

ALEJANDRO DE BARBIERI

**LA
VIDA
EN TUS
MANOS**

Superando el síndrome del adulto frágil

Grijalbo

Alejandro de Barbieri

La vida en tus manos

Superando el síndrome del adulto frágil

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

*A mi esposa, Marcela, quien sostiene mi vida en sus manos.
A mis hijas Martina y María Belén, ver como toman la vida en sus manos me llena
de esperanza.*

La primera tragedia que debe ser urgentemente reparada es la desvalorización de sí mismo que siente el hombre, y que conforma el paso previo al sometimiento y a la masificación. Hoy el hombre no se siente pecador, se cree un engranaje, lo cual es trágicamente peor. Y esta profanación puede ser únicamente sanada con la mirada que cada uno dirige a los demás, no para evaluar los méritos de su realización personal ni analizar cualquiera de sus actos. Es un abrazo el que nos puede dar el gozo de pretender una obra grande que a todos nos incluya.

Ernesto Sábato, *La resistencia*

Introducción

Cuando en el año 2014 salió publicado *Educación sin culpa*, mi vida cambió. Si bien yo ya venía recorriendo el país y países vecinos dando charlas y capacitaciones a padres, maestros y empresas, ese libro generó una demanda mucho mayor. Volví a recorrer nuestro querido Uruguay dando más de 150 charlas por año en liceos, escuelas, colegios, centros culturales, CAIF, entre otros. A su vez, el desarrollo del libro y las charlas me permitieron seguir investigando en estos años. En *Educación sin culpa*, nos centramos en qué es lo que pasa con los padres que no pueden hacer de padres hoy, que sienten culpa y que están paralizados en su rol o lo delegan a terceros. En este libro me pregunto: ¿qué es lo que nos pasa a los adultos hoy que no podemos ser adultos en los diversos lugares donde vivimos y representamos nuestra adultez?: en el trabajo, la pareja, la familia, la vida ciudadana, la gestión de los sufrimientos. Las charlas y talleres me permitieron observar que lo que encontramos es un “adulto frágil” que termina formando una trama social frágil, que no puede crecer, que no puede hospedar el dolor y termina, por lo tanto, anestesiándose. Con esta actitud también anestesia a sus hijos para que no sufran, para no sufrir ellos con el sufrimiento de los niños y jóvenes, evitando así el crecimiento de la sociedad. Nos volvemos una sociedad reactiva que se ofende fácilmente y que niega asumir la responsabilidad de los adultos como tales. Este libro es producto de estas reflexiones. Intenta ayudar a que seamos adultos en nuestros vínculos y en nuestra participación social. Pretende ayudar a crecer y formar una sociedad más empática, más solidaria y compasiva. Nobleza obliga agradecer el cariño de la gente. Este peregrinar dando charlas me ha convertido, como me dijo un amigo, en un “psicólogo social”. Me parece que tiene razón y es un rol que acepto con alegría y responsabilidad. Me formé como psicólogo clínico (que es la formación clásica en psicología), pero la vida te va ayudando a reinventarte. Respeto y valoro el trabajo de los colegas que se dedican exclusivamente a la clínica, pero debemos formarnos también en psicología social, en psicología preventiva que ayude a promocionar la salud. A través de estos encuentros

en ciudades y pueblos pequeños, he podido hablarles tanto a empleados y gerentes de un banco como de una fábrica, viendo así muy diversas realidades. También me ha permitido ser testigo de la “esencia humana” que se mantiene intacta más allá del rol que uno desempeña. Por eso, este libro es fruto de mi trabajo en empresas dando charlas para capacitar en liderazgo, en comunicación, en trabajo en equipo y en motivación. Y, también, fruto del encuentro con tantas personas distintas que me contaron sus historias, sus fragilidades para vivir, para educar, para amar y para trabajar. Espero que te ayude a responder con adultez a lo que la vida te plantea en las distintas áreas de tu vida, así como también cuando tengas por delante sufrimientos para aceptar. Es para mí una gran alegría volver a escribir para ayudarnos todos juntos a personalizar los vínculos, a crecer, a ser libres y responsables, es decir, a aprender a responderle a la vida con nuestras acciones.

Capítulo 1

Síndrome del adulto frágil

Educación sin culpa –como comentaba antes– tuvo un gran impacto en mí, por la respuesta de la gente. Muchos lectores me hacen llegar sus impresiones sobre el libro. Para iluminar las primeras ideas de *La vida en tus manos* creo que nos pueden ayudar algunos ejemplos:

Sigo a medio camino con la lectura de *Educación sin culpa*, que fue interrumpida por una mudanza (mis libros estuvieron semanas en cajas), pero no quería dejar de contarle que estoy cada día más contenta con lo aprendido... Me doy cuenta de que no alcanza con decidir “más implicación”, hay que practicar, ¡y los resultados mejoran cada día!

No me extrañaría que gran responsabilidad en que pudiera mudarme cupiera a su libro (liberando energía que, una vez disponible, me permitió moverme), pero lo más lindo es que estando tanto más implicada y sin sentir la necesidad de dar explicaciones, pude contener a mis hijas sin esfuerzo en la tan estresante situación de empacar y cambiar de domicilio... de más... ¿cómo agradecerle?

También estoy reevaluando todo el enfoque previo respecto al padre, he dejado de esforzarme para que ellas entiendan sus decisiones y me parece que ya no necesito traducir lo que dice o hace y que estoy adquiriendo yo la confianza que reclamaba a nuestras hijas...

Lo más divertido: la adolescente es consciente de los cambios que se produjeron en mí y hasta menciona su libro como “culpable” cuando patalea ante mi imperturbabilidad (antes ella tenía otras posibilidades de negociación y podía mover límites insistiendo, desde que “no” es “no” todo es más fácil para ambas, aunque ella no consigue siempre lo que desea, parece disfrutar de que el adulto a cargo se haga cargo).

Gracias, gracias, gracias...

Espero que usted y los suyos estén súper bien, saludos.

Susana

No puede haber elogio mejor para alguien que escribe un libro que este correo. Analicemos en detalle su mensaje de agradecimiento: “pero lo más lindo es que estando tanto más implicada y sin sentir la necesidad de dar explicaciones, pude contener a mis hijas sin esfuerzo en la tan estresante situación de empacar y cambiar de domicilio”. Este correo resume uno de mis objetivos principales al escribir: que el lector logre salir del miedo, salir de la parálisis, salir de las interminables explicaciones (para mitigar la culpa) y que pase a la acción de educar. Implicarse, de eso se trata, y eso permite que pueda contener sin esfuerzo a sus hijas, en este caso, en la situación estresante de la mudanza. Aplícalo tú a lo que estás viviendo ahora. El estrés suele estar presente en nuestras vidas modernas, nos angustia enfrentar el dolor de crecer. Aquí Susana relata cómo recuperó su energía para poder implicarse sin

desgastarse. Luego dice: “estoy revaluando todo el enfoque previo respecto al padre, ya no necesito traducir lo que dice”. Observemos qué agotador educar tratando de traducir lo que el padre quiso decir. Y lo más divertido y emocionante, como ella misma afirma, es que su hija adolescente atribuye el cambio de actitud a la lectura del libro.

Repasemos algunas palabras: ella “patalea” pero el adulto se mantiene “imperturbable”. De eso se trata, el berrinche lo puede hacer el niño o el adolescente, pero no el adulto. Si ves un adulto haciendo berrinche, tratelo como a un niño: lo abrazás, lo mirás, lo esperás, lo ayudás a que se calme para después hablar. No intentes razonar con adultos haciendo berrinches. Termina diciendo que antes ella “negociaba” y los límites se “estiraban”. Pero desde que el “no” es “no”, no hay más negociación. y ella disfruta que el adulto a cargo se haga cargo. Creo que esa es una muy buena introducción para este libro: “que el adulto a cargo se haga cargo”. Eso es lo que nuestros hijos, familia, trabajo nos piden: que nos hagamos cargo. Significa ser capaces de asumir nuestra adultez que incluye hijos, trabajo, en definitiva, incluye vínculos que hay que nutrir con tiempo, con dedicación y con esfuerzo. Me emociona ya pasados dos o tres años volver a leer este correo, que es un resumen muy claro de la “neurosis actual” de ser padre estresado y querer educar al mismo tiempo, cosa imposible. Para ser adultos hay que hacerse cargo, implicarse. Como bien dice Susana, eso da más seguridad a la adolescente. Lo disfruta porque tiene un adulto enfrente que la está ayudando a salir de las rabietas y a desarrollarse como persona. Cuando los niños y adolescentes son educados por adultos con berrinches, la educación fracasa. En cambio, si el adolescente tiene enfrente a un adulto imperturbable (abuela, maestra, profesor, director, jefe) que lo impulsa a crecer, que no hace berrinches y que lo ayuda a “autorregular sus emociones”, entonces claro que disfrutará. Estará recibiendo el bendito regalo de tener a alguien que se preocupa por él/ella, que le dedica tiempo, esfuerzo y que, aunque le duela, se mantiene imperturbable para ayudar a crecer. Me impactó la claridad de esta mamá: “desde que el ‘no’ es ‘no’, es más fácil para ambas”. Ahí está la clave: nos hace bien a todos tener una estructura de valores y de guía. No me llamó la atención que la adolescente mencionara mi libro como culpable, porque me recordó a una mamá que me dijo: “Me gustó tu libro, pero mi hija te detesta...”. ¿Por qué? Y ella me cuenta que le explica “Dice Alejandro que te tenés que frustrar...”. A lo que le respondí: “Te tiene que odiar a ti, no a mí”. Te puede odiar con alma y vida, pero el adulto sostendrá ese “odio” transitorio en silencio, porque lo opuesto al amor no es el odio, es la

indiferencia. No podemos quedar indiferentes frente a nuestros hijos que esperan ser educados.

Todos mis libros tienen la base antropológica y psicológica de la mirada humanista existencial de la logoterapia de Viktor Frankl y los autores existencialistas que lo inspiraron y completan su modelo, como son Irvin Yalom, Rollo May, Ludwig Binswanger, y los filósofos existencialistas Heidegger, Husserl, Martin Buber, Carlos Díaz, Mounier. El existencialismo plantea que el ser humano es un “ser-siendo”, es decir, que siempre es por lo que todavía no es, por lo que puede ser, por sus posibilidades. Por eso escribo este libro también con la ilusión y esperanza de que el lector pueda ser-siendo, pueda cambiar actitudes que lo ayuden a retomar la adultez en su vida. Ser-siendo es siempre posibilidad, porque nadie está ya hecho ni terminado, sino que nos vamos haciendo con nuestras acciones diarias. Lo escribo desde la esperanza de crecer juntos como sociedad. El ser-siendo es futuro, es creer y es confiar. No es un discurso fatalista de que “ya no puede hacer nada”. Precisamos salir de los discursos fatalistas que dan todo por terminado. “Fulano es así, no va a cambiar”. Claro que hay una esencia que se mantiene, pero siempre estamos cambiando para volver a ser los mismos. Estamos cambiando de pensamientos, palabras, vivencias, que nos van transformando. Heidegger describe las estructuras trascendentales *a priori* en el ser humano y estas son: “ser-siendo”, “ser-con-otros-eres” y “ser-en-el-mundo”. Es decir que no se puede pensar al ser humano como ya hecho, sino que siempre está siendo, que es un ser con otros seres. Nadie se hace humano solo y no se puede pensar al ser humano (*dasein*, como lo llama Heidegger) sin el mundo, no hay ser sin mundo ni mundo sin ser. Somos nosotros quienes vamos moldeando al mundo que, a su vez, nos moldea.

Como ejercicio para entrar al libro, te pido que respire conmigo ahora, treinta segundos, respire otros treinta segundos, acepto y me dispongo a leer con curiosidad, a no juzgar, a dejarme cuestionar y a animarme a cambiar.

Estamos viviendo una época en la que nadie se hace cargo de nada, nadie quiere hacerse cargo y eludimos responsabilidades. Las redes sociales, las estrellas de esta época, son especialistas en el anonimato; personas ocultas en perfiles falsos insultan, agreden o comentan sin hacerse cargo de nada. Todo el mundo dice “hay que cambiar”, pero mejor que cambie el otro. Deposito mi felicidad en el afuera: “si mi esposo/a cambiara”, “si mi jefe hiciera esto distinto”. Nos transformamos en víctimas cada vez que caemos en esa actitud, porque diluimos nuestra cuota de responsabilidad. Precisamos ser responsables, es decir, responder a la vida con

nuestras acciones. Pero eso da miedo y preferimos entonces evadir y que otro decida por nosotros, con lo cual terminamos en depresiones, conformismos, *burn out*, es decir, agotamiento. Si hacemos algo porque nos dicen que lo hagamos o para que no nos rezonguen, entonces terminamos siendo y trabajando como niños que no han madurado. Por todo esto, y muchos aspectos más que desarrollaré en el libro, es que precisamos adultos.

Se precisan adultos

Adultos que dejen de ser niños, adultos que no hagan rabietas a sus hijos, que puedan sostener las rabietas de los niños y adolescentes, de los funcionarios o empleados del trabajo. Se precisan adultos fuertes que puedan hospedar los dolores de los hijos, solo así conocerán la felicidad. Si evitamos que sufran, evitamos que crezcan en empatía y en solidaridad. Si evitamos el esfuerzo, los dejamos frágiles para los dolores que vendrán. Se precisan adultos disponibles emocionalmente, con escucha comprometida en las emociones de sus alumnos, hijos, compañeros de trabajo. Se precisan adultos orgullosos de la vida que viven, amando la vida con lo que nos depara cada día. Abrazando los conflictos para enfrentarlos y enseñando con el ejemplo que la vida incluye el conflicto. Felicidad incluye sufrimiento, como el día y la noche incluyen la luz y la oscuridad.

Se precisan adultos alegres, que transmitan a los demás las ganas de vivir, que inspiren con su propia vida, que inviten a crecer, no que asfixien con la queja cotidiana del “no se puede”, “siempre igual” o “me da lo mismo”.

Se precisan adultos que enfrenten la difícil empresa de vivir, que valoren la vida de sus mayores, que celebren los trabajos que tienen o la búsqueda del trabajo, para animar a los adolescentes a un futuro, que es nuestro presente. Que no congelen a sus hijos con una imagen de adulto que no invita a crecer. Invitamos al futuro con el ejemplo mismo de cada día. Más que escucharnos, nuestros hijos, empleados o alumnos nos miran. Están mirándonos y ya estamos liderando y educando desde esa mirada. El mejor tutorial de YouTube para que nuestros hijos sean felices somos nosotros, nuestra carita al llegar a casa.

Se precisan adultos que sean adultos –valga la redundancia–, que dejen de ser hijos de sus padres para ser padres de sus hijos, de sus proyectos de su porvenir. Yo soy “hijo” cuando reclamo, soy “hijo” cuando no perdono, soy “hijo” si todavía estoy esperando que mi infancia sea distinta de la que fue. Hay gente que dice “yo no quiero que mi hijo sufra lo que yo sufrí”, no va a sufrir lo mismo que sufrimos nosotros, pero si no sufre no crece, si no sufre es un psicópata, para decirlo en términos más duros. Si sufre es porque está vivo y es porque le importa lo que le pasó. Yo soy “hijo” si creo que mi jefe me manda. Nadie te manda ni sos mandado. Ser adulto es aceptar que tengo un trabajo en el que hay una jerarquía y tengo un jefe que ordena tareas, pero eso no me quita la libertad interior de responder a mi tarea con dignidad.

