de la megalomanía. Y el razonamiento que vemos en los individuos, es el mismo que motiva las políticas de los grandes imperios, por eso invierten tanto dinero y recursos en armamento y tecnología, nadie se quiere quedar atrás en la carrera por el poder. Quien se queda rezagado, corre el riesgo de ser pisoteado más tarde.

El miedo es un elemento clave a la hora de ejercer el poder sobre alguien más. Ya decía Maquiavelo en su libro *El Príncipe* “Más vale ser temido que ser amado”. Las masas son controladas a través del miedo, ahora mediante las redes sociales, los memes, las fake news. Hay que reconocer que vivimos rodeados de un ambiente de miedo y violencia, y desde ahí es desde donde educamos a los hijos. En fin, es un tema que da para largo. Lo importante es ver cómo este esquema autoritario se replica en varias esferas de la sociedad, incluyendo la educación y la relación filial.

La educación ha tenido grandes avances en los últimos tiempos, anteriormente el golpear a los niños era un recurso común y se consideraba necesario para lograr una buena educación. Ahora la violencia en la educación es completamente inaceptable, ni en las aulas, ni en el hogar. La violencia ya es mal vista, por lo que ya no puede practicarse abiertamente.

Los padres autoritarios simplemente se imponen mediante la fuerza, ya sea diciendo en voz alta – ¡Porque lo digo yo y porque soy tu padre! ¡Me obedeces y punto! – Algunos padres (y madres) no se quedan en las palabras y continúan con todo tipo de maltratos físicos, desde sacudidas, cachetadas, cinturonzos, golpes, chanclas voladoras, etcétera. Y muchos realmente creen que esta es la única forma de educar y que el hecho de ser padres les da todo el derecho de tomar esta actitud, piensan que así ha sido la paternidad y seguirá siendo, ya que sus hijos tendrán la oportunidad de desquitarse cuando tengan sus propios hijos...

La educación autoritaria que recurre a la violencia, el miedo, la intimidación, no puede más que engendrar más violencia, que tarde o temprano el niño o joven volcará en la sociedad. En el aula el niño no hace más que repetir la violencia, abuso, intimidación y/o maltrato que ve en casa, y que muchas veces él mismo es víctima. Desde esta perspectiva no podemos ver el problema del acoso escolar o bullying, los feminicidios, o los tiroteos masivos como fenómenos aislados, es mucho más profundo, es el resultado de la violencia cuyas raíces vienen desde la infancia, del ambiente hostil que se vive en casa. No necesariamente se requiere el maltrato físico para que una persona se convierta en acosador, sádico o asesino, basta el sentirse humillado, segregado, o maltratado psicológicamente, para que de ahí surjan las semillas del resentimiento, miedo y el odio.

Una reciente investigación de la UNAM concluyó que existe una estrecha relación entre el acoso escolar o bullying y la violencia intrafamiliar.

“Las casas donde se vive dicha violencia se encuentran entre los factores de mayor riesgo para el desarrollo de comportamientos antisociales. La intimidación (bullying) está asociada con la violencia dentro de la familia, los niños que intimidan a otros o que son víctimas en la escuela tienen padres que tienden a ser violentos entre sí, esto se puede demostrar, al comparar a los niños

que se exponen a la violencia doméstica, con niños de hogares no violentos, se puede encontrar que los primeros experimentan algunas características que los diferencian de los segundos, como: comportamiento agresivo y problemático, depresión, ansiedad y baja autoestima, bajo rendimiento intelectual y académico, bajo desarrollo social y malas condiciones de salud.” (1)

Según Perea, Calvo y Anguiano (2010) la familia es el principal grupo que determina el desarrollo humano pues su función es de mediador, por lo general las personas transfieren parte de sus experiencias de vida en su familia original a cada uno de los integrantes de su familia de procreación, por ello lo que sucede dentro de ella, es fundamental para poder comprender el carácter, o las conductas agresivas o conflictivas de un niño.

En otras palabras, las relaciones hostiles y violentas que el pequeño vea en su casa, ya sea entre tus padres, hacia él mismo, o entre cualquier otro miembro de la familia, determinarán la forma como aprenderá a relacionarse con los demás, y eso se verá reflejado en el ámbito escolar y más tarde en la familia que forme.

Como vemos, pueden darse distintos tipos de relaciones, ya sea en la familia (que es el primer modelo social que conoce el niño) como en la sociedad en general. Desde la violencia física, la intimidación, el maltrato verbal, el aislamiento, la violencia psicológica y aún la económica y de otros tipos. En la educación, en la relación entre padres e hijos también encontramos este tipo de maltratos, siempre y cuando exista una persona dominante y otra dominada (o víctima).

En este punto nos pueden surgir varias preguntas ¿Podemos educar desde una relación de igualdad? ¿No se supone que los pa-

1. (Fernández de Lara, A., García, V. D., Hernández, S. L. y López, A. J. (2018). Violencia familiar como factor de riesgo en el acoso escolar durante la adolescencia. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 5 (8), 12-24. ver artículo completo en <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsi-coedu/article/view/92/261>)

dres sabemos más que los niños, tenemos más experiencia y conocimientos? ¿De entrada, no estamos en un estatus jerárquico superior? ¿Qué pasará si dejamos que los niños hagan lo que ellos quieran? ¿Dónde queda nuestro papel como padres? ¿Dónde queda nuestra autoridad para educar?

Muchas de las respuestas ya las conocemos de antemano:

- Sí se requiere guiar a los pequeños.
- Sí se requiere poner reglas y límites a los jóvenes.
- Sí se requiere autoridad para educar a los hijos, pero hay una gran diferencia entre Autoridad y autoritarismo.

