

M.^a ÁNGELES JOVÉ PONS
ANDREA ZAMBRANO CALZADO

EDUCAR *es* EMOCIONAR

DESCUBRE EL MÉTODO
aeiou PARA CONSTRUIR
UNA BUENA RELACIÓN
CON TUS HIJOS



PAIDÓS

M.^a Ángeles Jové Pons y
Andrea Zambrano Calzado

Educar es emocionar

Descubre el método AEIOU
para construir una buena
relación con tus hijos



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

1.ª edición, octubre de 2018

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© M^a Ángeles Jové Pons y Andrea Zambrano Calzado, 2018

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2018

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3494-8

Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U

Depósito legal: B. 18.700-2018

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España — *Printed in Spain*

Sumario

<i>Prólogo</i> , por Lucía Galán (<i>Lucía, mi Pediatra</i>)	13
Introducción	17
¿De qué va este libro?	17
¿Para qué este libro?	21
La metáfora de la semilla	24
Mi hija es una semilla... ¿Quién cuida a quién?	27
1. Presencia y escucha	31
La «u» que está en «escUchar»	31
Luces y sombras.	32
«Llevo toda la tarde con los niños»	40
Salvamos el día, pero perdemos la vida	43
Escuchar, escuchar, escuchar...	49
¿Cuál es tu criterio?	55
Las palabras no se las lleva el viento	56
«¡Escúchame con los ojos!».	58
¡Gritos!.	61
Ejercicios de presencia y escucha	65
2. Explorar	67
La «o» que está en «explORar».	67
Regalemos preguntas y no respuestas	69
Cualquier situación es una oportunidad para conocer mejor a tu hijo	71

Pregúntate «¿para qué?»	76
Las preguntas poderosas	79
¿Qué, cuándo, cómo, quién, para qué...?	85
El poder de preguntar distinto en tres historias	86
Ejercicios para explorar	92
3. Inspirar	93
La «i» de «Inspirar»	93
Lo positivo y lo negativo	95
No es justo, y lo hacemos continuamente	97
¡El <i>sí</i> construye!	100
El principio 90/10	102
Mi hijo, ¿es rebelde o sabe lo que quiere?	107
¿Dónde miras tú?	110
Liderar a nuestros hijos desde el ejemplo	112
«Soy una niña de tres años tímida, sensible y algo introvertida»	114
«Papá, si me sale mal, ¿qué pasa?»	116
Ejercicios para inspirar	120
4. Empatía y emociones	123
La «e» de «Empatía» y de «Emociones»	
¿Inteligencia emocional?	123
Los abrazos son poderosos	126
Animemos a nuestros hijos a hablar de emociones	131
«¡Ahora voy a ser tú!»	138
«Mamá también pierde los estribos»	142
«Mamá, cuando me porto mal también te necesito»	148
Celos entre hermanos	150
«Mis padres no me entienden»	152
Los sentimientos de los niños	154
«Recoge tus juguetes o no vamos al parque»	157
«Papá y mamá se separan»	159
«Yo no quiero que mi hijo sea feliz»	161
Ejercicios de empatía y emociones	166

5. Armonía	169
La «a» de «Armonía»	169
La creencia crea	171
¿Qué hace feliz a tu hijo?	174
«No soy un vago, soy un aventurero»	176
«Mamá, ¿cuándo se va toda esta gente?»	177
Los valores de la familia	180
Los niños no tienen que obedecer	183
Cuando dos minutos son más que dos minutos	185
¿Podemos convivir sin conflictos?	191
Momentos de armonía	200
La adolescencia, esa etapa tan, tan... ..	204
Límites con respeto	207
Un niño, para poner límites, ha de ser valiente	211
¿Qué aroma se respira en tu hogar?	214
Ejercicios de armonía y tabla de valores	220
<i>Conclusión</i>	223
<i>Nota de las autoras</i>	225
<i>Anexo</i>	227
Recursos adicionales	227
Cuestionario de armonía familiar. Padres conscientes, familias conscientes (autoevaluación)	227
<i>Agradecimientos</i>	231

1. Presencia y escucha

No se puede estar siempre presente, pero sí puedo elegir cuándo quiero estarlo.

AEIOU

La «u» que está en «escUchar»

Antes de hablar de ESCUCHA, hablaré de PRESENCIA. La presencia es la habilidad fundamental de entre todas las que voy a hablarte. Es la primera clave para establecer una conexión potente con tu hijo. Es básica para tener una conversación/relación transformadora con otra persona.

Si no estás presente, nada importante o mágico va a pasar. Si no estamos presentes aquí y ahora, no podremos poner en práctica ninguna de las habilidades emocionales de las que hablaremos en este libro. Utilizando la metáfora que usamos con anterioridad, la presencia sería la caja de herramientas en la que iremos incorporando todas las demás habilidades.

La PRESENCIA es estar al cien por cien en lo que estoy haciendo AQUÍ y AHORA.

Para los padres significa aprender a soltar todo el «equipaje» innecesario de la mente y estar plenamente disponibles para lo que requiere el momento. La presencia permite crear un espacio privilegiado para que tu hijo se atreva a conectar con su esencia, con algo verdaderamente importante para él. Le empuja a hacer visible su esencia y mostrar lo que es.

Significa, pues, aprender a poner un punto final a los asuntos que ocupan nuestra mente (la logística familiar, lo que tengo que hacer luego, el problema del trabajo...) y centrarnos en lo que estamos haciendo en este momento. Es así como vamos a poder responder a la situación única e irrepetible que aparece ante nosotros, ya sea una conversación con tu hijo, resolver un problema con él, o simplemente ser un apoyo («estar») para él.