En un mundo hiper joven, hiper *light*, hiper *cool*, hiper presente, de *touch and go*, *forever young*, precisamos que los adultos se queden aquí, que acepten con curiosidad los dolores de sus hijos y abracen la vida en su complejidad, que no eviten vivir, que no prevengan vivir. No se puede prevenir todo. Que la confianza le gane al miedo, que el miedo le gane al riesgo, adultos que se animen a correr el riesgo de vivir.

Se precisan adultos que no reclamen su pasado, que no deseen tener una infancia distinta de la que tuvieron, que acepten los dolores de los hijos, sin esperar ser queridos por ellos. Nuestra autoestima no se puede nutrir del amor de nuestro hijo, del *like* que me va a poner él. Porque, si es así, el niño queda inmaduro y uno mismo queda atrapado.

En un mundo de adultos frágiles, se precisan adultos adultos, no niños inmaduros, eternamente reclamando, eternamente sufriendo y contagiando miedo a las futuras generaciones.

Dice Mario Narodowski en su libro *Un mundo sin adultos*: “30 años atrás el docente tenía autoridad y legitimidad frente a su alumnado, solo por ser adulto”. Hoy día debe ganarse la legitimidad en cada hora de clase, ¿cómo no va a estar estresado? También padre y madre en la casa quieren comprar esa legitimidad, ¿a qué costo? Un alto costo económico muchas veces (comprar lo que yo no tuve, comprar para evitar o tapar rabieta), costo afectivo y emocional, costo de perder la pareja en el camino.

Se precisan adultos legítimos, tranquilos, con paz, con cariño, educando con ese cansancio amoroso necesario. Adultos que desempeñen su rol con responsabilidad, con actitud de escucha y de liderar su propia vida, no individuos que hacen algo porque los mandaron o para que papá o el jefe no lo moleste más.

Se precisan adultos con esperanza, adultos, en fin, adultos, por favor, adultos. No sea cosa que los adolescentes tengan la doble tarea hoy día de vivir su adolescencia y todavía ayudar a sus padres a que crezcan. Escribo este libro con esperanza, esa es la palabra clave. La virtud que todo profesor aprende con un alumno: la esperanza de que nuestros hijos sean adultos, que transformen el mundo que les tocó y que no se queden esperando que alguien les diga lo que tienen que hacer.

La esperanza está relacionada con los sueños, como dice el poeta Hölderlin “... que así el adulto mantenga lo que de niño prometió”. ¿Qué sueño de niños aún no cumplimos? Precisamos sueños y proyectos para crecer, para querer crecer. Y padres, profesores, jefes, gerentes, en fin, líderes que contagien ganas de vivir y que lideren inspirando desde la esperanza. El adulto es alguien que es capaz de discernir en calma y puede decir que sí y decir que no. Puede dar regalos, caramelos, un día libre en el

trabajo, pero también dice que no. “Ahora no” al caramelo o a irse más temprano del trabajo. Un líder puede decir: “Hoy te preciso”. Y uno tiene la libertad de elegir. Pero siempre que opto, estoy haciéndome cargo, estoy forjando mi carácter y mi personalidad. Cuando uno es niño se enoja con el padre o la madre que no le da el caramelo, pero a medida que crecemos podemos entender que hoy el jefe no me puede dar libre. De eso se trata ser adultos, de madurar emocionalmente para pedir si tengo que pedir, pero aceptar con humildad, dignidad y entereza emocional si algo no se puede dar. Porque sé que cuando se pueda, mi jefe o maestro me dará lo que le pido, pero si no, entonces “haré de tripas corazón”, como dice el dicho, para poder hospedar esa frustración puntual y seguir. No es contra mí, no es siempre conmigo, salgo del yoismo para poder ponerme en el lugar del otro, de mi padre, de mi profesor o del gerente y entender por qué me dice que no. Liderar implica esta escucha de las emociones del otro. En tu vida laboral recordarás muchos jefes que odiaste y, sin embargo, te ayudaron a ser más fuerte, a ser perseverante, a crecer.

Cuántos “adultos” le dan al niño lo que ellos no tuvieron, con lo cual lo condenan a la falta de deseo, la falta de esperanza y de esfuerzo para lograr algo. Si ya tiene todo, ¿cómo va a desear? O, peor aún, terminan dándole algo antes de que lo desee, como cuando un padre le da de comer antes de que el niño abra la boca o estando lleno. Un liderazgo adulto ayuda a aceptar que no se puede todo y no se puede todo ya. Eso ayudará a alimentar el alma y el espíritu para cuando la vida nos ponga dolores o épocas difíciles para enfrentar.

El adulto adulto está en paz con su historia, ya hizo el duelo y aceptó que sus padres “hicieron lo mejor que pudieron con las herramientas que tuvieron”. Es un adulto que perdona y agradece, que entiende que los viejos dejaron el alma, pero que también se equivocaron; o sea, es un adulto que entiende la fragilidad y el límite de sus padres. Tenemos pacientes guiados por el fatalismo y el determinismo afirmando: “si mi padre no hubiese hecho lo que hizo, yo no hubiese salido como salí...”. Este pensamiento es fatalista porque detiene el tiempo, la persona se congela en su proceso de crecimiento y alimenta heridas en la familia. Alimenta reclamos y no permite comprender que el verdadero sentido de la vida pasa por agradecer de dónde venimos, para que nuestros hijos sientan que hay un “hilo de sentido” que viene de los abuelos, de los padres y que continúa con nosotros. Ser adulto es entender esto, para dar paz a los mayores, para poder uno hacerse cargo. Es un duelo que hay que hacer porque eso implica “dejar de ser hijo”. Aunque a veces queremos seguir siendo “hijo”, queremos seguir reclamando. Seguimos pidiendo, seguimos golpeando en la

mesa: “es injusto mamá a él/ella le diste más que a mí”. Nos encontramos muchas veces con gente grande, crecida en edad cronológica, pero no en edad espiritual, que sigue reclamando. Dejar de ser hijo es dejar de reclamar, dejar de esperar que papá me eduque y en el trabajo es dejar de creer que mi jefe me manda. Nadie te manda, tu jefe tiene una responsabilidad que es marcar una tarea y guiarte para que la puedas terminar en tiempo y forma. Pero no puede estar siempre “marcándote”, porque eso lo agota y te deja a ti inmaduro esperando que te den la orden. Ser adulto es crecer en todas las áreas y dimensiones de la vida, como hijo, como padre, como compañero, como amigo, como jefe, como gerente, como profesor, como ciudadano. Seguir siendo hijo es quedar esperando que me den, esperando que “descubran mi potencial”.

En nuestro rol como ciudadanos debemos crecer y ser responsables en la forma de resolver los conflictos. En estos últimos años hemos visto a través de la televisión cómo dos personas se golpean porque tuvieron un pequeño accidente de tránsito o padres que se insultan en la puerta del liceo ¿Cómo resolvemos los conflictos? ¿Qué ven nuestros hijos? Lo que ven es que no hay adultos, sino nenes grandes que se pelean igual que ellos, solo que por distintos temas. Con ese ejemplo, ¿cómo van a querer crecer? No pueden crecer si no tienen un modelo de adulto que invite a crecer. Y un modelo que invita a crecer es un modelo de persona que es capaz de “autorregular” sus emociones. El niño a los cinco años ya tiene esta capacidad para autorregularse, pero precisa del adulto que lo ayude para lograrlo, no puede hacerlo solo. Estamos presenciando hechos sociales graves, “un mundo sin adultos”. Falta esa característica del adulto maduro emocionalmente que es la calma, la templanza, el pensar antes de actuar, el no responder agresivamente, la pausa para esperar, la pausa para tratar de entender lo que el otro quiso decir y, aun así, tener la libertad de responder con amabilidad, incluso si el otro se ofendió y me está insultando.

Hace poco leí una investigación muy interesante, resultado de una serie de entrevistas a padres. Estos contaban que cuando van con sus hijos en el auto, suelen no responder a las agresiones de los demás. Pero que cuando van solos, tienden a “desquiciarse”, gritar o agredir. Es interesante observar que cuando hay un otro que estoy educando, no puedo reaccionar por cualquier cosa, porque ese niño o adolescente me está mirando actuar y le estoy enseñando con mis actitudes. La presencia del otro me ayuda a “frenarme”, es decir, a pensar antes de actuar (autorregulación emocional) para no reaccionar y quedar luego preso de mis impulsos. A lo largo del libro, se repetirá esta idea de que ser adulto es ser capaz de

autorregularse, cosa que ocurre cada vez menos (no es un lamento, es una observación y constatación de tantas entrevistas, visitas y charlas en escuelas y liceos). El niño ya no entra a la clase, ni al liceo, ni al trabajo “autorregulado”, problema que se transforma en una tarea extra que desgasta al docente y al de Recursos Humanos. Estos terminan “haciendo de padre o madre” de sus alumnos o compañeros de trabajo. En una palabra, termina ayudando a los otros a que piensen antes de actuar.

La existencia de dificultades y discusiones o conflictos cotidianos en la familia, es una ocasión para el aprendizaje de resolución de conflictos para los hijos. El adolescente ve que papá y mamá discutieron por teléfono. Escuchó la discusión desde el cuarto, incluso se puede angustiar por eso y, sin embargo, horas después el papá llega y en la cena le pide disculpas a su esposa o a sus hijos porque reaccionó mal, porque tuvo un mal día. Está el enojo, pero también está la reconciliación y el pedido de disculpas. De eso se trata el “manejo y resolución de conflictos”, es trabajar la tan mencionada empatía, en la que tanto se debe insistir en escuelas, liceos y trabajos, porque ya nadie es empático ni le enseñaron cómo serlo. A veces los docentes se enojan conmigo y me escriben diciendo: “no nos pueden pedir que hagamos de padres”, a lo cual les respondo: “tu cansancio y agotamiento es signo de que ya estás haciendo de padre y madre, y debés hacerlo porque si el padre no hizo de padre y el docente también claudica de ese rol, entonces condenamos a ese niño o adolescente a la orfandad”. Hacer de madre es enseñar la aceptación incondicional, es cuando ese joven se siente querido y abrazado por ese amor incondicional de su madre, profesora o maestra. Y hacer de padre es señalarle las tareas que se esperan de él. Estos roles no están presentes en la casa porque los padres “cansados por tanto trabajo” se olvidan o se quedan sin oxígeno para seguir “cansándose amorosamente”, educando en casa. Si esto falla, debemos intentar suplirlo en el liceo. Como también falla en el liceo, terminamos dando en las empresas cursos de *soft skills*, es decir, habilidades sociales para trabajar en equipo, para liderar. Más adelante, en el capítulo dedicado a la adultez en el trabajo, abordaré este tema.

El mejor regalo para los niños es vivir en un mundo en el que los adultos sean adultos, la vida misma del adulto sea la mejor invitación a crecer, como afirmamos páginas atrás. El futuro del niño es este presente nuestro de los adultos. Ellos se miran en nosotros, ven cómo amamos, cómo trabajamos, cómo nos alegramos y cómo sufrimos. La clave pasa por que nos detengamos a pensar y revisar nuestro presente. ¿Cómo estamos viviendo, amando, trabajando? ¿Cómo queremos envejecer? ¿Qué

ejemplo les estamos dando a nuestros hijos? Este presente que tenemos como adultos es el que debemos cambiar. A veces escucho que la gente dice: “Los jóvenes son perezosos”, no es así (cuánto le debemos a Martin Buber y su libro *Yo-Tú*). Alguien dice: “Yo me he hecho a mí mismo”, nadie se hace a sí mismo sin el otro. Somos vínculos, nadie es “yo” solo. Los jóvenes son espejo de los valores de los adultos. No hay jóvenes perezosos sino padres/profesores/líderes que no inspiramos. Somos resultado de los vínculos, nadie se hace sin un otro, sino que somos en relación con los demás y eso no quiere decir depender, aunque siempre algo de dependencia hay. Ese joven perezoso quizás no encuentra en su padre o en su profe o en su jefe alguien que lo motive, que lo inspire a cambiar el mundo, y vaya si hay hoy día ejemplos de líderes que inspiran en actividades sociales, empresariales o medio ambiente, entre otras. Cuántos jóvenes forman parte de proyectos sociales para cuidar el medio ambiente, para construir viviendas dignas, para reciclar. Ese joven tuvo a alguien que le dijo tú podés, ¡confiá en ti! Precisamos ser nosotros esos líderes que ellos están esperando. No esperes a que lo haga otro, están esperando por ti y por mí para encontrar sentido a su vida y se transformen en líderes de sí mismos para luego inspirar a otros. Necesitan adultos que amen su adultez, que no sean nostálgicos por el tiempo que se fue, sino adultos optimistas. De ese optimismo y esperanza se nutrirán ellos para seguir cambiando el mundo.

Ser adulto es no responder siempre a la demanda del otro. Es muy común escuchar decir “los hijos de hoy son demandantes”. Siempre les digo que no son “demandantes”, son niños, por eso piden, pero es el adulto quien debe discernir cuándo responder a esa demanda, es decir, cuándo debo satisfacer la demanda y cuándo no. Ese discernimiento actualmente no se da, porque el papá está desbordado por las exigencias laborales, llega cansado y ya perdió la paciencia, entonces a la mínima insistencia cede sin discernir si debe hacerlo o no. Esto trae el consabido riesgo de que, luego, el niño aprenda a demandar para pedir, con lo cual queda “demandante y eternamente demandando”. Es un niño inmaduro y un adulto frágil, alguien que queda demandando, es decir, pidiendo siempre, y se ofende si la vida no le da.

Los niños no son “demandantes” (el adulto los deja demandantes), son niños/adolescentes/jóvenes que nos están diciendo “por favor, papá, mamá: educame; por favor, señor, jefe, usted marque la tarea sin miedo”. Es decir, ayúdenme a crecer. En tu trabajo te puede pasar lo mismo, sobre todo con los llamados milenials, que no son otra cosa que hijos sobreprotegidos por sus padres que llegan a la empresa y los

vuelve a sobreproteger el jefe, porque como precisa gente no se anima a decir que “no” para que no renuncien. Incluso terminan tristemente cediendo muchas empresas a darles *happy friday* con cereales y fruta para que se motiven. Qué triste que haya que motivarlos siempre. Si tienen que motivarte siempre, entonces estás deprimido. Ser adulto es crecer en la automotivación. Acudo a las motivaciones intrínsecas para dar lo mejor de mí en este trabajo. Ser adulto implica no esperar a que solo mi jefe me motive. Cuando eso pasa, el que debe motivar queda cansado y desmotivado y el que debe ser motivado queda atrapado, ya que debe esperar a que lo motiven para trabajar. Esta es la paradoja de la parálisis existencial que deja a generaciones tristes a pesar de los *happy friday* y los deja eternamente demandando. Ser adulto es aceptar que mi jefe no me dé el día libre, que mi hijo se vaya a un cumpleaños y no pueda “estar conmigo”, que mi esposo/a hoy esté cansado/a y no tenga ganas de tener relaciones sexuales. No quiere decir que no me quiera, sino que está cansado/a. Ser adulto es trascender el mundo impulsivo. Llego a casa cansado y quiero jugar con mis hijos para relajarme, pero ellos están haciendo los deberes, entonces hago otra cosa, no me enojo, no reclamo, no rezongo, respiro. Agradezco el milagro de que mis hijos estén en casa y me preparo para cuando pueda estar con ellos. Ser adulto es tener el coraje de estar solo, de soportar esa soledad para poder ser libre y no ser mero reactivo de lo que nos pasa.