Educando con autoridad

La autoridad es un elemento clave en la educación de los niños. Si los padres no tienen autoridad es prácticamente lo mismo que si no estuvieran. Los niños van a crecer sin conocer reglas, sin tener un sentido del orden, sin respetar un orden social o autoridad. Por el contrario, siempre va a estar retando a las figuras autoridad – maestros, jefes, gobiernos – causando destrozos solo para hacerse notar. En pocas palabras el niño crecerá sin los elementos que forman un ser civilizado: orden, disciplina, respetar y acatar las reglas sociales, morales, culturales.

La clave es criar y educar con autoridad, no con autoritarismo. En lugar de usar el miedo y la imposición del poder para hacerse obedecer, usar el respeto y la disciplina positiva. Hay una gran diferencia entre actuar en forma autoritaria, y Ser autoridad.

Qué es ser autoridad

En los medios a veces escuchamos que una persona es una “autoridad en medicina” y entendemos que tiene amplios conocimientos en la materia. O también escuchamos el término “autoridad moral” y entendemos que esa persona es incorruptible, congruente,

que tiene altos valores morales que ha demostrado a lo largo de su trayectoria. A final de cuentas cuando decimos que alguien es una autoridad entendemos que ha llegado a un nivel elevado, ya sea de conocimientos, de experiencia o de calidad moral o humana y eso se traduce en una persona confiable, una persona que puede servir de referente, incluso de árbitro en caso de ser necesario. Eso la hace una persona respetable y valiosa para la sociedad.

¿Debemos ser eruditos en todas las materias para que nuestros hijos nos respeten? ¿Debemos tener respuestas a todas las preguntas? Realmente eso ya no es necesario, ya para eso contamos con internet.

¿Debemos ser intachables, immaculados o perfectos para servir como padres? No, de ninguna manera.

Es bueno que nuestros hijos vean nuestro interés en cultivarnos, en desear conocer los temas de actualidad, en la ciencia y la cultura, porque así ellos también lo harán. Pero no necesitamos ser eruditos en todas las áreas, eso es imposible.

Como también es imposible ser santos immaculados, jamás haber pasado un semáforo en rojo o haber cometido errores o incluso una que otra travesura. Todos somos humanos.

– No, yo jamás fumé, jamás tomé, era el niño con mejores notas en la escuela. – es la falsa imagen que muchos padres quieren presentar ante sus hijos. Piensan que con ese engaño se darán a respetar y que ese modelo hará que sus hijos no caigan en malas conductas y que sean niños ejemplares. Son el tipo de padres que frente a los hijos evitan fumar, beber o decir malas palabras. Es como si quisieran proteger a los niños dentro de una burbuja hermética para que ninguno de éstos elementos dañinos los pudiesen contaminar.

En esta estrategia hay varios problemas:

- Los padres no son tan buenos actores como creen.

- Los niños tarde o temprano se dan cuenta del engaño, lo cual daña la confianza y autoridad en los padres. – Si tú me has mentido y engañado, ¿cómo quieres que te respete, que te escuche y siga tus consejos? – sería lo que respondería el adolescente si pudiera decir lo que siente en forma directa y sincera. Al final se logra lo contrario de lo que se pretendía que era ganar el respeto del niño.

- Los niños saben de la existencia del alcohol, el cigarro, el sexo, las malas palabras (ahora hasta en las canciones) y lo prohibido, lo oculto, es lo que más llama la atención. Entonces lejos de alejar a los jóvenes de estos elementos se les incita a conocerlos.

Para el niño pequeño los padres son los super héroes, titanes, los mejores en todo. Pero a medida que crece y desarrolla su sentido crítico es cuando comienza a cuestionarlos y a verlos en su verdadera dimensión. Entonces ¿Qué objeto tiene crear figuras inmaculadas y perfectas que tarde o temprano se caerán del pedestal rompiéndose en mil pedazos? Mejor ser siempre natural y honesto. Enseñar que es humano equivocarse, es humano fallar, la perfección no es para los humanos. Pero si me caigo me puedo levantar y continuar; pero lo más importante es ser congruente.

Ahora recuerdo una anécdota muy curiosa con mi hermana, que es un poco mal hablada. Estábamos de viaje en la playa con mis niños y ella conversaba alegremente haciendo gala de un lenguaje florido (malas palabras). En eso Emanuel, que por ese tiempo tendría unos 10 años, le dijo una frase a Yunhuén que sonó un poco fuerte y enseguida mi hermana lo regañó. – pero ¿cómo le hablas así a tu hermana? A lo cual los dos respondieron a coro – ¡Pero tía, si tú te la pasa diciendo groserías todo el tiempo! – Mi hermana se quedó callada un momento y dijo, – Es cierto, voy a tratar de hablar diferente.

Sobre el lenguaje mi opinión es que el español es muy rico para limitarnos a usar unas cuantas palabras en todas las frases: puto, wey, chingados, vale madres. Si ampliamos nuestro repertorio de

frases y adjetivos, de seguro que también ampliaremos nuestras conexiones neuronales y podremos hablar con más riqueza y precisión.

En conclusión: Ser Autoridad se basa en la honestidad, solo a una persona honesta se puede dar a respetar. Al tirano no se le respeta, solo se le teme. La honestidad y la congruencia son la base de la autoridad.