Para ser quien soy AQUÍ y AHORA (es decir, para ser quien mi hijo necesita que sea) tengo que renunciar a ser otro en otra parte o en otro momento.

Luces y sombras

Cuida el presente, porque en él vivirás el resto de tu vida.

FACUNDO CABRAL

Me incorporé sobresaltado en la cama. El sudor frío me corría por la frente. La angustia se había apoderado una vez más de mi garganta y no me dejaba respirar bien, «no puedo respirar», me repetía una y otra vez. La respiración entrecortada se sumaba a un fuerte dolor en el pecho, como si tuviera una pesada y fría losa de mármol que me comprimía los pulmones y lo hacía más difícil. Mi mujer encendió la luz de la mesilla de noche y con una mirada llena de amor y preocupación preguntó: «¿Otra vez?». Asentí con la mirada.

Otra vez la misma pesadilla, las mismas imágenes una y otra vez. Las mismas emociones. Miedo y culpa. Culpa y miedo. Conducía mi vida tranquilo hasta que un día el destino implacable como un verdugo decide cambiarlo todo. Tornar mi vida gris, triste, apagada, llena de sombras, de culpa, de vacío. Un vacío que paradójicamente llena todo mi ser desde aquel día en que viví impotente cómo el coche se estrellaba. La luz del sol me cegó hasta el punto de no ver nada y no poder evitar la fatalidad. Ya nada es igual para mí desde entonces.

Una persona murió y vivo atormentado por ello. No hay día que no me culpe. No hay día que no sienta esa culpa que me quema por dentro a pesar de que me repito una y otra vez que nada podía hacerse.

Sigo adelante, hay días que logro liberarme y sentirme bien, a veces me castigo por eso y me siento todavía peor. Me esfuerzo por llevar mi vida lo mejor que puedo, pero los que me conocen y quieren saben que no soy el mismo de siempre. Estoy presente, pero ausente muchas veces. Me cuesta más estar incluso con los que más quiero. Tengo dificultad para estar con mi hija. Luz, que así se llama, me busca, pero muchas veces no me encuentra y me duele en el alma. ¡Qué horrible coincidencia! La luz que me cegó es el nombre de mi preciosa pequeña. ¡La quiero tanto! Me lo recuerda cuando me mira con sus brillantes y luminosos ojos negros.

Esta tarde mi mujer y yo hemos participado en una formación para padres. Ha sido una experiencia muy satisfactoria que me ha hecho pensar y conectarme con lo mejor de mí mismo. Hemos hablado sobre la presencia y practicado ejercicios para tomar conciencia de cuándo estamos o no estamos presentes. He visto lo importante que es la presencia para sentir conexión con los demás, para conectar con mi hija Luz.

Lleno de buenas intenciones y animado por haber compartido esta experiencia, al llegar a casa me he puesto a jugar con Luz. He visto cómo se sorprendía un poquito al principio y lo contenta que estaba después. Lo hemos pasado muy bien. ¡He disfrutado tanto! Por unos momentos nada más existía en el mundo. Estábamos Luz y yo. Nada más importaba. Su risa me llegaba al alma. No podía dejar de sonreír. Sus ojos limpios me miraban sin juicio, con curiosidad, con mucho cariño. Hemos pasado un buen rato, pero tan real, tan consciente, tan presente, tan intenso, que más bien me ha parecido un instante eterno. Un instante pleno, perfecto. No le faltaba nada, no le sobraba nada. Estaba feliz.

De repente, recordé que había olvidado algo en el coche. Me puse de pie de un brinco y cuando me disponía a salir por la puerta Luz dijo que me acompañaba. «Estoy seguro de que lo ha hecho para seguir conmigo», pensé. Cojo las llaves con una mano y con la otra a mi hija y salimos juntos a la calle. La veo contenta y yo también lo

estoy. Me siento unido a ella como hacía tiempo no me sentía. Abro la puerta del coche y entramos los dos. Ella está a mi lado y no deja de mirarme. Abro la guantera y de repente Luz me dice:

—Papá..., ¿a ti te gusta estar conmigo?

Su pregunta es como una flecha que va directa a mi corazón. Se clava en lo más íntimo, pero sin dolor, más bien con la suavidad de un haz de luz que ilumina mi conciencia. ¡Qué hondo llega! Tengo que tragar saliva y coger aire para atreverme a pronunciar unas palabras.

—Sí, hija, claro que me gusta. Me gusta mucho, ¡muchísimo! Lo que pasa... —hice un silencio—, es que se me había olvidado.

Luz estaba a punto de pronunciar unas palabras sanadoras. Unas palabras que iban a transformar mi vida. Iban a reparar y a fortalecer nuestra relación y a aliviar mi alma. Estábamos los dos en el coche. Todo tenía un significado muy revelador para mí.

—No pasa nada, papá. No te preocupes, TE PERDONO.

Sentí cómo, poco a poco, el peso que soportaba sobre mis hombros desaparecía. Hacia tiempo que no me sentía tan ligero y liberado. Empecé a respirar hondo y profundamente sin dificultad. La abracé fuerte, muy fuerte, mientras las lágrimas mojaban nuestras mejillas. Estaba feliz, podía sentir su amor incondicional. Hija mía, nunca podré agradecerte bastante lo que hiciste por mí aquella tarde que pasamos juntos. No había podido perdonarme por lo que pasó hasta ese momento. Nuestro momento. Gracias, hija. ¡Te quiero!