En cambio, el adulto frágil considera que sus hijos son una carga, “no puedo con mis hijos”, dice. En realidad, no puede con la vida que incluye a los hijos. No son una carga nuestros hijos, no deberían serlo, más allá de las jornadas que nos cansan, las enfermedades, los procesos de educar hábitos. Todo ello nos cansa porque se trata de un cansancio de amor y de perseverar amando. Celebremos la vida de cada niño, respiremos antes de entrar a casa para transformar esa “carga” en oportunidad de vida vivida juntos.

Los psicólogos y educadores vemos en los últimos tiempos cómo los padres se sacan de encima a los hijos. Llegan a casa, el niño los está esperando y saluda con alegría y algarabía: “Papá, papá, ¡vamos a jugar!”. Y el padre responde: “Andá con tu madre, estoy cansado”. Y al revés también; “Mamá, mamá, te estoy esperando”. Respuesta: “Andá con tu padre, estoy cansada”. Y los niños corren hacia la abuela, hacia alguien. La abuela cansada ya se está yendo, disfrutó de los nietos, pero no puede más de cansada y hace bien, porque ahora les toca a los padres hacer de padres. No hay excusas, no hay cansancios, no hay manera de que los padres evitemos ser padres, es un milagro, no es un problema nuestro hijo. Por eso siempre estamos

educando, no solo en la escuela, también en el liceo, en las empresas estamos educando, y hoy día se hace imperioso educar para ser adultos, porque si no lo logramos, nos agotaremos cansados de motivar a desmotivados, demandantes eternos, insatisfechos con lo mucho que tienen, que para ellos es poco. Transformar al niño en un adulto es tarea que nos incluye a todos. Educar es siempre educar en valores, si no, no se educa. Crecer es crecer en valores. Por esto crecer como adultos implica, siguiendo a Francesc Torralba: “Formar la voluntad, gestionar las emociones, construir ciudadanos y despertar la inteligencia espiritual”. Estos temas estarán presentes en estas páginas. Formar la voluntad, es decir, la capacidad para perseverar, para exigirme, para tener una disciplina y hábitos de trabajo; la capacidad para gestionar las emociones, autorregularlas; la capacidad para construir ciudadanía, es decir, crecer con la consciencia de que formo parte de una ciudad, de esta ciudad en particular, de este país, de este mundo. Y poder actuar en consecuencia para mejorar la convivencia social. Y, por último, la “inteligencia espiritual” que es despertar el “sentido de la vida” del que habla Viktor Frankl. Esta es una materia que tendría que ser obligatoria en escuelas y liceos: Proyecto de Vida, ¿quién soy?, ¿con quién soy?, ¿hacia dónde quiero ir y ser?, ¿cuál es la huella que quiero dejar en el mundo? Despertar mi proyecto de vida me hace salir de la anestesia en la cual vivimos para darle a mi vida una dirección, una orientación que luego podrá cambiar. Pero tener un sentido me ayuda a proyectarme, a salir de mí mismo, a sostener los esfuerzos y perseverar. No todo es “me gusta” o “no me gusta”. Se debe crecer en la perseverancia para sostener proyectos como un trabajo, una pareja, la educación. Eso también implica adultez, saber sostener, saber aprender, saber esperar, saborear la espera.

Capítulo 2

Ser adulto en la pareja

El yo sin el tú: locura actual

Vivimos en la era individualista *yo soy yo* y *yo* quiero seguir siendo *yo* sin *ti*. El *yo* sin el *tú* es la locura. Cuidá los *tú* que te ayudan a ser y a dejar de ser... es una paradoja existencial, parece complicado, pero no lo es. El *yo* no existe sin el *tú*. En realidad, cuando decimos *yo*, estamos diciendo *yo-tú* (con nombres personales), siempre estamos hablando de una relación. El drama del mundo actual no solo es el individualismo, sino el creer que puedo ser sin el otro. El lamento actual, “quiero ser yo mismo”, genera la falta de encuentro con el otro. Nadie encuentra el sentido de su vida sin nadie en el camino. De hecho, el “sentido de vida” se entreteje en los vínculos que construimos. Una paciente me dijo en una primera consulta: “Vengo a esta terapia a encontrarme conmigo misma”. A lo cual le respondí: “Si no te encontrás conmigo no hay terapia”. No es una frase narcisista para explicar el poder del psicólogo, sino que es una respuesta que indica el modo y el estilo de este tipo de terapia, que será el “encuentro”. Lo mismo les explicaba a mis alumnos en la Facultad de Psicología, el paciente no está ahí para encontrarse con Frankl, con Perls o Ellis, sino que está allí para encontrarse contigo; si no se encuentra contigo no hay terapia, no hay encuentro.

El amor sano es libertad y crecimiento, lo otro es apego, dependencia, celos y enfermedad. No se mata por amor, se vive por amor con o sin ti, pero se vive, no se mata. Vivimos la era de la soledad y la depresión. Hay tanta depresión que la gente vive dopada, trabaja dopada, hace el amor dopada. Anestesiados del otro, anulamos el camino que permite salir de la soledad. Esto afirma el filósofo coreano Byung Chul Han, en su libro *La sociedad del cansancio*: vivimos tratando de rendir, con el riesgo de ser rendidores, cumplidores, por lo tanto, de claudicar de la libertad. Y este modo de “rendir” (no vivir) se lleva también al plano de los vínculos. Encontramos lo que se podría llamar *fobia a la intimidad*: miedo al yo que descubriré si me involucró contigo. Asimismo, estaría la *fobia a la alteridad*: evito a los otros para evitarme a mí mismo. Me condeno al “limbo existencial”, flotando sin darme entero, sin amar ni ser amado.

Hoy el modo de relacionarse parece ser *coitus interruptus*: me doy, pero apenas; amar tibiamente parece ser la regla: tengo miedo de que quedes embarazada, tengo miedo de que quieras quedar embarazada: tengo miedo de vivir, de nacer. Tenemos miedo del otro, del nosotros.

Cuenta el filósofo español Carlos Díaz que alguien le dijo “Yo me he hecho a mí mismo” y él se quedó pensando: “a quién habrá deshecho...”. Porque nadie se hace solo, eso es la locura cuando aislamos a los demás de la construcción de nuestra identidad y nuestro proyecto de vida. Se trata del salir del yo para ir al encuentro del tú, gestando el nosotros.

Del vértigo al encuentro

Vivir tranquilo no es, como se cree, no tener problemas. Es vivir tranquilo los problemas que se tienen.

Alejandro Rozitchner

Se me ocurre que vas a llegar distinta, no exactamente más linda, ni más fuerte, ni más dócil, ni más cauta, tan solo que vas a llegar distinta...

Mario Benedetti

Vivimos con vértigo, desde el vértigo, hacia el próximo vertiginoso cambio que vendrá. Se dice que estamos en la era de la depresión y la angustia. El “modo vertiginoso” de vivir conspira contra el tiempo necesario para construir vínculos, o sea, para gestar encuentros. *Encuentro* es una palabra maravillosa, mágica y necesaria hoy día. Precisamos hacernos tiempo y espacio para encontrarnos con nuestra pareja, con nuestros padres, con nuestros amigos, con nuestros hijos, con nuestros compañeros de trabajo. De esa manera voy diseñando el interior de mí mismo, porque en mí habitan otros si tengo la gentileza de escucharlos y darles la bienvenida. Si me aíso, me encontraré solo al estar solo. Viviré automáticamente. Nos encontramos con personas autómatas, robots, meros espectadores de sí mismos, espectadores de su vida, donde ya no se sienten libres y prefieren no serlo para no hacerse responsables. ¿Se puede crecer a este ritmo? ¿Se puede dialogar y se puede uno encontrar con otro, a este ritmo frenético? ¿Cómo hacemos para mantenernos humanos a este ritmo que nos aplasta? Se precisa serenidad, calma, paz y paso lento para ver crecer las plantas, para ver crecer a los hijos, para vernos crecer a nosotros mismos. Tiempo, paciencia, silencio.

No nos damos cuenta del ruido que nos aturde hasta que construimos silencio. El espacio exterior ayuda para que el espacio interno del alma se prepare y hospede el silencio. La mente está tan aturdida que sigue hablando y nos separa de los otros. “No hay diálogo –dice Octavio Paz– hoy en día porque no hay un otro”. Siempre se habla consigo mismo incluso cuando se habla con otros, entonces hay una desaparición del otro, la muerte del prójimo. Precisamos hacer reaparecer el tú, y reaparecer frente a los otros, escuchar con empatía, con miradas. Solo escuchar y decir: “Sí, te comprendo”. “¿Tenés algo para responderme?”. “No, nada, te comprendo”. “Acepto lo que me contás y te agradezco que lo compartas conmigo”. En estos días, cuando

predominan en redes sociales gestos de venganza, de enojos, de respuestas reactivas frente a lo que creo que dijo el otro o que quiso decir... Gente que responde como “ciber-talibanes” contra tal postura, o a favor de tal otra. Fanatismos triviales que reflejan meras expresiones de deseo de “que alguien me escuche”, o simples catarsis virtuales, almas famélicas de ser para que alguien las considere, de que las escuchen, pero a gritos y enojadas. Triste paradoja del mundo actual: “Te grito para que me escuches”... Porque necesito gritar y si no me escuchás te fuerzo a que escuches mi grito. Almas famélicas del encuentro, del tiempo sin tiempo, de la paz del silencio.

Hay vértigo afuera y adentro de uno mismo. A la mente le cuesta quietarse porque estamos pensando en lo que deberíamos estar haciendo o sintiendo, en lo que deberíamos hacer luego de salir de aquí. Crecen en los consultorios las consultas por ansiedad, angustia, ataques de pánico, pánico por no llegar al trabajo, angustia al salir del trabajo, angustia antes de llegar a casa, angustia cuando llego a casa. ¿Cómo les podemos pedir a los padres que eduquen con amor, con paciencia, cuando vienen de un ritmo de trabajo loco donde priman la competencia, los celos, la envidia y el sobresalir? A los padres nos lleva mucho tiempo poder “bajar” de la locura laboral para caer en la cuenta de que en casa nos espera el milagro de educar. El trabajo es vertiginoso: lleno de competencias, de egos, de tensiones y de envidias. Un mundo donde se ha perdido el “trabajo en equipo”.

Debemos recuperar el diálogo, la paz del encuentro, dialogar en casa y dialogar en el trabajo. Salir del automatismo para elegir mi vida, para poder decir que sí o que no en mi trabajo y en mis vínculos en general. Cuando elijo mi vida, me hago cargo, me hago responsable. Puedo elegir también en estos días el silencio, la mágica música que inspire una reflexión, una emoción.

En esta semana: silencio. Más allá de las creencias de cada uno: silencio. Los ritos son necesarios dice *El Principito*. Ojalá nos hagamos tiempo para perder el tiempo, tiempo para dárselo a nuestros afectos, tiempo para nosotros mismos, tiempo para plantar una semilla, plantar una escucha, plantar una actitud de empatía, nada más, solo intentá ser empáticos hoy con alguien y no se lo digas a nadie. Solo como práctica, salgo del vértigo, respiro y voy al encuentro del otro, para ayudar a nacer de nuevo, a nacernos de nuevo, a salir de la rutina y resucitar con cada risa del niño, del abuelo, de la vecina. Pido silencio, dice el poeta, y me sumo a su pedido.

Valores son acciones, dice la filosofía. Que tus acciones valgan por sí mismas sin necesidad de explicar, ni aclarar, ni volver a explicar.

Vivimos refugiados en el yo por miedo al tú. Nuestra alma, nuestra casa es un

refugio. Refugiados en nosotros mismos, aislados de los demás nos vamos aislando de nosotros mismos, pues nos exiliamos en nuestra propia isla privándonos de conocernos al desconocer al otro. Las islas del individualismo, la mentira del “yo soy yo”, nos hacen caer en soledades y angustias profundas y, sobre todo, nos anulan para crecer. El crecer en intimidad, implica involucrarnos en nuestros vínculos, generar vínculos más sólidos gracias al compromiso y poder luego sostenerlos en el tiempo.

Más vale perder el tiempo con amigos, que con el tiempo perder amigos. Hacer amigos, mantener una pareja, mantener vínculos con nuestras familias, sostener relaciones laborales, implica dar nuestro tiempo, que es darnos a nosotros mismos. Los terapeutas luchamos diariamente por ayudar a nuestros pacientes a que generen vínculos sólidos. En esta era donde todo es *tips* y Apps para solucionar aspectos prácticos, darnos tiempo para charlar con alguien una vez por semana, una hora, puede ser una linda lección de *mindfulness*, de calma, de aprender a ser sin hacer.

Como dice Bauman, en este mundo de sociedad líquida¹, donde todo es *touch and go*, hay que trabajar mucho para lograr un *touch and stay*. Los padres tenemos que hacernos tiempo para abrazar a nuestros hijos. Quedarnos con el otro y no sacarnos a nuestros hijos o nuestra pareja de arriba como algo que molesta. El psiquismo se forma a través del contacto físico, de la palabra, del vínculo. Bañar a nuestros hijos cuando son chicos, por ejemplo, puede ser estresante, pero también es una hermosa oportunidad para conocernos y aprender del otro. Y agradecer; en pocos años miraremos ese momento como un milagro y encuentro. Tocar y abrazar a nuestras parejas y familia, para que nuestros hijos vivan que la empatía se vive con hechos. También en la terapia, Irvin Yalom, psicoterapeuta existencial, recomienda que el psicólogo esté atento a los saludos, a un abrazo necesario, un apretón caluroso de manos, para que la “hora de terapia” no sea algo distante y frío. En la escuela, en el trabajo, educar en los gestos que integran, el saludo, el ¿cómo estás?, ¿cómo amaneciste?, ¿en qué te puedo ayudar hoy? Frases que construyen puentes de encuentros.