A esto hemos de añadir el amor y la confianza. La madre y el padre son amados y respetados cuando están ahí amorosamente todos los días apoyando a su hijo desde el primer día, o incluso desde antes de la gestación. Ahora sabemos que los niños perciben el amor o el rechazo desde el vientre materno, son capaces de sentir todas las emociones, alegrías o preocupaciones que experimenta la madre. El amor y la confianza se van cultivando con todos los cuidados que se le prodigan al bebé: hacer la comida, jugar, ir a la escuela, salir de paseo... Cada minuto que dediquemos de cuidado y atención va generando la confianza, amor y respeto. Todo esto se quiebra, se lastima cuando incurrimos en actos de violencia, que puede ser física, verbal. Todas las horas de cuidado y amor se ven manchadas por un instante de violencia o maltrato, en unos segundos se puede perder toda la confianza.

La violencia encubierta suele ser tan nociva como la explícita. El hecho de rechazar, criticar, descalificar, menospreciar, segregar, son tipos de violencia encubierta. La mamá, o el papá pueden decirle al niño – ¡Oh, no sabes cuánto te quiero! – Pero al siguiente minuto explotar por cualquier nimiedad – ¿Otra vez lo mismo? ¡Siempre haces todo mal! ¿Cuándo vas a aprender? –

Entonces, la violencia y maltrato deben dar paso al amor y respeto. – Yo te quiero tal y como eres. No necesitas ser un campeón, o sacar las mejores notas del colegio. Te acepto tal y como eres y solo estoy aquí para apoyarte. Para que te conviertas en la persona maravillosa que estás destinada a ser. Voy a intervenir y a corregirte

amablemente solo cuando sea necesario. – Esa es la actitud respetuosa hacia el hijo, y el hijo reaccionará a su vez devolviendo respeto y reconociendo la autoridad de la madre, o el padre.

– Ahora estoy aquí para apoyarte al cien por ciento sin pedir nada a cambio. Cuando crezcas volarás con tus propias alas y no me quedará más recompensa que mirar hacia arriba y sentirme orgulloso de ti. – Eso es amor. Estas frases, se las puedes decir a tus hijos, pero además de decirlas, lo más importante es sentirlas y demostrarlas en cada acto de tu vida.

Autoridad y liderazgo

Ser autoridad también hace un buen líder. No necesitas tener títulos universitarios, trofeos o reconocimientos, tan solo ser tú mismo (misma) ser natural, sin poses; ser honesto y congruente. Ser congruente significa que lo que hagas, lo que digas, lo que pienses y lo que sientas vayan en la misma dirección, en la misma sintonía.

La verdad es que la sociedad actual no valora la honestidad y la congruencia, de muchas formas la sociedad es incongruente, sin sentido, deshonesto. Los políticos dicen una cosa y hacen otra, pero lo mismo los patrones, los religiosos y los padres, así hemos aprendido a funcionar. Damos por hecho que la mentira, la falsa apariencia y la incongruencia son los únicos medios de ascender en la escala económica y social, de “triunfar” en la vida. Vivir de falsas imágenes, de falsas promesas, así parecen funcionar las relaciones.

Por lo mismo, la honestidad y la congruencia no son cosas que puedas lograr de la noche a la mañana, requiere de todo un trabajo sobre uno mismo. El problema se debe en gran medida, a que la mayoría de los humanos estamos divididos, muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de la cantidad de deseos y fuerzas opuestas que se mueven dentro de nosotros y nos motivan. A veces queremos vivir mil aventuras, pero a la vez añoramos la tranquilidad y cobijo del hogar. Deseamos una pareja, pero inconscientemente rechazamos la

intimidad...

Primero uno debe conocerse a sí mismo, saber los distintos impulsos, deseos, ideas, sueños que habitan en uno mismo para poder llegar a integrarlos, poder dirigir todas esas energías en una dirección, solo así se puede ser responsable de sí mismo. Quien no pueda ser responsable de sí mismo, en realidad no es apto para la paternidad o maternidad; solamente al haber alcanzado ese grado de madurez se puede tener la congruencia, fortaleza y seguridad. El líder es quien ha desarrollado estos aspectos, quien está seguro de sí mismo y tiene muy claros sus objetivos, por eso los demás lo siguen. Para los hijos el padre es un líder; si no tiene seguridad en sí mismo, entonces no tendrá ninguna autoridad a los ojos de sus hijos, ni de nadie más.

Para el bebé de brazos la madre y el padre son la manifestación del mismo Dios: La madre es quien alimenta, el padre quien protege. Si ambos cumplen su función el bebé se siente seguro y la vida es como el mismo paraíso. Pero con padres inmaduros, quienes no han superado sus miedos, o simplemente irresponsables, el mundo ideal se derrumba y el bebé vivirá en un mundo caótico y violento. La confianza y la seguridad se enseñan desde el día cero en que los padres alimentan, cobijan y protegen al bebé, y continúa durante toda la infancia.

Como ya indicamos la confianza y el respeto continuarán creciendo en la medida en que los padres continúen atendiendo al hijo o hija durante toda su niñez, evitando toda violencia, mentiras, engaños y respetando su individualidad. Al llegar a la adolescencia será el momento de saber si hemos hecho un buen trabajo durante la niñez, es cuando comenzaremos a ver los resultados.

La cosecha

En la escuela se hacían juntas con los padres de familia cada mes. En esa ocasión la junta coincidió con el día del padre. Llegué a la junta corriendo justo cuando iba comenzando, y como regularmente lo hacía, la maestra explicó el desempeño del grupo durante el mes y ciertos problemas con algunos alumnos; al final fue la entrega de reconocimientos. Después de mencionar al tercer y segundo lugar me sorprendió escuchar – Yunhuén Márquez en primer lugar con promedio de 9.8. No lo podía creer, era la primera vez que mi hija estaba en el cuadro de honor, la abracé y felicité por ese gran logro.