Este testimonio es real, muy real. Es de un papá que asistió hace un tiempo a nuestro curso AEIOU. Es una historia que todavía nos emociona al recordarla. En este caso, la presencia de la que hablamos tenía un significado muy especial por la peculiaridad de la situación que describe. Sin embargo, siempre, siempre, siempre, la PRESENCIA tiene el don de hacer mágicos los momentos. Cuando dos personas se «encuentran» porque «están presentes» actúan como sustancias químicas que se conectan y se transforman, ¡PURA ALQUIMIA!

No te pedimos que nos creas, te pedimos que lo experimentes tú mismo: la presencia es el regalo más auténtico y exclusivo que podemos hacer a los demás. La presencia es mágica, de verdad y en sen-

tido literal. Estando presentes nos damos a nosotros mismos. Damos lo que somos. Estamos regalando nuestro ser. Por eso es tan valiosa. Es un acto de generosidad inmenso, pues el que regala su presencia, su tiempo, jamás lo volverá a recuperar.

Sin presencia no hay conexión y sin conexión no hay relación posible. No hay nada. Nada. Coleccionando momentos de presencia con tus hijos, creas vínculo, estás cuidando la relación. La presencia es también sanadora, reparadora. Recuerdo cuando mi abuelita venía a verme cuando estaba enferma. Era verla asomarse por la puerta de mi habitación y parecía que me encontraba mejor, sentía alivio. Cogía una silla, la acercaba a mi cama y sacaba de su bolso un paquetito con mi merienda favorita. Estaba para mí, toda ella para mí. Me leía cuentos, me contaba historias e iba forjando cada día un vínculo que se iba haciendo más y más fuerte a base de momentos de presencia y atención.

¿Por qué es tan poderosa? Porque los niños son PRESENCIA, están enfocados en el aquí y el ahora, centrados en lo que está ocurriendo mientras tiene lugar, con una actitud llena de asombro, expectante, curiosa, sin juicios..., por eso la detectan, porque se nutren y alimentan de presencia.

Tu hijo te hace un regalo vital y trascendente para entender la vida, la PRESENCIA. Si estás atento, te avisará cuando no vivas y disfrutes del presente, cuando te encalles en el pasado y estés preocupado o ansioso por el futuro. La presencia es un regalo que se nos concedió cuando vinimos al mundo y perdemos por el camino. Los niños, si les dejamos, nos ayudan a reconectar con el presente. ¿Por qué será que a veces no lo aprovechamos?

¿Cuándo fue la última vez que te asombraste con algo cotidiano?

¿Cuándo te empapaste de tal forma del presente?

Ciertamente, no podemos estar siempre presentes para ellos ni para nadie (es imposible), pero sí deberíamos estarlo cuando nos necesitan. Es la forma real y eficaz de decirles que los queremos, que nos importan y son valiosos para nosotros.

No hablo necesariamente de cantidad, hablo de momentos de presencia de verdad (todos los que podamos). Porque un pequeño gesto puede significar mucho. A mi padre le gustaba leer el periódico los

domingos con tranquilidad. Mi madre siempre estaba pendiente de que no le molestáramos. Nos decía: «No hagáis ruido, papá está descansando. Ayer llegó de viaje y está muy cansado. Papá está leyendo el periódico, no le molestéis». Han pasado muchísimos años y lo recuerdo perfectamente. A mí me gustaba observarle mientras leía y, en cierto modo, le tenía un respeto reverencial. Poco a poco, me iba acercando para hacerme visible. Cuando mi padre se percataba de mi presencia, cerraba el periódico con mucha decisión y me decía: «¡Estás aquí! ¡Qué alegría! ¡Qué tonto soy leyendo estupideces cuando tú eres más importante que las noticias! ¿Querías decirme algo? Estoy para ti».

Estos momentos eran para mí muy importantes. Los buscaba siempre que mi padre estaba en casa, ya que viajaba mucho por trabajo y le veíamos muy poco. ¿Podéis imaginar el impacto que tenían en mí esas palabras? Me hacían sentir lo único importante para él en esos momentos. ¡Más importante incluso que las noticias del periódico! ¿Sabéis lo que significa esto para una niña de seis años? Apenas le había contado alguna cosa me iba feliz dando saltitos a jugar a mi habitación y mi padre seguía tranquilamente leyendo la prensa.

Cuando estoy presente construyo relación. Nutrmos la relación cuando estamos disponibles o nos saben disponibles, esto último es fundamental y es suficiente en muchas ocasiones. La presencia es tan poderosa que a quien ha estado presente en nuestras vidas le seguimos sintiendo así aunque ya no esté con nosotros. Su presencia seguirá inspirándonos, dándonos alas, reconfortando, motivando, le seguiremos sintiendo en lo más profundo de nuestro ser. Siguen con nosotros, invisibles, pero siguen con nosotros, ¿verdad?

Si lo pensamos con detenimiento, estar presente compartiendo un lugar, un momento, una situación única e irrepetible (por semejanzas que puedan existir, es la primera y la última vez que aparecerá en nuestras vidas), ¡es maravilloso! Cada situación vivida y que te queda por vivir con tu hijo es una oportunidad. Ya sea un momento idílico, o uno delicado y de frustración, ¡no importa!, porque dependiendo de tu reacción, gestión, comportamiento, según lo que hagas, digas, cómo lo hagas y cómo lo digas, en fin, según cómo la vivas, estás dando una lección de vida impagable, al tiempo que construyes o destruyes relación.