“Con el alba tendrás que marcharte” canta Joaquín Sabina. Linda canción, pero triste para los vínculos actuales, marcharnos al otro día sin preguntar nada, sin generar otro encuentro, sin ilusionarse. Este refugio en el yo nos convence en solitario de que tenemos la razón y así nos vamos privando del otro. Este refugio en el yo nos empacha de “mismidades”, autoerotismo existencial en el que no preciso del otro para ser feliz. Esta era puede ser cambiada y debemos ser parte del cambio, si queremos ayudar a que disminuyan las consultas por ansiedad, depresión, estrés. La

“isla del yo” me hace mantener en Facebook a los amigos que votan lo que yo voto, que son de mi mismo cuadro de fútbol. Elimino a los que piensan distinto. De esta manera miramos la realidad por el “muro de Facebook”, que me vende lo que quiero ver. El trabajo del psicoterapeuta desde su espacio será el de ayudar a que la persona pueda sostener vínculos y crecer en intimidad. No hay mejor manera para eso que crecer en intimidad en la propia relación paciente-terapeuta. Por eso en nuestro modelo, desde el abordaje terapéutico se intenta (no siempre se logra, claro está, por varios factores del paciente y del psicólogo) llegar al otro, ser auténtico y empático, para relacionarnos entre personas y no con el “rol” psicólogo. Los roles nos suelen distanciar de los demás, nos suelen servir para el trabajo, pero luego precisamos en cada momento ser auténticos y ser empáticos con lo que nos pasa para poder crecer. Otra característica fundamental de la relación terapéutica, que también nos sirve para la vida general, es la “autorrevelación”, cuando el psicólogo revela algo personal con la finalidad de ayudar al otro o de ser empático con lo que está viviendo. Por ejemplo, “yo no pasé por lo que usted está pasando, pero he vivido algo similar cuando perdí a mi madre o cuando me echaron del trabajo anterior”. Al abrirnos y revelar algo propio, inmediatamente invitamos al interlocutor (pareja, paciente, compañero de trabajo, hijos) a hacer lo mismo. Es como decir: “ya di un paso, ahora te toca a ti”. Quedará en el otro la chance de si puede igualmente revelar algo de sí mismo o no. También al llegar a casa, es importante sacarnos el “rol del trabajo”, el “personaje” que traigo de empresario, jefe, empleado, subjefe, periodista, el que sea. Sacarnos el personaje del trabajador, para poder llegar a casa y entrar a trabajar de padre, madre o compañero. Recuerden la máxima: “educar es cansarse amorosamente”. Para poder hospedar las frustraciones de nuestros hijos, precisamos darnos esos tiempos para salir del rol y que el hijo y la pareja se relacionen con nosotros como personas y no con el trabajador, el subjefe o el empresario.

Recuerde el lector que “psicólogo” y “paciente” son modos de vincularse, no solo corresponde a la profesión, muchos amigos, pareja, profesores, jefes tienen roles terapéuticos para nosotros y construimos relaciones de ayuda. Podrás extrapolar en este texto a tus relaciones particulares para analizar e intentar cambiar de actitud.

Fobia a la intimidad y fobia a la alteridad

Me refugio en el yo por miedo al tú. Evito, tengo miedo, te evito, no quiero encontrarme contigo porque no quiero encontrarme conmigo. Fobia es evitar. Fobia a la intimidad es evitar temas profundos, porque “ahora no es el momento” y luego postergar así el crecer en el vínculo, manteniendo relaciones *light* y líquidas. Si evitamos el encuentro con el otro (alteridad), evitamos el encuentro con nosotros mismos y postergamos la felicidad. O solo nos relacionamos con los que piensan igual que nosotros. ¿Cómo vamos a crecer así? Se crece a partir de valorar al distinto, al diferente, al que no piensa como yo. Si vivimos evitando, vivimos con miedo, angustiados por lo que va a pasar, sin dar lugar a la sorpresa, al asombro, al encuentro, por lo tanto, no crecemos.

Fobia a la alteridad: por no conocerme, rechazo al otro y no me permito descubrir con quién estoy hablando. Si evito escuchar al que piensa diferente, me exilio, me autoanulo para encerrarme en lo que yo pienso y la isla así va creciendo en soledad y angustia. Es difícil crecer en intimidad si no me animo a estar solo. Muchas veces los espacios de terapia son esos lugares que funcionan, como me dijo una persona una vez, como un “esnórquel existencial”. Linda imagen. “Aquí puedo respirar, aquí puedo ser yo misma”, me dijo. Pero no solo tenemos el espacio de terapia. Podemos encontrarnos con un amigo para tomar un mate o un café después del trabajo. Una charla con tu padre o madre de sorpresa. Generar esos “microespacios”, esos “entretiempos”, para hacer pausas, respirar y restaurar el alma. Somos siendo con los otros, los otros incluyen los ex, los exjefes, los exnovios, los examigos que nos ayudaron a ser lo que hoy somos. Y los otros también son las relaciones que tenemos hoy día. A medida que amplió la intimidad en mis vínculos, crezco en mi capacidad de felicidad, ya que los vínculos nos sostienen en épocas tristes que tenemos que vivir. Si estoy viviendo alguna enfermedad, siempre se transita mejor si mantengo una red de vínculos que me ayudan a sobrellevarla. Si estoy solo, la enfermedad propia puede empeorar. El doctor Robert Waldinger en su conferencia TED Talk *The good life* cuenta una investigación que se llevó adelante por más de 75 años, donde se realizó seguimiento de pacientes entrevistando a sus médicos, a su familia, entre otros, y se llegó a esta conclusión: “lo que cura es el vínculo”. Lo que hace que se mantenga uno sano, cerebro, corazón y mente, es el mantener vínculos.

Cortázar dice: “Siempre fuiste mi espejo, de modo que, para verme, tenía que mirarte”. El otro es ese espejo que me acerca a mí mismo, que me revela lo que no

quiero ver. Los espejos en casa siempre nos devuelven la imagen que nosotros queremos ver. Pero el otro real (pareja, amigos, psicólogo, compañero de trabajo, hijos) me puede hacer ver algo que no puedo ver. Es que en realidad solo nos vemos completos cuando nos vemos en el otro, y con los otros: los que amamos y los que odiamos. Recordá que lo opuesto al amor no es el odio, sino la indiferencia. La indiferencia es la falta de empatía, es el “no existís”, te bloqueo en Facebook, te bloqueo en WhatsApp. Aunque el bloqueo no dura más de una semana, por miedo a que el otro luego no me acepte cuando tenga que desbloquearlo. Tristeza actual, bloquear y desbloquear. ¿Cómo hago para bloquearlo? ¿Cómo hago para aguantarme y no desbloquearlo? Cada vez se baja más el umbral del dolor y nos angustiamos más fácilmente.

Las islas del individualismo nos refugian. Nos escondemos y atrincheramos en un yo inmaduro e infantil, que todavía espera que los demás se acerquen a él. La persona *sana* menos reclama y más agradece. Se adelanta a lo que el otro necesita construyendo vínculos empatados y sólidos. El neurótico o inmaduro emocional se “apoltrona” en un yo narcisista, que dice “acá estoy yo y tú no te diste cuenta”. La actitud de reclamo nos aleja de los otros, la actitud de ir al encuentro, de abrirnos, de comunicar lo que sentimos sin ser agresivos nos acerca. Para esto precisamos durar, permanecer y darnos tiempo para construir relaciones significativas. Cuando un paciente me dice “Vengo porque quiero conseguir una pareja”. Siempre les respondo: “Metete de lleno en tus vínculos, no busques pareja, vamos a ayudarte a construir vínculos sólidos y la pareja aparecerá luego”. Viktor Frankl plantea en sus libros que el amor permite descubrir las potencialidades del otro. Cuando uno ama, ama lo que todavía no se ve, vale para relación de pareja, para padres e hijos, para profesor y alumnos. El que ama se anticipa, porque logra vislumbrar incluso lo que el otro no ve en sí mismo. Por eso el amor es siempre sorpresa y asombro.

Si tú creés que conocés todo de tu pareja ya no la amás, porque el amor se nutre desde el misterio y la siempre pulsión de conocer más al otro. Se tienen cosas, no personas. No se puede tener al otro. El amor es un vínculo que se construye desde la libertad del ser, no del tener. Cuando alguien dice “necesito mantener mi espacio”, en realidad dice “me doy apenas”, “amo tibiamente”. El amor sano o verdadero se entrega, no se limita ni se “ama demasiado”, si es amor nunca es demasiado. A veces ese miedo a entregarme surge por miedo a perderme en el otro o a que el otro me domine.

• **Ejercicio:**

Practicar “crecer en intimidad en casa y en el trabajo”

1. Hijo, ¿te conté que hoy un compañero de trabajo se casó?
2. ¿Te conté que hoy una compañera de trabajo faltó porque su hijo estaba enfermo? (oportunidad para hablar de cómo se siente la madre, el hijo, del reencuentro).
3. Al compañero de trabajo: “¿Cómo estás?, ¿nunca te conté que con mi señora nos estamos reconciliando?”.
4. Vi que el otro día discutiste con el jefe, ¿sabés que a mí me pasaba lo mismo?, ahora aprendí a relacionarme mejor, ¿te puedo ayudar en algo?
5. Hablar de las emociones y sentimientos. Todas las emociones, rabia, enojo, alegría, tristeza, miedo, son positivas, porque nos hacen crecer y nos ayudan a conocernos mejor.
6. Hoy estoy preocupada porque mi hijo tiene un examen, pero dame cinco minutos que me recompongo.

Amar es regalarse

“¿Sabés lo que pasa?, es que no nos entendemos, me quiero separar, somos muy distintos”.

Es que de eso se trata, estimada/o, de que, siendo distintos, no quedemos distantes. Es más, se trata de que el amor permita entre ustedes desarrollar lo singular de cada uno, lo que los distingue, lo que los previene de caer en la neurosis colectiva de “todos los hombres/mujeres son iguales”. No, no somos iguales, no busquemos la uniformidad. Somos distintos y eso es lo que nos hace únicos y, lo que es peor y mejor, es que esa distinción se va desarrollando a lo largo de la vida, porque “nosotros los de entonces ya no somos los mismos”, como dice el poeta. Querer que el otro piense y sienta lo que yo siento es una ilusión. Compartimos valores y proyectos, pero eso incluye el disentir, el crear, el recomenzar, el discutir con pasión amorosa sin agresión, sin violencia, sin forzar sentimientos. Cuántas veces los terapeutas hemos escuchado diálogos de pareja donde uno le dice al otro: “No te podés sentir así”. Sí puede, el sentimiento es inapelable, es un sentimiento, no tiene réplica. Solo escuchar, acompañar y aceptar. Entender el punto de vista del otro, aunque no lo comparta y ceder, ceder y ceder. Ceder no es perder. Ceder es “te doy tu lugar, te quiero, te valoro y me animo a arriesgarme a vivir contigo”. Me animo a preferir ser feliz a tener la razón. Debemos trascender la mera “química” que a veces parece que es lo único en la pareja. Es fantástico el asunto de la química (“tenemos buena química, por eso seguimos” o “es que no hay química”), pero no lo resume todo. Podés tener el mejor orgasmo del mundo y al otro día pedirle que se vaya o te vas silbando bajito porque por ahí no estaba la magia. Claro que la sexualidad es importante, pero no lo resume todo si falta el otro, el tú que incluye su cuerpo-alma. Ya lo decía Fromm: “el enamoramiento incluye la sexualidad”. Por eso muchas veces las parejas tienen crisis que son crisis de crecimiento, de necesidad de “reenamorarse”, de retirarse de la rutina y se separan para oxigenarse, para volver a conquistarse, para volver a descubrirse. El poeta Octavio Paz dice que “la poesía es descubrimiento de la presencia” y por eso, al ser amados y amar somos poetas descubriendo la esencia del otro y redescubriéndonos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Por eso el que ama se regala, está regalado, queda regalado, no se puede amar controladamente. Ya ganaste. El otro ahora que responda por él. Tú tranquilo/a, ándate sonriendo por la calle.

Enamoramiento, desilusión y amor

El cantautor uruguayo Eduardo Darnauchans en una hermosa canción, de las múltiples colaboraciones que tuvo junto con el maestro Washington Benavides, dice: “Conocerse claro está que necesita su tiempo con años que albañilean y años de derrumbamiento”. Así es el camino del amor, vamos construyendo y hay derrumbes que muchas veces forman nuevas bases para crecer. Conocerse significa descubrir las virtudes del otro, pero también los defectos. Es sabido que muchas veces lo que nos enamoró del otro, luego, al pasar los meses o años, esa misma cualidad se transforma en defecto. Por eso el amor es la clave para seguir puliéndonos en el arte de amar y ser amados. Las diferencias nos enriquecen, nos complementan, nos molestan, nos la complican, pero también nos ayudan a resolver conflictos, a saber ceder, a saber pedir lo que uno precisa y crecer en el vínculo. Aceptar que el otro nunca me llenará; el otro nunca me completa del todo. Porque el ser humano es incompleto. El día que se completa es el día que muere. Descubrir que el otro no es **divino**, es humano, ¡demasiado humano! El enamoramiento es ciego, uno no elige a quién amar, uno es el elegido, pero el amor es clarividente, es decir, al amar se aclara la mirada, lo que muchas veces trae desilusión. Es en este punto donde muchos piensan que han dejado de amar cuando, en realidad, es cuando el amor comienza al aceptar los defectos del otro. Es una sana desilusión que nos hace crecer para construir un vínculo más real, pero no por eso tiene que perder la magia, el encanto, el asombro y la sorpresa. El vínculo sólido se construye con estas paredes nuevas que nos obligan a reconstruirnos. Por eso dice el poeta: “necesita su tiempo”, en estos tiempos *light* donde todo es ya, todo es instante, se aspira a un enamoramiento crónico, donde se le pide al otro “por favor, no me muestres tus defectos porque si no me desenamoro” y en realidad es que, al darnos tiempo para amar, aparecerán los “defectos” que solo son detalles de la personalidad de cada uno, que lo hacen único. Por eso date tiempo para amar, dale tiempo al otro y dos por tres nos debemos dar una noche de asilo... un remanso, una calma para volver a amar.

• Ejercicio:

La comunicación en la pareja

1. Despedidas: antes de despedirse por la mañana, cada uno se interesa por lo que el otro hará durante la jornada.
2. Reuniones: al final de cada día de trabajo, la pareja mantiene una

conversación relajada.

3. Afecto: tocarse, agarrarse, abrazarse y besarse, todo ello con cariño.
4. Una cita semanal: solo los dos miembros de la pareja en un entorno relajado.
5. Admiración y aprecio: todos los días se manifiestan afecto y aprecio verdadero al menos una vez.

Y también sumemos ahora, lo contrario, o sea, las acciones que nos llevan al desencuentro como pareja para ser conscientes de ellas:

- Criticar
- Estar a la defensiva
- Evitar el contacto
- Despreciar

Este ejercicio nos puede permitir saber en qué grado de crisis estamos, si nos pasamos criticando, si estamos siempre a la defensiva estamos “en guardia” como esperando el ataque y prontos para contraatacar. Esa actitud no ayuda al encuentro y lleva, justamente, al tercer paso que es “evitar el contacto” y luego se pasa al último, que es el desprecio o el insulto, la agresión.

Repaso cada una en silencio, y pienso ¿cómo puedo **cambiar de actitud**?

Salir de la crítica: no juzgar, empatía.

Salir de la defensiva: pasar a la acción, adelantarse, no ofenderse.

Contacto: ir al encuentro del otro, pedir disculpas, pedir perdón (pero un sincero perdón que es el que lleva al cambio, no el que pide perdón y vuelve a hacer lo mismo).