Era el mejor regalo que podía haber recibido en un día del padre. No daba crédito ¿realmente me lo merecía? Siendo un padre que no disponía de mucho tiempo para hacer la tarea con mis hijos, debido a mi trabajo y múltiples actividades. Más bien, los dejaba que

solos resolvieran sus tareas escolares y casi cuando iba cayendo la noche les preguntaba ¿Ya hiciste la tarea? ¿Tenemos que ir a comprar algo en la papelería? ¿Ya tienes todo listo para mañana? Y a eso se limitaba mi participación en sus tareas escolares.

Bueno, aunque no me lo creyera, seguramente que algo estábamos haciendo bien y por eso mi hija figuraba entre los primeros lugares. A partir de ese segundo año de primaria Yunhuén continuó siendo una alumna destacada, situándose entre los primeros lugares de la clase.

Emanuel es otra historia muy diferente. Desde pequeño Emanuel mostró una gran inteligencia, por lo mismo mucha curiosidad e inquietud; no le interesaba en lo más mínimo aparecer en el cuadro de honor, y aún así llegó a tener esa distinción. Para él era más importante socializar y curiosear en los temas que fueran de su interés, no necesariamente las materias de la escuela. No imaginaba las sorpresas que me iba a dar Emanuel.

Yunhuén iba a entrar a primero de secundaria y Emanuel a sexto de primaria cuando los cambié a otra escuela que quedaba todavía más cerca de la casa, esta escuela funcionaba con un subsidio de una ONG. A primera vista me parecieron muy buenas instalaciones, los patios eran mucho más amplios, la sala de computación se veía muy bien, tenían un gran auditorio y las colegiaturas eran un poco menores que en la escuela en la que estaban, las cuales ascendían demasiado para el nivel de secundaria.

Casi al final del ciclo escolar me llamaron por parte de la dirección de la nueva escuela – ¿Usted es el papá de Emanuel? Tenemos que hablar con usted. – Inmediatamente pensé, ¿Ahora qué se le habrá ocurrido a mi hijo? ¿Cuál será el problema?

Me pasaron a su maestra al teléfono y me dijo – ¡Felicidades, su hijo obtuvo el mejor lugar de todo el colegio en la Olimpiada del conocimiento! Ha ganado este lugar compitiendo contra varias

escuelas de la zona. Le llamamos para avisarle que mañana tenemos un desayuno y queremos pedirle permiso para que su hijo asista, como parte de su premio – ¡No pues claro que sí!

Me puse muy contento de que mi hijo, que antes no había conseguido estar en los primeros lugares, ahora tuviera este logro en la Olimpiada del conocimiento y claro que lo felicité en cuanto llegó a la casa. Pero en la escuela estaban aún más contentos, casi brincaban de alegría; creo que era la primera vez que obtenían algún lugar en este tipo de competencias, así que mi hijo era algo así como el héroe nacional. Emanuel había superado los problemas que había tenido al comienzo de la primaria y habían quedado en el olvido. Al paso del tiempo se había convertido en un niño seguro y hasta se puede decir que carismático; capaz de hacer amigos en cuestión de minutos; y ahora además era considerado un alumno destacado por haber ganado ese reconocimiento.

En el transcurso de ese año escolar pude convencerme de que el nivel académico en esa escuela era inferior a la anterior. Cada profesor o maestra daba su clase según su mejor entender, los directivos hacían su trabajo, pero de una forma burocrática y mediocre, sin la pasión que se requiere para formar realmente a los chicos. En un par de años la escuela cerró sus puertas porque se quedó sin presupuesto, pero yo ya había regresado a mis hijos al colegio anterior.

Adolescencia armoniosa

Mis hijos y yo llegamos a Montreal al medio día; después de dejar nuestro equipaje en el Hotel salimos a caminar por la bella ciudad. Mis hijos tenían su pase anual de Six Flags y querían aprovechar sus entradas gratis, así que enfilamos nuestros pasos hacia el parque de diversiones. Literalmente, como no quedaba muy lejos y el día era precioso decidimos recorrer los 5 kilómetros del trayecto a pie. Primero tomamos la Rue Saint Catherine, curioseando en las tiendas y atracciones turísticas del barrio hasta llegar al puente colgante por donde cruzamos a la Isla Saint Helen. Como yo no tenía gran interés en visitar el parque, y tampoco contaba con el pase de descuento, decidí caminar por los alrededores mientras ellos se divertían. No veía ningún problema en que un par de jóvenes de 14 y 16 años entraran solos al parque, así que quedamos en vernos a la salida a cierta hora. Y así pasamos nuestra primera tarde en Montreal.

En ese viaje a Canadá además de Montreal, también visitamos Toronto; ambas ciudades muy interesantes y cada una con su propio carácter. Disfruté cada día y minuto de ese viaje; o mejor dicho lo disfrutamos enormemente. Casi lo recuerdo como un sueño, ellos, seguían siendo los hermanos muy unidos y amables de siempre, conversaban todo el tiempo, como dos grandes amigos, sobre temas del viaje. – ¿Sabías que en 1976 Montreal fue sede de los Juegos Olímpicos? – Le preguntó Emanuel a Yunhuén – Y tiene el mayor número de universidades en Canadá. – agregó ella. Se ve que habían hecho la tarea y habían investigado sobre los sitios de interés que íbamos a visitar.

Esa fue la segunda ocasión que visitamos Canadá, la primera fue en el invierno del 2008 cuando aún vivía mi padre y viajamos con él y mis hermanos. En esa ocasión también llegamos a Montreal, pero enseguida alquilamos un auto y fuimos a las montañas a esquiar. Fue estupendo ver cómo de tan solo 6 y 5 años aprendían a esquiar con gran facilidad. También disfruté mucho de ese primer viaje, pero en esta segunda ocasión estaba yo solo con mis dos hijos.