Lo contrario, estar desconectado del presente, nos lleva a reaccionar muchas veces de una manera disfuncional y victimista. Nos quedamos enganchados en nuestro ego, nuestra historia/mente, «lo que me interesa a mí, mis prisas, mis intereses, mis necesidades, mis obligaciones, mis juicios, lo que tengo que hacer, mi cansancio...», *mí, yo, me, conmigo...*

Insisto, no subestimes los pequeños gestos. Es muy triste cuando no hacemos algo porque pensamos que es poco o muy poco y no vale la pena. Créeme, ese poco se transforma en mucho con el tiempo. Por ejemplo, estando presente de verdad en el momento del baño con tu hijo. Pueden ser tan solo unos minutos, pero también será un momento de ternura, de juego, de diversión y complicidad que llevará siempre en su corazón. Esos momentos se graban en el alma. Cada uno de vosotros sabrá encontrar esta clase de momentos de presencia. Aquellos diez minutos del cuento antes de acostarlo. El trayecto cuando le acompañas a su partido de baloncesto. Un día tras otro, de forma constante, te llevará a una comunicación fluida con los años. Os proporcionará conexión, confianza y con ella llegará el compromiso de daros lo mejor que tenéis el uno para el otro.

¿Cuál quieres que sea tu momento de plena presencia?

Santa Teresa de Calcuta decía que el cielo y el infierno empiezan en el hogar de cada uno de nosotros. Nosotros decidimos, al fin y al cabo, proporcionar momentos de paz o de guerra a nuestros hijos.

Al fin y al cabo, «somos» también la relación que creamos.

¿Cómo es la relación con tu hijo?

¿Y con tu pareja?

¡Estamos hechos de relaciones entrelazadas!

SOMOS UN NUDO DE RELACIONES. Cómo sea la relación determinará en gran parte lo que somos, lo que serán tus hijos, lo que serán tu familia y tu hogar. Hemos venido a este mundo a dar y recibir amor. ¿Podemos decir que amamos de verdad a alguien si no estamos presentes, atentos y disponibles para él? El amor y el grado de amor que recibimos y damos conforman nuestras relaciones, construyen nuestros vínculos y, como decía, determina en gran medida quiénes somos.

Porque no podemos decir que amamos al otro si no le cuidamos, y
CUIDAR AL OTRO EXIGE MUCHA PRESENCIA.

Lo que somos depende también en gran medida de la ternura que los demás han tenido con nosotros. Cuando existe ternura no hay relaciones instrumentales, ni intereses ocultos. «Te cuido, te respeto, te protejo, te sostengo, te procuro seguridad porque te quiero, te amo y no busco nada a cambio. Estoy presente para ti. Te procuro cuidado, amabilidad, atención, protección y ayuda porque deseo tu bien.» ¡Qué más podemos ofrecer a nuestros hijos! Alimenta el alma y crea APEGO, fortaleciendo el vínculo.

Tus hijos te piden atención (presencia), amabilidad, ternura y contacto físico, sobre todo de pequeños. Durante los primeros años es fundamental la relación que generan con su principal cuidador para establecer un apego seguro, que será cimiento para un desarrollo emocional e intelectual óptimo. Y el contacto nos ayuda a estar presentes.

Me viene ahora a la mente un recuerdo de cuando mis hijos eran pequeños. Jugaban tranquilamente. De repente, Lucas, el pequeño, se levantaba, se acercaba a mí y se sentaba unos momentos en mi regazo, recargándose emocionalmente en su fuente. No decía nada, no le decía nada, solo la presencia que sientes en el cuerpo y que te conecta con el momento que estás viviendo, escuchas su respiración y notas cómo palpita su corazoncito al colocar suavemente la mano en su pecho. Al ratito y sin mediar palabra se bajaba de mi falda y volvía al mismo lugar donde estaba jugando.

Tus hijos adolescentes también lo piden aunque les cueste reconocerlo y no te lo digan abiertamente. Un abrazo profundo con presencia puede sintetizar muchas cosas sin necesidad de palabras. Puede significar: «Hijo, te quiero mucho, aunque estemos enfadados», «Te has equivocado, no apruebo lo que has hecho y, aun así, estoy contigo», «Lo siento y te sostengo porque te quiero incondicionalmente», «Comparto tu alegría y estoy orgulloso de ti», «¡Qué contento estoy!», «Te perdono».

La presencia y la ternura se dan también en los silencios, en las palabras susurradas bajito que te alientan: «Hijo, tú puedes», «Estoy contigo, lo vas a conseguir», «Estoy aquí si me necesitas».

En los gestos, en las miradas de complicidad que te dicen: «No te preocupes, todo saldrá bien», «Estoy aquí para echarte una mano, entre todos saldremos de esta situación, ya lo verás, confía en mí, yo confío en ti», «Te quiero cuidar y puedes apoyarte en mí, me tienes a mí».

Las encontramos en las sonrisas amplias y alegres que te muestran la alegría de compartir. Sonrisas que te dicen: «¡Cómo te quiero!», «Te quiero simplemente por ser quien eres».

La presencia y la ternura están en las caricias que te reconfortan, te curan y te valoran.

Cuando eres tierno y amable, ante todo estás presente, respetas, valoras, reconoces y amas.

Estar presente también tiene mucho que ver con reír, divertirse, disfrutar y pasarlo bien con tus hijos. La complicidad que podemos crear con nuestros hijos es mágica si estamos presentes. Ya sea cocinando un pastel una tarde de sábado o jugando a las cartas toda la familia, dibujando o haciendo una manualidad con los más pequeños, no importa lo que hagamos siempre que tengamos claro que nos ayuda a conectar toda la creatividad e imaginación que podamos reunir... También otros ingredientes como la flexibilidad, la complicidad, la empatía, el fluir sin apegarme a un resultado concreto, el no juzgar, las ganas de pasarlo bien, ese punto payaso que te lleva a la liviandad y la ligereza, mover el cuerpo, saltar, reír, correr, bailar...