Del desprecio... al aprecio.

Para terminar el ejercicio, escuchamos “Asilo” de Jorge Drexler.

Amar es aceptar

Pero en el fondo de tu alma habitaba una emoción convulsa, un deseo constante, el deseo de ser diferente de lo que eras. Es la mayor tragedia con que el destino puede castigar a una persona. El deseo de ser diferentes de quienes somos: no puede latir otro deseo más doloroso en el corazón humano, porque la vida no se puede soportar de otra manera que sabiendo que nos conformamos con lo que significamos para nosotros mismos y para el mundo. Tenemos que conformarnos con lo que somos, y ser conscientes de que a cambio de esta sabiduría no recibiremos ningún galardón de la vida: no nos pondrán ninguna condecoración por saber y aceptar que somos vanidosos, egoístas, calvos y tripudos; no, hemos de saber que por nada de eso recibiremos galardones ni condecoraciones. Tenemos que soportarlo, este es el único secreto... Tenemos que soportar que nuestros deseos no siempre tengan repercusión en el mundo. Tenemos que soportar que las personas que amamos no siempre nos amen, o que no nos amen como nos gustaría...

Sándor Márai, *El último encuentro*

Esta cita de Sándor Márai me acompaña desde hace ya varios años. Me confirma aquella intuición postadolescente y juvenil de que en la literatura iba a encontrar más “psicología con alma” que en los libros formales de psicología. Te pido disculpas, lector, por lo largo de la cita y te invito a que leas *El último encuentro*; te harás adicto a la obra de Márai e irás tras sus libros, que son maravillosos: *La hermana*, *La mujer justa*, etc., una obra imponente.

Volviendo a la cita, ¿qué nos dice el autor? Tenemos que soportar lo que somos. No puede latir otro deseo más doloroso en nuestro corazón –afirma– que el deseo de ser alguien diferente de quienes somos. Nos recuerda la máxima de Sócrates: “Conócete a ti mismo”, o sea, el “aceptarse”. Para aceptarse, hay que conocerse. Cuántas veces, conversando con alguien, nos damos cuenta de que, en el fondo, esa persona no se ha aceptado, no se puede amar como es y late en su interior el deseo de ser otro. Este deseo tortura por dentro a la persona, alejándola del proceso interior de reconciliación con su historia, para aceptar quién es. Solo así vendrá el cambio, y solo cambiamos por amor. De hecho, aceptarse es una forma de amarse.

“la vida no se puede soportar de otra manera que sabiendo que nos conformamos con lo que significamos para nosotros mismos y para el mundo”.

Conformarse es una palabra que puede sonar a “resignación”. Encierra la verdad profunda y espiritual de que, sabiendo quiénes somos, conoceremos también el mundo. Aceptar lo que soy para mí y para el mundo es el primer paso para cambiar algo en mí mismo.

Este proceso transcurre, por un lado, en la intimidad del diálogo conmigo mismo y, por otro, en relación con el mundo y los otros que me rodean. Cuántas veces en secreto espero el “galardón” porque di el paso de “aceptarme”. Pero no, ese galardón no viene y nunca vendrá, porque es el resultado de mi camino de vida, ser quien soy y poder así completar, gracias a los otros, el conocimiento de mí mismo. Uno conoce el mundo por los lentes que somos. Superar la vanidad del ego que nos pide que nos aplaudan cuando uno descubre que tenemos el mismo defecto que nuestro padre... ese es un regalo íntimo, que me ayuda a aceptar a mi padre, su historia, sus genes, su vida, para que pueda yo aceptar que vengo de ahí; en el fondo ese “defecto” es mi ligazón con mi historia. Son los propios genes que nos recuerdan que venimos de ahí, que vamos hacia nosotros mismos y que nos encontraremos con nosotros en la medida en que nos encontremos con los demás. Salir del autismo existencial en que vivimos actualmente.

Tenemos que soportarlo, dice Márai, con la doble acepción de esta palabra en español. Soportar como tolerar y soportar como sostén, como apoyo. Tolerar al otro es ir hacia la alteridad, es incluir al otro en mi proceso de ser persona, soy gracias a los otros que me ayudan a seguir siendo como soy. Nadie se hace solo. Y soportar como sostén. Gracias a los otros nos sostenemos mutuamente. En muchas relaciones de pareja o relaciones de convivencia de mucha amistad, nos damos cuenta de que somos insoportables, porque el otro del otro soy yo... entonces si él es insoportable, yo también. En este vínculo de intimidad, por la propia convivencia se nos revela el carácter, nuestro temperamento, gracias al amor. Ese amor nos permite soportar la insoportabilidad del otro, darle sostén, hacerle lugar en uno mismo. De esta manera se logra que nuestra relación sea más llevadera, se humanizan los vínculos y se hace más “soportable”.

Aceptar la historia; nuestro carácter, no luchar contra lo que somos, soportar que el mundo no es lo que nos gustaría que fuera. Actitudes espirituales que nos regala esta magnífica obra de Márai, donde un diálogo (¿o monólogo?) profundo nos indica que solo el amor nos permite seguir creciendo como personas.

Y, para terminar, sumar el aporte de *mindfulness* que va de la mano de la aceptación. Respirar cuando tenemos problemas o nos aparecen pensamientos negativos, antes de responder. Me doy un minuto para respirar y me doy cuenta internamente de “qué es lo que estoy sintiendo”, “¿vale la pena decirlo?”. El otorgarme tiempo para darme cuenta de que muchos prejuicios terminan siendo juicios que alteran nuestros vínculos. En cambio, si respiro y dejo pasar, puedo mirar al otro con compasión, entender lo que está viviendo, tomarme la libertad de responder o no, para sumar a nuestra relación y vivir más en paz y en calma. Darme cuenta de cómo estoy pensando y cómo me estoy juzgando me hará recuperar la libertad. En el mundo vertiginoso que planteábamos al inicio de este capítulo, tomar un minuto para escuchar sin ofenderme, aceptar lo que me plantean, darme cuenta de mis prejuicios y luego evaluar qué responder me hará más humano, más solidario y menos frágil. No seré un ser reactivo y autómatas respondiendo a estímulos, sino un ser humano que puede pensar antes de actuar.

• **Ejercicio:**

Claves para seguir amando y no perder el tú en el camino

Consigna:

Lea las preguntas y converse con su pareja 10 a 15 minutos sobre las interrogantes, las claves que ayudan a crecer y las actitudes que perjudican. En diálogo respetuoso y en calma. Luego cada uno piensa un posible cambio de actitud para mejorar. No hay réplica de lo que cada uno expresa. Los sentimientos no están bien o mal, son como cada uno se siente.

1. ¿Nuestra pareja fomenta el amor o lo entibia? ¿Estamos amándonos o entibiándonos?
2. ¿Sigo creciendo a tu lado? ¿En qué aspecto, en qué áreas?
3. ¿Qué espero de ti? ¿Tengo fe en ti? ¿En qué he perdido la fe, la confianza?

2

Llaves de la felicidad en la pareja y la familia

Vivimos una era de soledad y cansancio, eso dicen los pediatras que ven niños solos y cansados en sus consultas, espejo sin duda de la soledad y cansancio del adulto. En esta época del individualismo, es muy difícil ir hacia el otro, construir y sostener vínculos significativos. Y uno de estos vínculos posibles es la pareja.

¿Qué conspira actualmente contra la solidez de la pareja? ¿Qué les podemos regalar a nuestros hijos y a nosotros mismos hoy? Aquí cuatro regalos para hacernos en familia, como antídoto:

- Tecnoadicciones > Regalo: Apagar pantallas y encender corazones.

Hoy día pasamos mucho tiempo conectados, hiperconectados, por el trabajo, para “adelantar trabajo para mañana”. Es necesario salir de las pantallas para estar de cuerpo y alma presente con nuestros hijos.

Si paso la mayoría del tiempo conectado, corro el riesgo de quedar de “cuerpo-presente” donde la acción se va a parecer más a un velorio que a una familia con ganas de vivir e intercambiar.

- Cansancio > Regalo: Entusiasmarse.

¿Cómo me entusiasmo? Me despierto y agradezco el milagro de estar vivo, respirar, hacer ejercicio, deporte, relajación, todo lo que me ayude a estar más calmo y en paz con mi cuerpo y mi alma. Hacerse tiempo para inspirar. Oxigenar el cuerpo es oxigenar los vínculos, es darnos tiempo para pensar antes de actuar, para no ser reactivos, robots que repetimos rutinas que terminan por desbordarnos y llegar al final del día muy cansados, sin energía para seguir educando al llegar a casa o para sostener la comunicación y la empatía en la pareja. Si estoy mal o cansado respondo mal, o mi lenguaje verbal es poco empático, producto de este cansancio acumulado, de las tensiones, de la rutina diaria que ahoga y asfixia.

- Masculinidad tóxica > Regalo: Empatía.

Todavía uno escucha mucho, demasiado digamos, en las escuelas, en los liceos, en las consultas frases como estas: “¿En qué te ayudo?”. “Ella no hace nada”. “Ella tendría que ser más ordenada”. “Bastante tengo yo con mi trabajo, como para preocuparme por tareas de la casa”.

Este tipo de frases reflejan actitudes o valores implicados dentro de lo que Sergio Sinay llama “masculinidad tóxica” que veremos en el siguiente capítulo. Es triste escuchar estas frases en varones jóvenes entre 30 y 40 años, lo cual nos interpela sobre lo mucho que tenemos que seguir trabajando para educar varones empáticos,

con capacidad para ponerse en el lugar del otro, para salir del individualismo y no “colaborar”, sino adelantarse a lo que el otro necesita, sea en tareas de crianza de los hijos (comida, baño, rutinas) como tareas domésticas. El que ama se adelanta a lo que el otro precisa.

La masculinidad tóxica en el fondo es inmadurez emocional, es pensar primero en mí, en lo que yo necesito, antes de pensar en mi pareja y en mis hijos. Este punto, que desarrollaremos en las próximas páginas, es clave ya que genera tensiones, enojos, reclamos, caprichos, actitudes que distancian a la pareja y que, generalmente, operan en cansancio de la mujer, quien debe realizar su trabajo, las tareas de la casa y, aparte, “tratar de que su marido no se enoje”.

La empatía es mirar a los ojos al otro, su lenguaje no verbal, más allá de las palabras, y adelantarse a lo que precisa. El otro es un regalo, no es una cosa a usar, no es un utensilio, es una persona a descubrir, a compartir el milagro y el misterio. Cuando el otro es apertura, siempre estoy tratando de amarlo para conocerlo y conociéndolo, conocerme a mí y quererme también.

- Adulto frágil > Regalo: Ser adulto.

El adulto frágil es aquella persona que tiene miedo de que su hijo no lo quiera. Si mi autoestima se nutre (solo) de que mis hijos me quieran, estoy frágil emocionalmente, porque voy a seguir haciendo lo que me pidan para que me sigan queriendo. El mejor regalo es que el otro, tu pareja, esté antes que tus hijos; es una metáfora y es acción concreta. Por supuesto que no me refiero a que, si el niño está llorando, no vamos a atenderlo, o si el hijo más grande se cayó en la bicicleta, no auxiliarlo si lo precisa, no se trata de eso. Se trata de que el otro, mi adulto compañero, el que comparte conmigo la paternidad, está antes que mis hijos. Esto me ayudará a discernir, a darnos tiempo para ser con el otro, a cuidar la pareja, a tener siempre ese oxígeno necesario que es estar juntos, para conversar, para la vida con amigos, para la vida sexual compartida. Actualmente por la hiperpaternidad (concepto de Eva Milet en su libro homónimo, se refiere a los padres que están siempre corriendo atrás de sus hijos), se híper descuida al otro. Si estoy en pareja descuido a mi pareja, si estoy solo, me descuido a mí mismo y mis afectos, lo cual puede hacer que termine anulándolos y con ello termino desgastado/a, satisfaciendo siempre sus demandas y, lo que es peor, los dejo “eternamente demandantes y demandando”, o sea, hijos inmaduros.

Masculinidades tóxicas y nuevos varones

El machismo (como todos los ismos) es una versión triste, pobre, reducida, limitada de los modos de vincularse. Combatirlo es una de las llaves para la felicidad en la familia. El macho cree que manda cuando en realidad se anula al intentar anular al otro. Cuando analizamos las fobias a la intimidad y a la alteridad, decíamos que se tienen cosas, no personas. Se aman personas y se usan las cosas, las cosas son utensilios porque “me sirven para”. El otro, Manuela, Fernando, no es una cosa a usar, sino un otro a descubrir. No es algo que “me sirve o no me sirve”, sino que es un vínculo a descubrir, a cuidar y proteger. Solo se puede amar lo que se conoce, lo que se descubre.

El “nuevo” varón tiene el desafío de identificar esta influencia patriarcal en sí mismo e integrar otros aspectos de sí, como la emocionalidad, la sensibilidad, la intuición, la posibilidad de cuidar, educar y nutrirse nutriendo. Ser receptivo, no reactivo. El gran aporte que podemos dar hombres y mujeres en los vínculos hoy en día es vernos y aceptarnos como diferentes. Byung Chul Han sostiene que vivimos en la época del narcisismo. En el mundo actual existo si soy observado. Buscamos la satisfacción individualista, la muerte del prójimo. El ser humano de esta manera crece ciego, sin ver al otro, siendo incapaz de verse a sí mismo. Se precisa de un otro para crecer en “autoestima”. El nuevo varón sale al encuentro del otro, trasciende su ego para animarse a vencer los prejuicios adquiridos culturalmente. Son varones educados por hombres y mujeres, padres y madres, docentes de una cultura que quiere integrar, incluir y no seguir dividiendo. Este nuevo varón integra lo femenino en su estructura, sin tener miedo a ser frágil o vulnerable. Entiende que ceder no es perder y suma a su alma una mirada amplia del ser. Es un varón que abraza más grande, que se abraza a sí mismo y perdonando se perdona, se recrea y renace.

Respuestas sanas a la masculinidad tóxica en la pareja

“No sé por qué estás tan cansada”.

Mirá, te explico, si pudiéramos ordenarnos mejor en casa, es decir, con las tareas cotidianas, como son la comida, la limpieza, sacar la basura, armar las viandas, ir a buscar a los niños a la escuela, yo tendría tiempo para hacer cosas que disfruto y cosas que necesito hacer, como ver amigos, tener un *hobby*, ir al psicólogo, hacer deporte o simplemente descansar.

Estoy cansada porque estoy agotada, no puedo más, tengo que pensar las comidas, llevar y traer, estoy tratando de educar sin miedo, pero me cuesta, es difícil.

Cuando te pido que me des una mano con el baño de los niños, vení cuando te llamo. Si no, sé que lo termino haciendo yo y termino agotada. Si me ayudás a que me corra del lugar, es mejor para todos.

“Me mato trabajando para que no les falta nada...”.

Te pido que no te mates trabajando, que vivas, que tu trabajo le dé sentido a tu vida, para los niños. Es fantástico verte llegar feliz y ver que su padre ama su trabajo. Quizás puedas ir al club luego del trabajo o salir a caminar o andar en bici, para poder llegar con una carita más normal, mejor, alegre y así mejorar entre todos el clima familiar.