Viajando por Canadá con mis hijos adolescentes, lo recuerdo como algo único, parece como si los planetas se hubiesen alineado para que todo fluyera perfectamente. El cruzar ese puente para ir a Six Flags era algo simbólico, simbolizaba el final de una etapa, para ellos el final de la niñez, para mí el fin de años turbulentos. La separación y el divorcio, la muerte de mi madre, el alcoholismo de mi padre, las presiones económicas. Ahora el futuro lucía prometedor. Me iba mejor en el trabajo, mi hermana se había hecho cargo de cuidar a mi padre y le había conseguido un asilo en Puebla, él se estaba adaptando. Pero sobre todo ver a mis hijos entrando en la pubertad. Floreciendo, brillando como dos gemas preciosas. Me sentía feliz, orgulloso, agradecido y en paz con la vida.

Recuerdo una noche en que fuimos a comer pizza y ellos platicaban alegremente acerca de la diversidad de animales que habían

visto en el Biodomo y la imponente arquitectura del Estadio Olímpico de Montreal. Dos señoras que estaban sentadas al otro extremo de la barra volteaban a verlos. Seguramente no tenían idea de qué estaban hablando mis hijos, porque ellas hablaban francés y mis hijos español, pero ver a dos hermanos platicar como dos entrañables amigos, les ha de haber causado una singular impresión.

No recuerdo haber visto dos hermanos que se quisieran de esa forma. Mis hermanos y yo hemos tenido una buena relación cordial, pero nada parecido a la forma en que se tratan mis hijos. La comunicación que tienen, la solidaridad, el trato amable. Y no es que yo les haya insistido – Tienen que ser buenos hermanos. Tienen que apoyarse. Tienen que tratarse amablemente. –

¿Cómo es que han llegado a ser buenas personas? Probablemente es que les he dado un buen ejemplo. O tal vez sea simplemente que ellos ya han nacido con esa naturaleza, con ese grado de evolución, que son almas sabias. Y una tercera es que los dos factores anteriores están presentes. Al no tener más experiencia en la crianza de otros jóvenes me cuesta trabajo contestar esta pregunta, pero me inclino a pensar que es una mezcla de buena educación y de una naturaleza bastante civilizada que ellos ya tienen *per se*.

Recuerdo que varias personas me decían – Sí ahora son niños muy buenos, pero espera que lleguen a la adolescencia. ¡Ya verás cómo van a cambiar! – La verdad es que me quedé esperando la rebeldía, los dramas, los reclamos; pero esas actitudes y conductas nunca llegaron. O tal vez sí hayan pasado por esa etapa típica en los adolescentes, pero seguramente les duraron escasamente 5 minutos. Y en esos 5 minutos me distraje, o me ausenté, lo cierto es que para mí pasaron desapercibidas.

En definitiva, para mis hijos pasar de la niñez, a través de la adolescencia, para llegar a ser adultos jóvenes no ha sido un camino tortuoso, de crisis, dramas y cambios abruptos. Más bien creo

que ha sido una transición suave donde los cambios se van dando paulatinamente. El adulto se ha desarrollado poco a poco en ellos a la par de las responsabilidades. Desde dejar que solos se abrochen las agujetas, confiar en que pueden estudiar solos sin estar detrás de ellos, hasta el día en que se inscriben en la prepa y yo solo voy a firmar de enterado. El proceso se parece más a una plantita que crece, se fortalece hasta un día dar flores y frutos. Y así, al igual que las plantas y árboles, ellos no han tenido crisis de pubertad y adolescencia, simplemente han continuado creciendo y desarrollándose gradualmente.

Me niego a pensar que mis hijos sean de una especie distinta o vengan de un planeta lejano o esfera superior. De ser así el título del libro sería “Manual para educar a niños extraterrestres”. Yo los veo como seres humanos completamente normales.

A lo largo de este periodo existen distintos logros que son como pequeños escalones que van acercando a los jóvenes a la condición de adultos. Se puede tratar de logros académicos desde terminar la escuela primaria, la secundaria, la preparatoria o bachillerato y luego, si deciden estudiar una carrera universitaria, la graduación constituye la coronación de todo el trayecto escolar. Y con la graduación de la universidad el joven está listo para ingresar de lleno en el mercado laboral, si no es que ya lo ha hecho antes.

Tener ingresos propios y poderse mantener a sí mismo es uno de los mayores logros del joven, cuando definitivamente ya no depende de los padres y puede “volar” por sus propios medios. Al brindar amor, respeto, libertad, seguridad, identidad a los pequeños, al ir aumentando las responsabilidades gradualmente, el paso por la pubertad y la adolescencia se podrá dar en forma menos abrupta, más suave.

Padres centrados forman buenos adolescentes

La adolescencia es el momento en que vemos qué es lo que

hemos dado a nuestros hijos. Los padres opresivos e invasivos probablemente seguirán con estas actitudes en la adolescencia, pero seguramente en este punto los hijos ya estarán cansados de tanta represión y estallarán en reclamos y rebeldía.

Un padre que ha sido sobreprotector, seguirá viendo a los hijos como bebés indefensos a quienes tiene que ayudar a resolver todo conflicto, los padres “quita nieves”. En el mejor de los casos, los hijos se revelarán, se sacudirán para quitarse a sus padres de encima y comenzarán a resolver por sí mismos. En el peor de los casos se volverán irresponsables, eternos inútiles, esperando que alguien más los ayude a resolver sus problemas, culpando a los demás por sus desgracias y frustraciones.

Los padres complacientes que compran todo a sus hijos y están ahí al pendiente de la mínima necesidad acabarán siendo sirvientes de hijos malagradecidos, quienes además siempre se sentirán con derecho a reclamar todo en la vida.