No importa si el pastel acaba siendo comestible o una torre de piezas de construcción inestable, ganas o pierdas a las cartas o que la manualidad acabe en la papelera. Importa compartir el juego, las ganas de estar juntos, el tocarse, las risas explosivas, las miradas y toda la interacción que generemos con ellos... Atrás quedan la rigidez, la planificación, el juicio, el apegarme a cómo deberían ser o hacerse las cosas. Analizar, planificar, estructurar, el que todo tenga sentido, son habilidades analíticas de mucha utilidad en el trabajo, pero si quieres estar presente con tu hijo, crear conexión y vínculo, te sirven las habilidades interpersonales. Es decir, darte cuenta de cómo te habla, cómo te mira, su expresión (más incluso que lo que te está

diciendo), ver qué emoción hay detrás de esos ojillos chispeantes y confiar en tu intuición. Disfrutar de todo este proceso independientemente del resultado.

¿A quién le puede importar ganar o seguir a rajatabla las instrucciones del juego cuando lo estás pasando bomba con los más peques?

¿A quién le importa en realidad lo que hayáis hecho, si compartir este espacio le ha permitido a tu hijo adolescente explicarte algo que le preocupaba?

No debería preocuparle a nadie, pues disfrutar, compartir o generar espacios de confianza es el verdadero objetivo.

«Llevo toda la tarde con los niños»

Llevo toda la tarde con los niños. Toda la tarde. Estoy con ellos, pero... ¿Estoy realmente con ellos? ¿Estoy, pero no estoy?

Los miro, pero no los veo.

Los oigo, pero no los escucho.

Me tocan, pero no los siento.

Estoy con ellos, pero no los disfruto.

¿Los disfruto?

Estoy imbuida en mis pensamientos. Engullida en mis preocupaciones. Cuanto más y más pienso, más lejos me siento de esta habitación. Menos conectada con lo que está ocurriendo en estos momentos. ¿Dónde estoy? ¿Dónde quiero estar? Su mano gordita y suave me coge la mejilla acercándosela a su carita en un nuevo intento de llamar la atención. En lugar de sentir y apreciar su calor y suavidad, me molesta, me fastidia... ¡Qué pesadez de tarde! ¡Qué ganas tengo de que llegue la hora de acostarlos!

Insisto, los niños son detectores de presencia. Tienen un radar muy potente y advierten cuándo estamos ahí, pero sin conectar, sin estar del todo..., como si estuviéramos, pero en realidad ausentes. Captan cuando nos encerramos en nuestra mente de adulto aunque pretendamos disimular.

¡Qué ilusos somos los adultos!

¿Crees que los engañamos?

Creemos que ellos no notan que estamos enganchados a aquello que nos ocurrió ayer, cuando queremos anticiparnos a lo que pensamos que pasará o debería pasar mañana, cuando estamos enjuiciando todo lo que está ocurriendo como si no se ajustara a lo que queremos que pase, pero..., ¡es que pasa!, ¡está pasando!... «Se ha vuelto a manchar y estaba recién bañado, no ha querido cenar y ahora me pide...»

Curiosamente, cuando más encerrados estamos en nosotros mismos, cuando menos conexión hay entre nosotros y nuestros hijos, menos armonía reina en casa, más pesados y demandantes nos parecen, menos hacen lo que nos gustaría, más difícil nos lo ponen, todo parece mucho más complicado, más espeso y denso... ¡Ufffff...! ¡Qué difícil!

¡Querría desaparecer!

Sigo agobiada y enfadada por lo ocurrido hoy en el trabajo, todavía siento en mi cuerpo el bochorno y el enfado vivido en la reunión de equipo... ¿o lo que me agobia y me enfada es que no está recogiendo los juguetes cuando se lo he pedido por cuarta vez?

¡Cuidado!

¿Qué está pasando realmente?

Ese agobio y ese enfado, ¿a qué obedecen en verdad?

¿Cómo se lo he pedido?

¿Qué tono he empleado?

¿Qué ha visto en mi expresión?

Stop... Respira, recupérate, [re]conecta con el momento presente, coge a tu hijo, tócale, sonríele mirándole a los ojos durante unos instantes hasta que te sonría él a ti, hasta que resurja la conexión, siéntelo, os lo merecéis los dos... Todo vuelve a comenzar cuando reconectas con tu hijo, ¿verdad? Todo está bien. No pasa nada. No hay culpa, porque no sirve para reconducir las cosas. Sirve el amor que sientes por él y las ganas de mejorar.

Continuamente les pedimos a nuestros peques que vivan en nuestro mundo, ¿no os parece? Tienen que saber callar cuando nos interesa que callen, «ahora te estás calladito, ¡¡chiss!!», *ni una palabra más*», tienen que estar quietos a la voz de «ya», «ahora esto no toca», tienen

que hacer las cosas cuando nosotros queremos que las hagan y no en otro momento, podría ser indiferente, pero queremos que sea cuando exactamente nosotros decimos que sea. Insistimos para que sigan nuestro ritmo, nuestros tiempos. Esto nos gusta, nos sentimos como si todo estuviera bajo control. Si a esto le sumamos que los adultos solemos vivir en un mundo estresado y, las más de las veces, bajo presión y con muchas prisas, el resultado es niños estresados y, en el peor de los casos, además rebotados (¿te extraña?).

Por supuesto que, como padres, hemos de ir enseñando a nuestros hijos a respetar el turno de palabra y otras normas de cortesía y convivencia, preocuparnos por que adquieran conocimientos, a que se responsabilicen de sus tareas, a que colaboren en aquellas obligaciones familiares y muchísimas otras cosas que son necesarias e imprescindibles para vivir en sociedad... (pero ¡sin olvidar que son niños!).