Todos estamos cansados, los niños también, tienen muchas actividades. Nosotros también. Si no cambiamos los adultos, ¿qué podemos esperar de ellos?

Quedate tranquilo que lo que nos faltó a nosotros en nuestra infancia nos hizo crecer como personas. Mirá lo que hemos logrado, a dónde hemos llegado. No tenemos que darles lo que nuestros padres no nos pudieron dar. No tenemos que llevarlos a Disney para que sean felices. Disney está acá, regando una planta, jugando con una caja de cartón, lavando el auto. Ya están en Disney acá, en casa. Tranquilo.

No les falta nada o, mejor dicho, les faltamos nosotros, es decir, llegar nosotros vivitos y felices a casa para trabajar de padres con todo el amor del mundo.

“¿En qué te ayudo?”.

Preferiría que no digas esa frase de “chimpancé” porque no es ayudarme a mí, sino ayudarnos todos. Pero estoy aprendiendo a respirar cada vez que decís eso y valoro que llegaste y que estás tratando de hacer algo. Así que te dejo aquí una lista que luego te la puedo mandar por WhatsApp si yo no estoy, o si me estoy bañando, para que puedan ustedes chequear la lista antes de gritar: “Mamá, mamá, ¿dónde está...?”, porque a veces tengo miedo de que el cerebro me estalle frente al próximo “mamá, mamá...”. Aquí va la lista, la voy a pegar en la heladera:

De mañana:

Hacer las camas, si el niño es menor de 5 años se valora la actitud de acomodar.

Ver viandas la noche anterior para ver que esté todo pronto. Si faltó algo, **no hacer nada**, y esperamos con alegría a ver como nuestros hijos manejan en la escuela la falta de algo en la mochila. Nos nutrimos de ver cómo lo resolvieron o nos preocupamos si vemos que no están pudiendo resolver hábitos básicos como ser responsables de lo que precisan en la escuela. Ayúdame a quedarme tranquila y a entender que no es culpa de nadie, que están creciendo. Ya van a aprender, debemos ser perseverantes.

De noche:

Tener pronta la ropa que van a usar al otro día. Sí, sé que soy exigente con esto, y lo estoy mejorando. No todo tiene que estar superdoblado ni en su lugar, ya lo superaré.

Lavar los platos (la loza decía mi abuela). Nos podemos turnar entre todos para los fines de semana no

estar quejándonos y dejar ya las tareas distribuidas.

Si entraron a bañarse los niños, no entrar al baño si gritan por el champú. Esto te lo digo a vos, pero sé que es mi problema. Vamos a intentar juntos mirarnos en la puerta del baño, respirar y no entrar, ¿ok? “Hijo, fijate en la mesada, debe estar por ahí, no puedo entrar porque tengo las manos ocupadas” (ocupadas en abrazarte para juntos apoyarnos y dejar que el nene, 14 años, crezca).

“¿En qué gastaste la plata?”.

Esta es brava, viene de las viejas tribus de los abuelos de donde se era hombre con poco, solo trayendo el dinero a casa. Con eso y dando el apellido a la criatura, bastaba para ser hombre y padre, pero ahora no basta. Tú tranquilo, respiremos. No se trata de si yo trabajo más o menos, no va por hacer en un Excel un promedio de lo que cada uno heredó, o lo que cada uno aporte en dinero a la casa. Es un poco de autoestima, de dignidad y de empatía para ver que no lo gasto yo, no lo gastás vos, no es tu dinero ni el mío, somos una comunidad. Somos **nosotros**.

Pero con gusto me siento y te cuento en qué hemos gastado, podemos usar una App, que son fáciles ahora, así entre todos somos conscientes del esfuerzo que hacemos para llegar a fin de mes. Y, aparte, podemos conversar con los niños (según las edades) este detalle y que nos ayuden a hacer un presupuesto, podrán aplicar matemática, podrán tener herramientas para cuando mañana tengan su sueldo y sepan cómo manejarse.

“¿No tuviste tiempo de ordenar la casa?”.

Vení, escuchame bien, sentate y respirá. **Mirá la casa**, hay juguetes tirados, las toallas fuera de lugar, los zapatos en el *living*, es la vida de María, de Juan, es la vida de nuestros hijos, están vivos, están acá, están con amigos, están haciendo deberes. Vamos a esperar un ratito y cuando alguno ponga pausa en la serie de Netflix y salga a buscar algo a la heladera, dejamos un zapato tirado en la mitad del camino, ¿qué te parece? A ver si se agacha a recogerlo. Si no se agacha, seguí respirando, no te enojés. Vamos uno de nosotros y lo recogemos. Es probable que solo con esto baste, que vea el ejemplo que damos. Si no basta, le pedimos que vaya ordenando su ropa, que ponga un lavarropas (no que tire la ropa interior cerca del lavarropas, sino que lo ponga a funcionar). ¿Por qué pueden usar un iPad y no programar un lavarropas? “Mirá, aquí va el jabón y aquí el suavizante, movés esta palanca hasta ‘lavado rápido’ y ya está”. Y luego le podremos enseñar a colgar la ropa también. ¿Te estoy pidiendo mucho? ¿Estás aburrido? Discúlpame, pero encontré ahora el momento para escribirte estas líneas, los niños están dormidos, vos dormís a mi lado, ¿sabés que roncás de tan cansado que estás? No sabía si decirte, pero roncás... poco, tranquilo... Ahora, en este mágico momento de la noche, me bañé despacio para que Fulano no se pasara a la cama grande.

Frases tóxicas

“No hiciste nada en todo el día...”.

Bueno, nada, nada, lo que se dice nada nada no es tan así. Pero decime a qué te referís con nada, que es lo que tú esperabas que hiciera y con gusto lo charlamos.

“¿No tuviste tiempo para pagar las cuentas?”.

No, no fui, estuve cuarenta minutos colgada del teléfono hablando con una amiga que está triste mientras daba de mamar a nuestra hija. Pensé que me daría el tiempo, pero viste cómo es con nuestra hija, son sus tiempos para mamar, para crecer. ¿Podés ir tú ahora? ¿Lo resolvemos mañana?

“No te podés sentir así”.

Sí, me puedo sentir así y así, los sentimientos son inapelables, uno no deja de sentirse como se siente porque otro le diga que no se sienta así. Es más, me duele que me digas eso, porque son sentimientos. No son contra ti, no van en tu contra. Me siento así, tú ¿cómo te sentís? ¿Y si compartimos lo que sentimos?

“¿Esperan a que yo llegue cansado del trabajo para pedirme esto?”.

No, tranquilo, respirá. No esperamos a que tú llegues, aquí había vida antes de que tú llegaras, ¿estás cansado? Descansá un rato o aprovechá a caminar. Pero a la vuelta tenemos que hacer esto en familia, te precisamos, tus hijos te precisan, yo te preciso.

El nuevo varón perdona, agradece, se acerca al otro, no queda atrapado en la cápsula de ego que le dice “ceder es perder”. No. Ceder es ganar, es crecer, es saber arrepentirse también y pedir disculpas. Me arrepiento, me dio vergüenza lo que te dije, disculpas. Pero una sana disculpa que luego se refuerza en gestos y acciones que acompañan ese dicho. No son solo palabras. Son acciones nuevas, de un varón nuevo que no siente como “herida narcisista” el aflojar. Es conectarse con otra dimensión.

* * *

Fidelidad

Fidelidad es fe, fe en el otro.

La fidelidad más importante es la de estar vivo. Amar implica decirle al dolor: “aquí estaré para llamarte, para recibirte, porque preciso tu diálogo, preciso de ti”. El trabajo del amor es humanizar a la persona, enseñar a amar. Es más importante tu familia, tus afectos, que tu trabajo. Cuando estás en el trabajo lo importante es el trabajo. Esto claro está, que implica flexibilidad, pero es necesario ese ejercicio para estar presente en el presente y no estar queriendo estar en otro lugar todo el tiempo.

Fidelidad significa que creo en ti, confío en ti. Esa fe se quiebra muchas veces, no solo a nivel sexual, sino por el trabajo, por no contar contigo, por no tenerte en cuenta. El que ama encuentra en su pareja “el primer tú”. Ese referente que nos ayuda a centrarnos.

Fidelidad es crecer contigo; el sentido de la vida es crecer.

* * *

1. Zygmunt Bauman, *Modernidad líquida*.

2. Tomado del libro *Amor adulto de* Louis Evely.

Capítulo 3

Ser adulto en la sociedad

Miedos y antídotos

You can't find peace, by avoiding life

Virginia Woolf

Según Irvin Yalom, los cuatro supuestos existenciales básicos son: la muerte, la libertad, la soledad y la falta de sentido en la vida. Basa su psicoterapia existencial en estos cuatro supuestos. Plantea que sufrimos angustia cuando nos enfrentamos a la posibilidad de la muerte, cuando nos enfrentamos a nuestra libertad y responsabilidad, a la soledad y cuando no encontramos sentido a la vida. El enfrentar esa angustia nos hará más fuertes. Enfrentar la posibilidad de la muerte nos hará más vivos cada día, nos hará celebrar la vida, pero también nos puede paralizar. Enfrentar la libertad nos hará ser responsables y no justificarnos eternamente siendo víctimas del destino. Enfrentar la soledad nos hará descubrir la intimidad de la relación con uno mismo, el silencio, la paz y los otros que nos habitan. Nos hará estar más presentes en el presente de nuestros vínculos y afectos. Pero también nos puede angustiar tanto que intentemos escapar de esta soledad, aislándonos o anestesiándonos para evitar estar con nosotros mismos, porque al evitar al otro me evito a mí mismo, a ese que yo soy cuando estoy con esta persona en particular y no con otra. Es la paradoja de la vida actual: vivir esperando el domingo y luego huir del domingo para que no me duela ese vacío con el que me encuentro cuando me pregunto “quién soy cuando no hago nada”. Enfrentar la falta de sentido de vida nos hará navegar las aguas del vacío existencial, pero también nos ayudará a proyectarnos, a vivir nuestros valores a través de acciones concretas, para proyectar nuestra vida. Nos hará salir de la condena actual del “presentismo e instantismo” en el cual sobrevivimos. El proyecto te permite proyectarte e impulsarte hacia el futuro. El ser humano vive lanzado hacia ese futuro que lo motiva y que lo llama. Por eso somos más lo que no somos que lo que somos. Esa posibilidad de ser es la que nos anima y la que nos mantiene con vida. Ese futuro posible es el que nos motiva a levantarnos cada día superando miedos, perezas y rencores.

No se puede prevenir vivir. Se vive, se tiene miedos, se superan, vuelven los miedos, se van, seguimos viviendo. A la larga venceremos, ven, seremos...

El antídoto contra el miedo a la muerte es celebrar la vida cada día, cada hora, cada minuto y agradecer.

El antídoto contra la soledad es el construir vínculos, salir al encuentro del otro.

El antídoto contra la falta de sentido en la vida es el compromiso. Metete de lleno en la vida y verás.

Pedir menos y agradecer más, reclamar menos y valorar más, Ser adulto, en fin, y crecer en la alegría del **dar**.

Intoxicados

Mi gran amigo y escritor argentino Sergio Sinay publicó en el año 2017 un libro llamado *Intoxicados*. En este libro relata cómo la sociedad actual recibe tanta información que no es posible asimilar, no alcanza el tiempo para absorberla ni para que la persona la filtre. Esto lleva a que nosotros, las personas, nos transformemos en víctimas y no protagonistas de un sistema perverso de información, que no filtramos, pero reproducimos. No sabemos para qué nos sirve, pero reenviamos. De esta manera vivimos embutidos de noticias que no son relevantes con la pérdida de atención y dedicación a nuestros seres queridos, a la pareja, a los hijos y la pérdida de productividad en el trabajo.

Se habla por todos lados de la hiperactividad, de la adicción a la tecnología; hoy día todos somos ya, en mayor o menor medida, “tecnoadictos en recuperación” o “tecnoadictos en negación”. La gente dice “yo me conecto o me desconecto cuando quiero”, cuando en realidad vemos que esas conexiones digitales desconectan de la empatía, del cuidado y de la concentración que implica estudiar, trabajar o mantener un vínculo afectivo.

En estos días, mientras escribo estas líneas, se he difundido mundialmente el impacto que ha tenido el uso de la empresa Cambridge Analytica en 50 millones de usuarios. Sus datos habrían sido usados con fines políticos para condicionar al “ingenuo” navegante de Facebook, información que pudo haber influido a la hora de votar, por ejemplo.

Esto ocurre cuando vivimos anestesiados: sin decidir, la gente naufraga en internet, buscando algo que no se sabe qué es. En ese naufragio existencial va colocando “me gusta” por doquier, con lo cual va dejando una huella digital de sus intereses y de su identidad digital, de sus intereses pasajeros.

El negocio está en los datos, datos, data, data. Todo por los datos. Datos significa intereses, gustos, compras, lugares que frecuenta la persona, viajes, pasajes, cómo paga los pasajes. A qué sitios de veraneo va, dónde se hospeda, por cuánto tiempo. ¿Cuáles son sus redes sociales, cuántos “me gusta” tiene, cuántos seguidores tiene, es un *influencer*? ¿A quiénes influencia? ¿Para qué los influencia?

Salir de la intoxicación, salir de la negación, de “me desconecto cuando quiero” para elegir libremente caminar por mi jardín, construir espacios vinculares sin lo digital de por medio, para redescubrir el sabor de una bebida, la magia de una conversación, la mirada del otro que me deslumbra, la mirada de mi hija al terminar

un día, el contacto afectivo de un abrazo que mitiga el cansancio y restaura las ganas de vivir.

Hacia una vida auténtica

Heidegger se refiere a la existencia inauténtica, lo que antes se llamaban las “habladurías”, es decir, el chusmerío criollo, lo que “se dice, se comenta”. Se dice que Fulano dejó con su mujer, se dice que la mujer lo engañaba con Mengano. “Pero ¿quién dice?”, “No, nadie, yo no, yo solo digo lo que dicen”, “en realidad, todos los dicen”; “¿vos no escuchaste ese rumor?”. De eso se alimentan programas de TV de la tarde, de chimentos, de lo que “yo creo que quiso decir”, “¿usted qué opina?”. Y en esas habladurías queda uno flotando en el mar de la nada, de suposiciones que terminan haciendo daño, pérdida de tiempo, un tiempo que puede aprovecharse construyendo vínculos, visitando amigos, pintando, escribiendo o leyendo. Nos transforman en pasivos *voyeurs* de la vida de otros, creyendo que porque opinamos en redes sociales influimos en algo, cuando solo escapamos de nuestra vida real.