Y los hijos de padres sobreexigentes puede que reaccionen haciendo lo contrario a lo que quieren sus padres, o que simplemente se suban en el tren de la autoexigencia; porque a final de cuentas, es lo que pide la sociedad para ser exitoso y triunfar.

Adultos jóvenes

Una escuela para padres no debe ser sólo un libro de recetas o un manual de procedimientos para resolver problemas. Si el niño hace berrinche, toma tal acción. Si se porta grosero, dile esto... Los consejos y recetas exprés pueden resultar bastantes útiles cuando no se cuenta con más herramientas, pero no llegan a la raíz de los conflictos. En realidad, más que una escuela para padres se requiere de un Grupo de Formación de Padres. El adulto tiene que retroceder y trabajar su propia infancia, su propio niño interior, sus propios miedos para poder tener una mente más clara, libre de miedos, de condicionamientos, para poder educar a sus hijos. Al entrar en contacto con su propia naturaleza, con su propia esencia, aunque se equivoque, aunque no sea la persona más cariñosa o efusiva, aunque sea una ostra con patas el padre podrá hacer una buena labor.

Antonio Ríos, médico psicoterapeuta, dice que los padres tenemos 20 años para preparar a nuestros hijos para la vida. No se trata de enseñar materias teóricas, sino simplemente prepararlos para la vida.

“Tú has estado 20 años en un escenario de coprotagonista, con tu hijo o con tu hija. Primero llevándolo en brazos, luego de la mano. Luego estando muy pendiente que no se caiga... Luego ya aparecen los amigos en la preadolescencia... Ya te das cuenta que te dicen ¿Tú qué haces aquí? Entonces tú te tienes que ir para atrás, poco a poco. Estás en el escenario, pero te tienes que ir para atrás. Y cuando se hacen ya jóvenes 19, 20 años en adelante, te tienes que ir del escenario. Y eso cuesta un montón, porque has pasado 20 años dedicándote a educarlos y prepararlos para la vida. Y tienes que decir ya están preparados y tienen que madurar ellos.” (1)

Afirma el Dr. Antonio Ríos en su conferencia.

“A esa edad, lo que puedan opinar los padres importa poco, prestan mayor atención a lo que digan sus amigos, los medios de comunicación, la novia o el novio. Ya lo que hiciste está hecho. En esa etapa abandonas el escenario y cuando mucho te puedes colocar entre bambalinas, ahí detrás de las cortinas y en caso de que el hijo olvidé alguna línea del guión lo puedes asistir susurrándole los diálogos. Pero eso, solo en caso que él se acerque a pedirte ayuda.”

El Dr. Ríos dice que después de que tu hijo, o hija llegue a los 30 sólo te queda ir a los camerinos y desde ahí escuchar los aplausos. A mí me gusta más la idea de ir a mi butaca, especialmente reservada en el teatro, y aplaudir los logros de los hijos junto con el resto de la audiencia.

Ahora mis hijos están rondando esas edades: 22 y 20 años. Aún son estudiantes, viven en mi casa, pero considero que gran parte de mi trabajo como padre ha terminado. Sigo aquí para apoyarlos, y de hecho lo hago en muchos aspectos. Aún llevo la mayor responsabilidad en el aporte económico, organización de la casa, las compras, etcétera. Me parece que está bien apoyarlos un trecho más ya que ellos dedican la mayor parte de su tiempo a los estudios. Pero trato

1. Aprendamos juntos por BBVA <https://www.youtube.com/watch?v=mmFlsSr-cxP8>

que la distribución de tareas y responsabilidades en el hogar sean lo más equitativas posible, en cierta forma se puede decir que son casi como roomies, con una sola condición: “Mi casa, mis reglas”.

A los 18 años mi hija ingresó a la universidad a estudiar Artes plásticas. Como el traslado a la universidad le tomaría casi hora y media de ida, y luego otra hora y media de regreso, decidimos rentar un cuarto para estudiantes a media cuadra del campus. Así que hicimos la mudanza con sus cosas personales: cama, buró, restirador, teclado, ropa... Esa fue su primera experiencia viviendo sola y vi que se adaptó muy bien. Por lo regular la llevaba el domingo por la tarde a su nueva vivienda. Antes de llegar hacíamos el super con las cosas que le hacían falta y la dejábamos preparada para toda la semana. El viernes o sábado ella regresaba sola a la casa. Como soy un padre muy desapegado, tan solo nos mensajeábamos de vez en cuando para saludarnos o si había un asunto urgente que comunicar.

En el segundo semestre hubo un paro en la universidad y después de un mes decidimos dejar de pagar la renta porque no había fecha para que se reanudaran las clases. Luego mi hija decidió cambiar su carrera y comenzó a estudiar Diseño en otra universidad más cercana a la casa, así que ya no fue necesario volver a rentar un cuarto. Pero en esos meses pude confirmar que ella es una persona sumamente organizada, independiente y con completa capacidad para vivir sola y resolver todos sus asuntos.

Mi hijo Emanuel ha tenido una historia un tanto distinta; a él le pilló la pandemia a los 17 años. Así que al cumplir 18 le urgía sacar su credencial del INE, lo que le costó algo de trabajo porque debido a la pandemia las oficinas no trabajaban en forma normal y el procedimiento se volvió un poco complicado. Una vez teniendo su credencial del INE en la mano corrió al banco a abrir una cuenta para meter sus ahorros. Al terminar la pandemia regresó a clases presenciales, consiguió una novia y de la noche a la mañana voló de la casa convertido en todo un adulto.