La reflexión que quiero traer aquí es cuestionarnos la de veces que les pedimos a los niños que vivan nuestro mundo y las pocas veces que visitamos el suyo.

¿No crees que visitando de vez en cuando su punto de vista habría mayor comprensión en casa y las cosas fluirían mejor?

Me preguntarás: «¿Para qué me sirve a mí visitar su mundo?».

Insisto. Insisto una vez más: para que exista CONEXIÓN con tu hijo, pues cuando estamos encerrados en nuestro mundo estamos desconectados, el flujo de comunicación se rompe, no hay «cobertura». Si no aprendemos a RECONECTAR con nuestros hijos, a crear un vínculo inquebrantable con ellos, a tener siempre abierto un canal de comunicación y confianza con ellos... Si, en definitiva, no cuidamos la relación, nada bueno pasará porque la puerta del corazón se abre desde dentro (nunca desde fuera).

¿Cuántas veces nos ponemos a la altura de nuestros hijos para ver el mundo con sus ojos? Cómo, si no, voy a descubrir quién es mi hijo, cómo voy realmente a conocerle. Averiguar qué le gusta y le disgusta, qué valores tiene y qué le importa, qué piensa de sí mismo o qué piensa de mí, qué le impide obedecerme, qué le hace pegar a su hermano, qué le está siendo difícil en el cole, qué necesita para escucharme, qué pasa que ya no quiere tocar el piano, qué hace que se aísle de todo y de todos...

Nuestro hijos, sobre todo los más pequeños, necesitan que conectemos emocionalmente con ellos para mostrarse ante nosotros, para que abran su corazón, para que nos cuenten, nos expliquen, nos hablen de sus sentimientos y sus necesidades. Necesitan abastecerse emocionalmente y nosotros somos la fuente donde consolidan su estructura emocional para convertirse en adultos seguros y equilibrados. Y una forma eficaz de hacerlo es abrir nuestro corazón primero y yendo a visitar su mundo después.

El camino para EDUCAR A NUESTROS HIJOS, para enseñarles, para acompañarlos, EMPIEZA EN SU CORAZÓN.

La próxima vez que tengas oportunidad, conecta con tu niño interior, con tu verdadera esencia, y mira a tu hijo con calma, sonríele, tócale, abrázale fuerte, siente vuestra complicidad y desde allí, con presencia, disfrutando de ese precioso y preciso momento...

¿Qué puedes decirle?

¿Qué puedes hacer?

¿Qué vais a sentir?

¿Qué os vais a permitir?

Darse cuenta de que nos hemos ido (sin habernos ido), pero que hemos vuelto con nuestro hijo, es el primer paso para que las cosas vuelvan a fluir y se respire otra vez aire fresco en tu hogar.

Salvamos el día, pero perdemos la vida

La mayoría de la gente trata el momento presente como si fuera un obstáculo que debe superar. Dado que el momento presente es la vida misma, es una manera demencial de vivir.

ECKHART TOLLE

Seguimos con la PRESENCIA, paradójicamente tan ausente en nuestra vida y sociedad. El día a día muchas veces nos sobrepasa. Son muchas las cosas que tener en cuenta para seguir el ritmo actual, sobre-

vivir y no sucumbir en el intento. A veces pienso que lo que hemos ganado con tantos avances tecnológicos en rapidez, comodidad e inmediatez lo hemos perdido en serenidad, atención y paciencia. Podemos conectar con personas que se encuentran en lugares lejanos. Podemos seguir una conferencia de trabajo a distancia en tiempo real, comprar *online*, preparar nuestro viaje sin salir de casa, desde la ventana de nuestro ordenador, y un sinfín de cosas más. Es como si estuviéramos haciendo correr la vida a un tiempo, a un ritmo que no le corresponde. Cada vez queremos más, mejor dicho, exigimos que las cosas sean para ya, «lo quiero ahora», «lo necesito para ayer», «esto es urgente, y esto, y esto otro también», «ya estás tardando»...

Los adelantos tecnológicos, que tan útiles se nos hacen para tantas y tantas cosas, nos están convirtiendo en personas más descentradas, impulsivas, ausentes, irritables e impacientes. Nos convierten en personas dispersas, incapaces de prestar atención a lo que real y verdaderamente requiere atención, a lo importante. Como si estuviéramos adormecidos, sin darnos cuenta de lo que ocurre delante de nuestras narices. Ya no hay tiempo para escuchar a un amigo, «hemos de quedar un día de estos y nos ponemos al día, ¿vale?», decimos para tranquilizar nuestra conciencia; «hijo, cariño, ahora no puede ser, me lo cuentas mientras cogemos el ascensor (de paso le pongo el abrigo a tu hermana) y os acompaño al cole». Estoy cenando con mis hijos y pienso en todo lo que me queda por hacer, hago ver que los escucho y mentalmente repaso la reunión que tendré mañana.

¿Dónde estamos?

Me encanta la publicidad creativa, original e inteligente. Siempre me gustó el anuncio de una marca de automóviles que todos conocéis: «Cuando saltes, salta. Cuando corras, corre. Cuando llores, llora. Cuando rías, ríe... Cuando conduzcas, conduce», y yo añadiría: «Cuando estés con tus hijos, disfrútalos. Disfruta de tu tiempo con ellos».