Esa es la existencia inauténtica, digo lo que dicen, comento lo que comenta todo el mundo, con el consabido refugio en la masa que me da la despersonalización, la falta de responsabilidad individual de mis actos y el cobijo en ser nadie, o ser “uno más”, que es lo mismo, en decir lo que dicen todos, en tuitear y favear o poner *likes* por doquier. El refugio en la “manada”. Cuando nos hacemos “manada” nos volvemos primitivos, porque el ser humano puede ser tratado como animalito o puede ser humano, al ser humano salgo de la “manada” y me hago cargo, asumo mis decisiones y puedo cambiar. La manada me exonera, me excusa, me refugio en el lado animalito que todos tenemos y zafo. “No, yo no lo sé”. “Disculpas, tenés razón, no sé por qué repito lo que los demás repiten”. Y trato de ayudar al otro y a mí mismo a salir de esa maldita manada que es mi refugio y mi condena, porque me anula como persona, anula mi libertad y mi capacidad para responder de otra manera, de ser libre, de ser protagonista, de ser auténtico, es decir, de vivir mi propia vida y no claudicar mi dignidad.

Heidegger afirmaba que el Dasein (la persona, ese “ser-ahí”), si vive de esta manera, será dominado por la pasividad, condicionado por el afuera y las habladurías. Esto lo llevaría a una vida incapaz de tener voz propia, de decir una palabra nueva, de tener su criterio, de salirse de la masa, de la manada para ser libre y responsable. Decir algo nuevo, de eso se trata y eso es lo que conforma nuestra personalidad cuando podemos decir y hacer algo nuevo, algo propio, algo que nos distingue.

Por eso al sumergirse en el “se” (“se dice”, “se comenta...”, las habladurías, los chismes) se queda preso de esa inautenticidad que termina haciéndolo vulnerable

frente a las publicidades que lo aturden. El mundo de hoy aturde con estas novedades a cada minuto, no nos da tiempo para pensar, para reflexionar y para decidir antes de responder, si puedo responder, si vale la pena, si no empeora la cosa mi respuesta. Y así confundimos lo que es placer con una novedad pasajera y transitoria.

Mendigos del “me gusta”

Es muy común escuchar en estos tiempos locos “no tengo tiempo”, “no tengo tiempo para la pareja”, “no hay tiempo para mí mismo”. “Clavamos el tiempo en un cartel”, dice Fernando Cabrera. Eso quisiéramos: poder controlarlo, poder hacer que el tiempo no avance. Somos súbditos del tiempo, afirma Octavio Paz, porque somos tiempo. El tiempo y el espacio son dos dimensiones claves en el ser humano. A medida que vivimos vamos vivenciando la temporalidad y la especialidad según nuestro particular modo de ser, de vivir y de construir vínculos. Dicen los expertos en redes sociales que lo que han hecho Facebook, Twitter y todas estas redes es comprar nuestro tiempo, es decir, nosotros se las hemos vendido al precio barato (?) de un *like*. Un *like* que se mete en mi cerebro como placer que me da estatus digital y que aumenta mi autoestima. Los adolescentes (o sea, todos nosotros) nos angustiamos si me ponen *like* o no. Y es común escuchar hoy en conversaciones “mi hija/o, nuera/yerno, pareja nunca me pone un me gusta (*like*)”. O que te lleguen pedidos de *likes* por concursos de fotografías que arman, etc. Nos convertimos en mendigos del “me gusta”, mendigamos un *like* al precio de permanecer en línea, motivados, sedientos y agradecidos por ese *like* que llega justo a tiempo antes de deprimirme. Esto tiene un costo afectivo y emocional que ya se percibe hoy día, dificultades para la empatía, dificultades para la comunicación afectiva, para usar un lenguaje que me conecte con las emociones propias y del otro. Crecen las consultas por depresión, la gente sola sufre y se angustia por la falta de *likes* o de “presencia virtual”. Así nos vamos quedando en la superficie de las cosas, viviendo la vida de los otros, preocupándonos siempre por lo nuevo y quedándonos siempre hambrientos de las tendencias de turno, mendigos del “me gusta”, mendigos o súbditos de los “famosos” de turno. Avidez de novedad que cada última novedad no sacia. Tristes vidas anónimas que virtualmente claudican de su existencia responsable, entregando al “gran hermano” el poder sobre sus vidas. ¿Cómo no van a seguir creciendo así las cifras de depresión, de ansiedad, de vacío existencial? Los adolescentes y los adultos frágiles piden estos *likes* de mil maneras, forzando, chantajeando emocionalmente a parientes y amigos, porque ese *like* hace la diferencia entre sentirse bien y acostarse feliz o dormirse angustiado. ¿A cuánto el *like*? ¿De qué manera hoy en día pagamos estos *likes* para sostener una frágil autoestima? Varias investigaciones afirman que, entre más tiempo conectado a redes sociales en internet, más correlación con depresión y soledad. Paradoja virtual: entramos a las redes para mirar, para

mostrarnos y ofrecernos y mendigar “me gusta” al costo de perdernos de vínculos presenciales que nos sostienen realmente. Somos huérfanos digitales y mendigamos donde nos pueden ofrecer poco. Poder meternos de lleno en la vida real nos hará más fuertes, más creativos, con relaciones más íntimas, más sólidas y más duraderas y nos salvará de andar reclamando por ahí, como un pordiosero que pide sabiendo que le darán poco.

De a poco nos vamos convirtiendo en robots, pero si hay algo que las máquinas no pueden aprender (aún) es a elegir una pareja, mantener un vínculo y crecer juntos, a ser creativos, a ser humanos. Lo bueno de que las máquinas empiecen a dominar el mundo laboral es que nos obligará a ser más humanos. Si mantenemos nuestra humanidad no nos podrán reemplazar. Pero si nos parecemos cada vez más a robots, entonces no sabremos, en diez años, si al otro lado del teléfono o incluso en vivo, tendremos a un robot o a una persona.

Siempre recuerdo cuando hablo de este tema, dos películas. La primera, con Bruce Willis, *Identidad sustituta*, donde se toca este tema del clon. ¿Quién sale a trabajar cada día, somos nosotros, o es un clon de nosotros mismos? Muchas veces no salimos nosotros, los humanos, sino que salimos como un clon, sin pensar, sin ser creativos; esto afecta el trabajo, la pareja y la relación con nuestros hijos. La otra película de ciencia ficción que cito es *El hombre bicentenario*, con Robin Williams. Se trata de un robot, mayordomo de cuatro generaciones de una misma familia. Al avanzar la película y la robótica, se va convirtiendo cada vez más en un humano, al revés de lo que pasa hoy, y al terminar la película, él, que puede vivir doscientos años, pide morir. Y dice: “Prefiero morir como ser humano que vivir para toda la eternidad como un robot”. La pregunta es ¿cómo preferimos vivir nosotros?, ¿como humanos o como robots? Lo triste es que muchos creen que optan por ser robot para no tener que ser responsables, para no sentir el dolor del otro. Para volver a humanizarnos debemos recuperar el tiempo, darnos tiempo, para ser y estar, para construir vínculos, para construir equipos de trabajo humanos. Por eso a veces me preguntan: ¿qué le puedo dar a mis hijos, a mi pareja? Tiempo. El tiempo es vida. Si no tenés tiempo, no tenés vida para dar. El tiempo es presencia, el tiempo es dedicación. En el tiempo se ve la acción, el valor en una acción concreta. “Lo más importante es la calidad no la cantidad”, dicen. Excusas. Cantidad, horas, minutos, días. El tiempo nos devora, el dios Kronos nos pone cinco segundos de publicidad en un video en YouTube y nos parece muy largo... Ha cambiado la forma en que vivenciamos el tiempo. Por eso, con poco se hace mucho. Date tiempo para perder el tiempo y te encontrarás. ¿Querés

reconciliarte con tu pareja? El mejor afrodisíaco es la presencia del otro, la presencia y la mirada, cuando quieres a alguien de verdad y lo mirás a los ojos, ya sabés lo que le pasa, y muchas veces cuando queremos explicar lo que nos pasa nos alejamos de lo que nos pasa. “Las palabras no saben lo que decimos”, dice el dicho. En la presencia vamos descubriendo el valor del encuentro, y el encuentro es intransferible, es único. Si vivimos como queriéndonos escapar del tiempo, vivimos fóbicamente queriendo huir de nosotros mismos, el encuentro con uno mismo nos puede angustiar, y esa angustia es clave para crecer y para darnos cuenta de lo que nos importa. Nos angustiamos porque no tenemos tiempo para estar con nuestros hijos, no nos hacemos tiempo para salir con nuestra pareja, no tenemos tiempo para llamar a nuestros padres o para salir con nuestros amigos. Si estas excusas ganan, terminamos presos de una rutina que nos exprime sin sentir la libertad de elegir nuestra vida. Pero si soy responsable, nadie me exprime, yo elijo, tengo que optar, decido salir del trabajo una hora más temprano para pasar a buscar a mi hijo y darle una sorpresa. Decido salir del trabajo y pasar a buscar a mi pareja, para ir juntos a tomar un café o un mate a la rambla y simplemente charlar. Decido, y cuando decido me hago cargo de mi vida y nadie me exprime. Cuando decido me elijo a mí mismo, forjo mi personalidad. No hay cosa peor o más triste que pasar la vida, pasar el tiempo, como un zombi, como un robot, sin darnos cuenta de que podemos cambiar y rescatar la humanidad de cada encuentro. El otro es un regalo, no es un problema. Regalá tu tiempo y crecerás, regalate encuentros humanos y nadie te podrá reemplazar. Somos pescadores de tiempo, como dice el poeta, con paciencia y con calma, tomá tu caña y salí a pescar vida.

* * *

El hombre nunca puede saber qué debe querer, porque vive solo una vida y no tiene modo de compararla con sus vidas precedentes ni de enmendarla en sus vidas posteriores.

¿Es mejor estar con Teresa o quedarse solo?

No existe posibilidad alguna de comprobar cuál de las decisiones es la mejor, porque no existe comparación alguna. El hombre lo vive todo a la primera y sin preparación. Como si un actor representase su obra sin ningún tipo de ensayo.

Milan Kundera. *La Insoportable levedad del ser*

* * *

Cansado de estar cansado

¿Conseguía el trabajo, en el fondo, llenar sus vidas, se sentían realizados con lo que hacían o en realidad tenían la sensación de que algo o alguien estaba consumiendo su energía, absorbiendo de ellos lo mejor, privándolos del verdadero sentido de la vida?

Sandor Márai, *La mujer justa*

La sociedad del rendimiento se convierte en sociedad de dopaje que hace posible el rendimiento sin rendimiento... El lamento del depresivo “nada es posible” solo se manifiesta en una sociedad que cree que “nada es imposible”

Byung-Chul Han, *La sociedad del cansancio*

Nos pasamos el día corriendo de un lado para otro, nos levantamos corriendo, como en esas series estadounidenses en las que el protagonista sale a la calle, con la taza de café caliente, apurado para subirse al auto. Siempre apurados. Corremos para llegar al trabajo, para rendir, para ser buenos y efectivos en lo que hacemos. Corremos para salir del trabajo y llegar a tiempo a buscar al niño a la escuela o para participar en alguna actividad que apenas podemos disfrutar porque ya estamos pensando en lo que tenemos que hacer una hora después. Corremos para llegar a casa a tiempo, para descansar y comer despacio. Solo que al ritmo al que venimos, tanto nosotros como nuestros hijos, el “despacio” nunca llega y nos arrastramos y empujamos entre todos.

Estas corridas y prisas no nos dejan disfrutar el presente. Nunca estamos presentes en el presente, si estamos trabajando estamos pensando debería estar con los niños, si estoy en casa con los niños estoy pensando debería estar haciendo ejercicio y cuando estoy haciendo ejercicio, pienso debería estar trabajando.

Afirma el filósofo español Carlos Díaz Hernández: “Hay gente que se pasa la vida haciendo cosas que detesta para conseguir dinero que no necesita y comprar cosas que no quiere para impresionar a gente que odia”.

Si vivimos así de cansados, haciendo cosas que nos alejan de lo que somos, buscando un dinero que ya no nos llena y comprando cosas que no sabemos para qué

compramos, llenando un vacío existencial, o para impresionar a los demás, entonces no nos extraña que estemos cerca del llamado *burn out* o cansancio crónico. La fatiga nos acompaña cada día, pero si se vuelve crónica entonces quiere decir que no le encontramos sentido a la vida en familia ni a la vida laboral. Si la vida me pasa por arriba, todo lo que hago será un intento por sobrevivir, pero no será una vida vivida plenamente.

Byung-Chul Han, en su libro *La sociedad del cansancio*, aborda este tema del cansancio, como el mal de nuestra época, propio de una cultura del rendimiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, para el año 2020, la cifra de suicidios aumente drásticamente y que las enfermedades más relevantes serán: la depresión, el trastorno por déficit de atención, el trastorno límite de personalidad y el síndrome de desgaste ocupacional. Nos urge encontrar una manera de vivir que nos acerque a lo que somos, para vivir una vida elegida libre y responsablemente y no sentir que alguien “exprime lo mejor de mí”.

Este modo de vivir afecta a padres y madres a la hora de educar, si estamos todo el tiempo cansados, es difícil que llegemos a casa a transmitir alegría y ganas de vivir. Esto repercute en nuestros hijos inmediatamente. Recuerdo un joven a la salida de una charla que me dijo: “Estoy cansado de que mi viejo esté cansado”. El cansancio crónico genera en los hijos una percepción poco saludable de la vida de sus padres. No es extraño que a la hora de la elección vocacional o del inicio de su vida laboral se retrase o se dude obsesivamente, ya que no querrán entrar al mundo estresado del adulto. Si ser adulto es igual a ser estresado, cansado, monótono y aburrido, entonces el joven prefiere seguir siendo *for ever young*, por siempre joven. “La agitación permanente, la supremacía de la vida activa, que es ampliamente alabada en la sociedad del rendimiento, no genera nada nuevo, reproduce y acelera lo ya existente”, escribe el filósofo coreano.

Cuando estamos deprimidos o viviendo una vida monótona, es esperable que no seamos creativos ni en casa ni en el trabajo. Nuestros hijos precisan padres creativos y alegres, que vivan una vida feliz para poder ellos seguir soñando y seguir proyectándose. Recuerden que somos un modelo para nuestros hijos. Pero los padres y educadores se encuentran con niños apáticos, que se aburren fácilmente, que son difíciles de motivar. Entonces, el educador intenta motivarlos de mil maneras, pero motivar a desmotivados, desmotiva. Y se dan cursos para que los que motivan no se cansen de motivar, pero como siempre afirmo, si tienen que motivarte todo el tiempo para que te muevas, entonces estás deprimido. La motivación externa es importante

pero no es suficiente, el ser humano precisa también la automotivación, buscar las motivaciones intrínsecas que hacen que tu trabajo tenga sentido, los valores que sostienen tu tarea cotidiana.

Por eso es necesario insistir en realizar actividades diversas para padres y docentes; para que sientan el mimo y la caricia de que se educa en conjunto y que educar es cansarse amorosamente. No vamos a ver ahora el resultado. Paciencia. Calma. Respirá. Tomá aire. Lo veremos quizás si empezamos nosotros a agradecer primero a nuestros padres, maestros y referentes. De esa manera, les enseñamos a los hijos que el sentido de la vida no es aquí y ahora solo, sino que es un puente que nos une intergeneracionalmente.