La transición de mis hijos de la adolescencia a la edad adulta ha pasado en forma casi imperceptible, el secreto, ir aumentando gradualmente las responsabilidades, y aplicando la educación mínimamente invasiva. Es decir: ¡Dejarlos ser! Y en ese dejarlos ser, también es haberlos dejado ser niños, jugar, divertirse. Ser adolescentes, explorar, tener muchos amigos y amigas, ir a fiestas. Claro, el apoyo y el amor que se demuestra cada día también son muy importantes.

Entonces no es necesario que los jóvenes vivan varios años hundidos en crisis existenciales, de identidad y mucho menos en reclamos hacia los padres o conductas autodestructivas como el abuso del alcohol y las drogas. Mi experiencia me dice que esos conflictos no están implícitos *per se* en la naturaleza del desarrollo humano, sino que son productos de la forma como tratamos a nuestros hijos en casa, en la escuela y también, en cierta medida, debido a las condiciones de la sociedad actual.

La crisis de adolescencia que consideramos tan normal se puede modificar, se puede minimizar hasta hacerse imperceptible. Toda la energía y tiempo que el joven desperdicia en rebeldía, depresión, rencores, abuso de drogas u otras conductas destructivas se puede usar para su propio desarrollo. La madurez se puede lograr a una edad más temprana.

¿Qué necesita la sociedad? ¿Personas de 30 años o más atrapadas en los conflictos de la adolescencia, o adultos responsables, proactivos con actitud solidaria de servicio? ¿Es esto posible, o sólo ficción?

Para mí, el haber vivido dos décadas el desarrollo de mis hijos me basta para afirmar que es posible. Tal vez mis hijos no ganen algún premio Nobel, se conviertan en millonarios, campeones deportivos, o virtuosos de la música, pero estoy seguro que su naturaleza amorosa y amable brilla a flor de piel. Yo los veo como personas felices, estables, realizadas según sus edades; por lo tanto, elementos

valiosos para la sociedad. Y de momento aquí estoy, esperando que estas dos almas grandiosas llamadas Yunhuén y Emanuel me sigan sorprendiendo, me sigan enseñando.

Mi conclusión es que la adolescencia no es una etapa que tenga que transcurrir forzosamente con rebeldía, reclamos, sobresaltos, como si la crisis estuviera escrita en nuestros genes. Es cierto que hay muchos cambios hormonales, que los chicos pasan de ser niños a ser adultos jóvenes; lo cual implica una serie de cambios y retos en todos los planos: físico, emocional, intelectual, sexual. Pero esta etapa se agrava por el tipo de educación y del (mal) trato que hemos considerado “normal”. Aun cuando en muchas de las familias el maltrato físico ha quedado atrás, aún queda el maltrato psicológico más sutil, como reclamos, desacreditaciones, falta de atención, entre otros; como ya ha quedado explicado.

Un recuerdo de la infancia

Una de las razones para escribir este libro es para contrastar la infancia que yo viví, con la que les pude dar a mis hijos. Como ya lo comenté, yo nací en una familia con un padre piloto aviador y mi madre ama de casa. En el aspecto económico podría decirse que vivíamos en la bonanza, además nuestra familia ocupaba un lugar especial, con gran reconocimiento social; sin embargo, en el aspecto emocional la familia padeció el alcoholismo de mi padre. Yo me sentí incomprendido, sin ser escuchado, con poco sentido de pertenencia, por lo que fui un niño solitario, tímido y triste.

Coincide que escribo estas líneas con el curso de mi amigo argentino Ricardo Fuduric “Detección y liberación de emociones atrapadas”, el cual recién hemos concluido. A través de mi página www.guiabiomagnetismo.com es que llegué a conocer al arquitecto Fuduric. El desarrolló unas tablas para hacer el testeo de la sesión de biomagnetismo usando el péndulo, las cuales despertaron gran inte-

rés entre los usuarios de la guía. Por lo que comenzamos a impartir varios cursos, donde él es el expositor y yo lo apoyo con la publicidad y la logística. En el curso “Detección y liberación de emociones atrapadas” Ricardo nos ha presentado una técnica para hacer regresiones, las cuales hemos practicado entre los compañeros del curso, formando parejas donde primero uno toma el papel del facilitador y el otro del consultante, y luego se invierten los papeles. Cabe aclarar que se trata de cursos en línea, donde los participantes se encuentran en distintas ciudades y distintos países: Argentina, España, Estados Unidos, Chile, Uruguay... pero eso no impide que las sesiones de regresión se puedan hacer en forma muy eficiente y profunda. Las sesiones con prácticas de regresión han sido sumamente interesantes e intensas; los participantes hemos podido vivenciar la efectividad de esta técnica, reviviendo y compartiendo escenas del pasado de gran trascendencia en el aspecto emocional.

Recientemente, en una mañana de lunes, al despertarme, justo antes de abrir los ojos me vino un recuerdo. No fue un recuerdo muy vívido, pero sí con mucha carga emocional: Estaba yo de niño, tal vez unos 4 años, me encontraba tirado en el piso y mi madre me golpeaba con un cinturón. Además del dolor físico yo me sentía completamente indefenso, ultrajado. No es un recuerdo que tuviera del todo olvidado, yo sabía que mi madre me daba con el cinturón de vez en cuando, tal vez lo habría hecho al menos media docena de veces durante mi infancia.