No podemos olvidar que la vida (*offline*) tiene un ritmo lento, pausado, paciente. Me refiero a la naturaleza. Somos parte de ella y desconectarnos en demasía de su fuente provoca angustia, estrés, ansiedad... Basta ir al campo y sentarse con unos amigos a disfrutar del paisaje y parece que el tiempo se detiene. Las agujas del reloj se paran. Sientes cómo el sol te acaricia las mejillas y puedes oler la

tierra, la vida. Lo cierto es que el reloj no se ha detenido, pero aunque no seas del todo consciente, estás viviendo el presente. El disfrute y la paz que sientes te lo está proporcionando tu conexión con el momento. Atrás quedan las preocupaciones del trabajo, de la casa y parece que el aire entra mejor en tus pulmones, ¿no es cierto? Sientes la serenidad tan anhelada en aquellos momentos en los que contestaste mal a tu pareja, a tu compañero de trabajo o gritaste a tus hijos. Gozas de la paz necesaria que te faltó cuando tomaste aquella decisión que tantos problemas te acarrió.

¿Somos conscientes del daño que nos hace vivir tan desconectados con el presente y, consiguientemente, con nosotros mismos? Esta desconexión nos provoca ansiedad, angustia y mucha frustración e insatisfacción. Parece que nos empuja a hacer y hacer más cosas para calmarnos, pero es un esfuerzo inútil. Más cosas y cada vez más de prisa. Y cuando llegamos a casa seguimos igual, haciendo y haciendo cosas como «pollos sin cabeza», sin priorizar.

¿Os imagináis lo difícil que ha de ser para los niños?

«Ya tendrías que haber merendado... Acábate el bocadillo o no tendrás tiempo de hacer los deberes...» «Ya estás tardando en acabar los deberes, que tienes que ducharte...» «Pero ¿todavía estás en el baño?» «No habrá tiempo para jugar...» «O te acabas el plato o me voy a enfadar, y este fin de semana no vamos al cine.»

Rápido, rápido, rápido.

¿Cuántas veces les decimos «llegas tarde», «vas tarde», «estás tardando»?

Hemos de tomar conciencia y replantearnos ciertas cosas. Para conectar con el momento presente es necesario el esfuerzo de poner intencionadamente el foco en lo que está pasando con una mentalidad abierta y amable. Esta mente ABIERTA, COMPASIVA Y AMABLE que acepta sin juicio lo que está ocurriendo es necesaria para no quedar atrapado y paralizado en nuestra historia personal: «Esto no puede ser..., ¿por qué a mí? No me lo merezco, después de todo lo que hago por ellos y así me lo pagan..., es que estos niños no me hacen ni caso y deberían hacer lo que les pido. ¡Esto no debería estar pasando!».

Porque cuando «juzgo» que lo que ocurre no debería ocurrir y ¡está pasando delante de mis narices! —«llego tarde», «la cocina

parece un campo de batalla», «hay una mancha en la chaqueta y tengo entrevista con el jefe», «me faltan horas de sueño y suena la misma cantinela de todas las mañanas», «¡ha empezado ella!»—, entonces, sale lo peor de mí, estallo... ¡Booommm!

Cuando me peleo con la realidad tengo todas las de perder. Me duele verme así, pero es así. También me he convertido —más veces de las que me hubiera gustado— en alguien fuera de sí, sin control alguno. Apenas son unos segundos, pero luego te sientes fatal, ¿verdad? Creo que es muy bueno reconocerlo, pues al aceptar estamos preparados para cambiar, es el primer paso para trabajar en este sentido. De lo contrario, seguirá condicionando lo que hacemos y cómo lo hacemos.

La alternativa es PARAR y RESPIRAR (conectar con tu respiración es una forma muy útil y eficaz de recuperar la calma, la serenidad). ¡Qué paradoja cuando PARAR se convierte en un atajo! Sí: es el camino más corto para llegar a ser la mamá o el papá que queremos ser, imperfectos, aunque los mejores para nuestros hijos.

Parar, respirar y conectar con el momento presente, aceptándolo sin juicio, ¡casi nada! ¿verdad? Entonces es cuando flipas conmigo y con recelo y, por qué no decirlo, con un poco de enfado piensas: «Son unas palabras preciosas, yo también he oído hablar de esa cosa del *mindfulness*, pero eso... ¿sirve para algo? ¿Cómo lo aplico en casa o con los niños?». No digo que sea fácil. Requiere un duro aprendizaje, un hábito. Un ejercicio de constancia, consciencia, autoconocimiento y sobre todo de gobierno de uno mismo. Dejar atrás el ruido de nuestra mente, esa historia o diálogo interno que me desconecta del aquí y me separa del ahora, que enturbia y contamina la realidad de este preciso momento con mis juicios, interpretaciones, valoraciones... Con «mi historia», con todo aquello que me cuento yo mismo.

¿Qué puede ayudarte a hacer ese clic? Es decir, a darte cuenta de que estás, pero no estás. Presente, pero ausente. Aquello que puede ayudarte a no estallar, a no reaccionar.

Dedica unos instantes a recordar con curiosidad quién es tu hijo o hija. Intenta imaginar un mundo visto por sus ojos, es decir, desde su punto de vista, desprendiéndote del tuyo.

Por ejemplo, estáis preparados a punto de salir de casa y tu hijo de tres años te pide hacer pipí. ¡¡Lleva puesto hasta el abrigo y la bufanda!! Los adultos podemos comprender tu malestar. Tu peque no alcanzará a entender tu disgusto o incomodidad simplemente porque no puede. «¿Es malo pedir hacer pipí? ¿Mamá se ha enfadado? ¡Ayer se puso supercontenta cuando le dije que tenía pipí! No entiendo por qué unas veces se pone contenta y otras no le gusta nada que le pida ir al baño. Es que no sé muy bien cuándo puedo aguantarme y cuándo se me va a escapar.»

Tú puedes hacer el esfuerzo para entenderlo. Tu hijo de tres años no puede. Si lo pensamos con detenimiento podríamos evitarnos muchos conflictos y disgustos solo teniendo en cuenta lo que podemos o no esperar de un bebé, de un niño pequeño o de uno ya mayorcito. No conozco a nadie que se enfade porque su bebé de dos meses necesite cambiar de pañal. Tenemos asumido que no controla sus esfínteres y que no nos avisará de que se hace pipí, entre otras cosas, porque no sabe hablar.

Te encantaría que tu hijo hiciera los deberes en cuanto llegara a casa. ¿Te has preguntado alguna vez lo importante que puede ser para él su «momento Cola Cao» después de todo el día en el cole, yendo «a toque de pito»? ¿Por qué los tiene que hacer mientras merienda? ¿Puede hacerlos después? Para otro niño la comida puede no ser importante, pero recuerda que todos somos semillas diferentes.

¿Tu hijo ha dejado de ser un niño? ¿Tu niña se ha convertido en una mujer? ¿Quiere que respetes su intimidad? ¿Puedes entender que ahora quiera compartir algunas cosas y que otras prefiera guardárselas para él o para ella?

Imagina durante unos minutos cómo te ve y cómo te escucha.

- ▶ ¿Modificarías la manera en la que le hablas?
- ▶ ¿Con qué palabras?
- ▶ ¿Cambiarías la forma en la que estás siendo con él o ella?
- ▶ ¿Le hablarías de otro modo, quizá mirándole a los ojos?
- ▶ ¿Le sonreirías más?
- ▶ Si tu hijo ha crecido... ¿Le consultarías más cosas?

Me viene ahora a la cabeza una pregunta que me hacían mis hijos con mucha frecuencia cuando eran pequeños y preadolescentes:

«Mamá, ¿estás enfadada? ¿Te pasa algo?». Lo preguntaban con cara de preocupación, incluso algo temerosos..., sí, lo reconozco, con un poco de miedo. Yo, en realidad, no entendía muy bien por qué me lo decían tan a menudo, incluso me molestaba un poco. Me pregunto ahora..., ¿qué verían en la expresión de mi cara? ¿Era consciente del impacto que causaba en ellos? Debía de estar tan imbuida en mis pensamientos, tan ausente, tan cerrada en mí misma que a sus ojos resultaba totalmente inaccesible, inalcanzable. Me duele mucho darme cuenta ahora. Es algo que hoy hemos hablado, pues ya son adultos y han comprendido que fueron unos años malos para mí. Sin embargo, ahora sé que no ser consciente de mi impacto en ellos no me ayudaba nada a superar la situación que vivía.

Dedica unos minutos a ser consciente de las expectativas que tienes depositadas en tu hijo o hija.

- ▶ ¿Son las que más le convienen? ¿A ti..., o al él o a ella?
- ▶ ¿Corresponden a tus necesidades o a las de tu hijo?
- ▶ ¿Son, simplemente, reales?

Recuerdo una anécdota que me sucedió con una amiga. Estábamos hablando precisamente de esto y empezó a reírse a carcajadas. Fue consciente en ese preciso momento de algo que le decía a su hijo de seis años con bastante frecuencia: «“Héctor, quiero que te comportes como un niño de seis años”. Ahora entiendo la cara de desconcierto que me pone cuando le digo esto», me decía. Al margen de que olvidamos muchas veces que nuestras peticiones deberían ser lo más concretas y específicas posible para evitar problemas y no sentirnos defraudados, mi amiga me decía: «Es que yo, en realidad, ¡no sé cómo ha de portarse un niño de seis años! ¡Madre mía!, ¿cómo lo va a saber él?».

Practica ver a tu hijo tal como es.

Acepta y acógelo amorosa y generosamente como el niño de tres, de nueve o de siete años que es. O tal vez ya tienes un adolescente en casa con todas las consecuencias que ello acarrea.

¿Qué tal si pruebas a pensar en tu hijo o hija como en alguien «perfecto y completo», tal como es en ese preciso instante?

No es nada fácil en determinados momentos, aunque tiene su recompensa cuando logras disfrutar viendo cómo tu peque se viste, ni más ni menos, con la habilidad propia de un niño de su edad. ¡Es un regalo! Además está siendo un maestro para ti, te está enseñando paciencia, generosidad y gestión del tiempo (¡quizá habrá que levantarse antes!). Observar a un adolescente no deja de ser muy desconcertante a veces. Sin embargo, ¿serías capaz de ver a la personita en la que se está convirtiendo? ¿Serías capaz de consultarle o pedirle opinión en más cosas a partir de ahora?

Aun así, puedes sentir que no sabes qué hacer, qué decir, cómo actuar... Observa con una mirada amable la totalidad del momento y simplemente PUEDES NO HACER NADA.

Aprender a convivir con esta tensión (SOSTENER) es una carrera de fondo; MANTENER LA CALMA (NO HACER NI DECIR NADA) PUEDE SALVARNOS de aquellos segundos que lo cambian todo, que le dan la vuelta a «un momento» y lo tornan oscuro, convirtiéndolo en un «momento infierno» (¿os acordáis de lo que decía la Madre Teresa?).

El mejor regalo para tus hijos eres tú y dispones de este preciso momento, del AHORA, para demostrárselo.

AEIOU

Escuchar, escuchar, escuchar...

Escucha a los pequeños porque nada es despreciable en ellos.

SÉNECA

No es lo mismo oír que escuchar. Escuchar es una dimensión superior que nos lleva a la consciencia del ser y desde allí a la presencia para vivir el ahora. Del mismo modo que podemos mirar sin ver, también podemos oír sin escuchar. Enfocamos la vista para ver y acomodamos el oído con atención e intención para escuchar, de esta manera podemos analizar y comprender lo que escuchamos.