Mi madre también tenía una senda cuchara de madera que golpeaba continuamente contra el borde de la mesa a la hora de la comida para “motivarnos” a comer todo hasta dejar el plato limpio. Mi madre siempre servía grandes porciones y muchos guisados diferentes, se esmeraba en hacer la comida. Al parecer su mayor preocupación era que sus hijos estuviésemos muy bien alimentados, y vaya que lo hacía muy bien. En una ocasión, ya los tres estábamos llenos y no podíamos acabar el guisado, así que mi madre sacó la cuchara

y comenzó a golpear la mesa. – ¡Se acaban todo el plato, y se apuran que no tengo toda la tarde! – Después de varios minutos de estar duro y dale con la cuchara, ¡que se rompe de tanto golpearla! Los tres nos carcajamos de lo cómica que fue la cara de mi madre cuando se quedó con el mango de la cuchar en la mano. Por lo visto era más la amenaza que el castigo, ya que nunca nos llegó a tocar con la temible cuchara, que al fin y al cabo tuvo ese triste final.

Lo que quiero decir con la historia de la cuchara es que no recuerdo que mi madre fuera realmente una persona violenta. De hecho, mi padre era mucho más violento, pero por lo mismo, como tenía poca paciencia, le había pedido a mi madre – Tú te encargas de la educación de los hijos. – Así que él nunca nos puso la mano encima; como ya mencioné, su violencia era más bien verbal. Seguramente, conociendo su naturaleza iracunda, por miedo a lastimarnos, mi padre delegó la responsabilidad de la educación en los hombros de mi madre.

Bueno, regresando al recuerdo que me vino un lunes por la mañana. Yo estaba tirado y miraba desde el piso a mi madre con el cinturón propinando golpes y le pedía – ¡Por favor, ya no me pegues más! – pero mi madre estaba enfurecida y no podía dejar de golpearme. En el momento que me vino el recuerdo, me di cuenta lo importante que había sido ese momento. Según recuerdo, los golpes eran porque yo me orinaba en la cama y eso preocupaba mucho a mis padres. Ya habían consultado a médicos, me habían dado chochos homeopáticos, me prohibían los líquidos después de cierta hora de la tarde. En fin, habían probado muchos remedios; no obstante, yo amanecía con las sábanas mojadas. Eso me causaba gran vergüenza, me sentía un niño sucio, defectuoso o malo. Pero en el momento de los cinturonzos lo que sentí, fue mucha humillación, mucha soledad y tristeza. El mundo era un lugar hostil, nadie me amaba ni se preocupaba por mí. Y ahí tirado decidí darle la espalda al mundo, me cerré, me volví una ostra, un fantasma para todo mundo. Dejé de

sonreír y de comunicarme con los demás. En ese momento perdí la dignidad, no me sentí más un ser humano.

Todos esos sentimientos me vinieron de nuevo junto con el recuerdo y llamé a mi buen amigo Ricardo Fuduric para agendar una sesión, ya que era un recuerdo y un tema que había surgido a partir de las sesiones de grupo, era importante seguir trabajando dentro del mismo contexto. Agendamos una sesión para el miércoles. Fue una sesión muy intensa, muy profunda y muy sanadora. Pude hacer contacto nuevamente con las emociones. Puede decir a mi madre (y a mi padre también) que me devolvieran la energía que se habían llevado, junto con mi dignidad. Después de varios minutos pude nuevamente hacer las paces con ellos para que cada quien siguiera su camino. Y también pude decirles a mis hijos lo orgulloso que me siento de tenerlos. Al final de la sesión, cuando abrimos los ojos tanto a Ricardo como a mí nos corrían las lágrimas por el rostro.

Llevo casi 40 años trabajando sobre mí mismo, he trabajado en múltiples grupos, usando diversas herramientas, perdonado cien veces a mis padres. He dejado muy atrás mi personalidad de Asperger, hasta convertirme en una persona casi normal. He cambiado la timidez y el miedo por la inteligencia emocional y el éxito en varios ámbitos de la vida: trabajo, pareja, familia, arte.

Pero bueno, esto del trabajo del inconsciente es como las capas de la cebolla, siempre siguen saliendo más y más capas, y siempre lo hacen a uno llorar. ¿Qué le vamos a hacer? El trabajo de autococonocimiento nunca termina.

Ahora, lo que puedo decir a mi madre y a mi padre es que los comprendo, seguramente tenían sus propios problemas, sus motivos; los acepto con todos sus errores. Y acepto la infancia que me dieron, todo lo “bueno” y lo “malo”; justamente así es como he llegado a ser lo que soy. Estoy en paz, los quiero y los respeto, también a ellos dedico este libro.

Bibliografía:

- M Scott Peck; La Nueva Psicología del Amor; Emecé Editores España, S.A.; Barcelona, 1997.
- Carlo Honoré; Elogio a la Lentitud; Ed. RBA Bolsillo (2018) 320 páginas
- Michael Sandel, La tiranía del mérito, ¿qué ha sido del bien común?, Ed. Debate, 401 pp.
- Martha Alicia Chávez Martínez; Tu hijo, tu espejo; Ed. Grijalbo (2020) 184 páginas
- Dr. Miguel Ruiz; La Maestría del Amor, una guía práctica para el arte de las relaciones; Ediciones Urano; 224 páginas
- Dambisa Moyo,; DeathAid (Ayuda muerta); 2011
- Erik Erickson; las 8 etapas del desarrollo psicosocial (artículos)
- El Kybalión, Por tres iniciados; Big Book (2008) 155 páginas
- Lao Tze, El Tao Te Ching; Gaia Ediciones (2008) 96 páginas

Educar requiere de una sensibilidad especial, de un trabajo especial que debe haber realizado antes el adulto para despejar sus propios miedos, inseguridades, prejuicios, etcétera. Educar es un arte y por lo tanto requiere de instrumentos adecuados. Los instrumentos son mamá y papá, que solo mediante el trabajo de autoconocimiento se pueden ir puliendo y afinando.