Ojalá que el cansancio nos sirva como una oportunidad para parar, para aprender a ser sin hacer, para meditar cómo queremos seguir, para elegir libremente la vida que llevamos y no ser un sujeto sujetado por una masa que lo lleva, lo arrastra y empuja. Ojalá podamos terminar cada día con la sensación de que “está bien, estoy bien”. Hice lo que pude para el día de hoy, no me exijo de más, mañana será otro día, otro milagro para despertarnos y vivir con alegría, trabajando, pero descansado, para poder ser creativo, amando a nuestros hijos, con amor que nutre y que también guía, y para eso nos precisan como padres y educadores presentes, con cuerpo y alma, para respirar juntos y honrar la vida cada día.

Por eso una de las claves pasa por restaurar diálogos. Salir de las cifras de la información y renacer al diálogo. La falta de diálogos anula el compromiso entre las personas. Muchas personas prefieren seguir temiendo a la libertad para no asumir ser responsables, bajo un pánico permanente con el costo de la angustia que provoca sostener ese pánico. Salir de la exigencia de tener que responder para parar a decidir cómo quiero seguir, y tener el coraje de decir que **sí** o decir que **no**, sin excusas ni justificaciones.

Angustia

El hombre es ese ser que se angustia y es más profundamente hombre cuanto más profundamente se angustia.

Søren Kierkegaard

Aumentaron los ataques de pánico; no entres en pánico por eso, es **angustia**. La angustia nos hace crecer, nos recuerda lo importante. La angustia normal nos hace crecer, la patológica nos paraliza, nos ancla. El ser humano es más humano cuanto más se angustia. No maten al mensajero. Nadie tiene ataques de pánico como si fuera un virus que se contagia: es angustia, es la única forma que la psique encontró para gritar su dolor. Cada alma lucha por expresar su dolor. Me gusta más la palabra “angustia” que “ansiedad”; a veces se lo ha traducido como ansiedad, y por ansiedad la gente entiende algo así como nerviosismo. Angustia es más profundo, refleja miedo, viene de “angosto”, falta de aire, falta de oxígeno. Se le angosta el mundo, cuando está angustiado, “achica” al mundo para poder controlarlo y dominarlo. Precisamos volver a respirar para sacar luz de esa angustia.

La angustia nos recuerda cuáles de nuestros valores se ven amenazados y qué es lo importante para nosotros. El valor libertad se ve amenazado cuando me siento exprimido en mi trabajo, cuando no doy lo mejor de mí, entonces la angustia comienza a crecer por dentro. Me revela que el trabajo me importa. El valor familia se ve amenazado cuando siento que educo con culpa, con miedo porque me gustaría pasar más tiempo con mis hijos, entonces esa angustia me revela lo importante que es mi familia para mí. Como los valores son acciones, puedo accionar conductas para cambiar de actitud, o sea, no dejar que la angustia me paralice y pasar a la acción creativa.

En realidad, uno es “tenido” por la angustia, la que nos envuelve y nos obliga a hablar de lo que duele; como dice Antonio Machado “la pena compartida es la mitad de la pena”.

La base de cualquier terapia sigue siendo “cuénteme lo que le pasa, dónde le duele”. Lo que cura es el vínculo; no cura la técnica tal, o el psicólogo cual, cura el vínculo, la relación, el vínculo empático donde esa angustia se puede expresar y contener. No se puede vivir intentando evitar la angustia, porque vivir implica angustiarse, enfrentar los miedos y agradecer que si me angustio es porque el otro me

importa, me interesa.

* * *

La finalidad de la psicoterapia

Propongo la idea de que la finalidad de la psicoterapia es hacer a la gente libre. Libre, todo lo posible, de fantasmas, ya sean síntomas psicósomáticos o psicológicos. Libres de ser maníacos, del trabajo para ganar más, de repetir hábitos torturantes de elegir compañeros de otro sexo que acarrean continua infelicidad y tormento. Pero más que todo esto, yo creo que la función del terapeuta es ayudar a la gente a hacerse libre para tener conciencia de sus posibilidades y para ponerlas a prueba.

Rollo May

Para nacer, hay que pasar por el canal de parto, angosto, oscuro.

Es más cómodo no nacer, es más cómodo ser inocente a ser consciente. Pero ser consciente es parirse a sí mismo gracias a los demás.

Nacer y crecer nos angustian. Es más cómodo ser iluso y no enterarte de nada. Y es más triste transitar la vida de paso sin dejar huella, o dejando huellas invisibles, insonoras e indoloras.

Aquel que te quiere (pareja, padre, jefe, líder, maestro) te empuja a crecer, te la complica, no te deja donde estás, confía en ti para que desarrolles tus posibilidades.

Las frustraciones que hemos tenido en la vida (de pareja, de familia, de trabajo, afectivas) nos ayudan a crecer. Por eso Pessoa dice “Cargo con las heridas de las batallas que he evitado”.

Evito batallas por miedo al dolor, pero me evito también el aprendizaje que trae el enfrentar la batalla.

* * *

Tiempos violentos: el encuentro como antídoto

El crecimiento del yo amenaza al lenguaje en su doble función: como diálogo y como monólogo. El primero se funda en la pluralidad; el segundo, en la identidad.

La contradicción del diálogo consiste en que cada uno habla consigo mismo al hablar con los otros; la del monólogo es que nunca soy yo, sino otro, el que escucha lo que me digo a mí mismo. La poesía ha sido siempre una tentativa por resolver esta discordia por medio de una conversión de los términos: el yo del diálogo en el tú del monólogo. La poesía no dice: yo soy tú, dice: mi yo eres tú. La imagen poética de la otredad. El fenómeno moderno de la incomunicación no depende tanto de la pluralidad de sujetos cuanto de la desaparición del tú como elemento constitutivo de cada conciencia. No hablamos con los otros porque no podemos hablar con nosotros mismos.

Octavio Paz, *Los signos en rotación*

Vivimos tiempos violentos, tiempos de falta de empatía, individualismo, buscamos la felicidad sin querer pasar tiempos de “infelicidad”, paradoja que nos condena y nos atrapa en “pastillas” cotidianas para dormir el dolor, para que no me duela el posible dolor. Debemos crecer como personas y sociedad en empatía, en la escucha activa, cercana de los ojos, del tono de voz, del encuentro. Las redes sociales son fantásticas, pero conectan, no comunican como dice el escritor argentino Sergio Sinay en su libro *Conectados al vacío*. Que no pase el día de hoy sin detenerte a mirar a los ojos a tu compañero de trabajo, a tu pareja, a tus hijos, tocarlos, abrazarlos, compartir una noticia triste o alegre, compartir sentimientos, contarles tus proyectos para este año para hacerlos cómplices y compinches de ese emprendimiento. El individualismo nos encierra, nos deja solos, tristes, apagados, y el mejor antídoto es el encuentro, el otro, los otros que me confirman que estamos vivos, aquí y ahora y nada puede en este momento conspirar contra este milagro cotidiano. Celebra la vida, celebra este martes, este minuto, este día de calor, antes de quejarnos del calor, es un día de vida, celebrar y agradecer para ser personas más presentes, más amables, más cercanas y más empáticas con los que hoy sufren y están solos.

Hace un tiempo en Uruguay asesinaron a un comerciante por ser judío. Asesinaron a un hincha de un equipo de fútbol en una pelea entre barras de los clásicos adversarios; luego se le sumó otra muerte de un taxista. En las redes sociales se

escucha el reclamo de la gente, “¿Qué nos está pasando?”. Frente a tantas muertes, qué nos está pasando o justamente lo que nos sucede es que no nos pasa nada...

Una sociedad a la que ya no le duele el dolor del otro está enferma. Enferma de falta de empatía, enferma de vivir sin pasión, una sociedad dormida que se ha “anestesiado”, que está apática y corre el riesgo de perder sensibilidad, respeto, tolerancia y crecer en impulsividad. Pero la sociedad no existe, somos nosotros, sos tú y soy yo, es mi hermano, el vecino y el director, el jefe y el empleado. Tú dirás: “En todos lados pasa lo mismo”, o “¿Para qué escribir sobre este tema si ya pasó?”. ¿Ya pasó? ¿Cuánto nos dura el sorprendernos con algo? ¿Una semana? ¿Dos semanas? ¿Cuánto dura la angustia o cuánto dejamos que dure para que realmente nos impacte y poder accionar cambios sociales, desde la familia, la escuela, el liceo, la política, cambios que ayuden a construir una sociedad solidaria, o que aprendamos a convivir?

¿Cómo hacemos para despertarnos de la apatía y no dejar pasar la vida y la muerte en vano? Estos asesinatos y tiempos violentos es verdad que abrazan a toda nuestra cultura actual, pero eso no debe funcionar para dejar la “conciencia tranquila” y pensar: “en otros lados es peor, nosotros estamos bien”.

¿Cómo hacemos para dejar de contar y alertarnos frente a estos hechos que tristemente pasan como “uno más”, mientras espero que termine el informativo de TV para no angustiarme y cambiar de tema? No se puede evitar vivir, ni evitar angustiarse frente a estas muertes, porque la angustia nos recuerda que somos humanos y que atrás de cada persona hay una familia que está intentando seguir, pese a la bronca, al duelo, al enojo y a la impotencia, está intentando seguir viviendo y honrando la vida de sus muertos.

Es más preocupante la ausencia de angustia frente a estos hechos que su presencia. La falta de angustia es la apatía, el desinterés, la indiferencia, la mirada para abajo, la resignación. ¿Y cómo hacemos para que nosotros, que quizás no estamos ligados afectivamente a la familia de las víctimas, no se nos pase por alto su vida y su muerte? ¿Cómo hacemos para no salir corriendo a entretenernos con otras noticias... a divertirnos?

Recuerdo un video de Jesús Quinteros en el que dice: “Siempre hubo analfabetos; pero nunca como hoy esos analfabetos presumen de serlo sin vergüenza”. Se presume de esa falta de formación, de cultura, de humanidad. Es verdad que muchos crímenes son cometidos por gente educada y culta, aunque podamos discutir el significado en la actualidad de “ser culto” o “educado”. Por lo visto no basta con enseñar a leer y escribir, debemos enseñar también que en la sociedad existen personas que abrazan

otras camisetas y otros dioses y eso es con-vivir. Enseñar a convivir y no encerrarnos entre los que pensamos igual.

Recuerdan el dicho popular que dice: “Mejor no hablar de fútbol, de religión ni de política”. ¿Cómo creceremos como personas, ciudadanos, humanidad si no conocemos cómo piensa el otro? O peor aún, si ni siquiera quiero escuchar cómo piensa el otro. Tengo amigos de Nacional, yo soy de Peñarol, amigos judíos, católicos, ateos, protestantes, amigos que votan diferente de lo que voto yo. Somos amigos en el consenso y en disenso; no busco unanimidad, ni uniformidades. La diferencia nos hace crecer y nos evita caer en la trampa del fanatismo.

La muerte nos asusta, nos paraliza, nos convoca y nos interpela respecto a cómo estamos viviendo la vida. **No** podemos pasar por alto cada muerte, cada asesinato. Para que sus almas reposen en paz, para que sus muertes sigan inquietando la parsimonia de tantas vidas aburridas e insípidas que pasan de largo de todo. Qué mercado barato estamos siendo para los vendedores de turno, para los entretenedores, para los que nos anestesian para que nos olvidemos rápidamente y que la angustia no nos toque. Ojalá fallen y no logren entretenernos. Ese es el motivo de estas líneas, salir de lo entretenido para reflexionar, hospedar la angustia y transformarla en **amor**.

Estas muertes nos despiertan (o deberían) a lo realmente importante de la vida que es vivir. Y vivir con coraje y sin miedo a enfrentar al que piensa distinto, al que está acuartelado debajo de: “todos los hombres/mujeres son iguales” o “siempre pasa lo mismo (fatalismo)” o “todos los hinchas son patoteros”, o “todos los judíos”, “todos los católicos”, “todos los ateos”. Necesitamos salir de las manadas en las que caemos, buscando una falsa seguridad, para recostarnos y justificar que no podemos hacer nada.

¿Cómo podemos dejarnos convencer de que no se puede hacer nada? ¿Tan dormidos estamos? Pero para ser personas y salir de la postura de víctima y tomar la vida en nuestras manos, sí podemos hacer algo. Cada uno desde su lugar; los valores son acciones, hacer algo que corte con la apatía, con la desidia, con el desinterés, para tener el coraje de ser libres y responsables. Salir del lugar común de la etiqueta fácil, que nos aleja del otro y calma la angustia. No se puede calmar esta angustia ahora, debemos dolernos con el dolor del otro para cambiar, valorar al diferente, porque el otro del otro... soy yo.

La muerte de alguien, aunque no sea nuestro amigo, es de todos; es un compañero, el taxista, el hincha, la cajera del súper, la vecina, etcétera; se nos murieron a todos, no solo a sus familias. Somos una comunidad. Lo más importante de la vida es la

vida, convencernos de que, si la vida es importante, ningún fanático religioso podrá convencer a otro de que se mata por religión, o por amor o porque Dios me lo ordenó, a no ser que estemos ya en el terreno de la patología.

La vida es más importante que todo, es el valor de respetarnos y de querernos. Abrazarnos, aunque parezca cursi, entre hinchas de cuadros distintos. ¿Recuerdan en Uruguay hace un tiempo la foto de los jugadores de Peñarol y Nacional intercalados, antes de que se iniciara el partido? Ojalá se haga nuevamente, porque ¡no fue suficiente esa foto! Debemos insistir, no claudicar. ¡Qué pecado no tener el coraje de vivir!, ¡qué pecado pasar anestesiados ante estas muertes que nos interpelan respecto a cómo estamos viviendo, y a cómo estamos abrazando al que piensa diferente!

Vivir es conocer los diversos credos, aunque no sepamos en qué creemos ni queramos convencer a nadie de lo que creemos. Vivir es mostrar mi vida, no demostrarle nada a nadie, no demostrarle que mi cuadro o que mi Dios es mejor que el suyo. **No**. Vivir es abrazar al que piensa distinto, no existe ningún fanático religioso, dice el doctor Gabriel Castellá, porque “si es fanático no es religioso, si es religioso no es fanático”.

El religioso abraza al que piensa distinto, el fanático se abraza a su verdad como única. Por eso el fanático excluye lo religioso y el religioso (sano, claro está) excluye el fanatismo. Dice Carlos Díaz: “La fe sin amor te hace fanático”. Ahí está la clave: en el amor. El amor sano te integra, no te aísla, sea una pareja, una comunidad, una empresa. El que se aísla ama tibiamente, ama solo o solo se ama a sí mismo. El amor sano te vincula, te nutre, se alegra con la alegría del otro y se entristece con el dolor del otro.

Recordemos al poeta Antonio Machado, en sus versos:

¿Tu verdad? No, la verdad,
y ven conmigo a buscarla.
La tuya, guárdatela.

No es la verdad de cada uno, sino ir juntos en búsqueda de una verdad más amplia que nos integre a todos, sin condenar al otro por no ser como yo.

Viktor Frankl, creador de la logoterapia, fue prisionero en los campos de concentración. Antes de ser capturado, pero ya cuando Austria había sido invadida por Hitler, tuvo la oportunidad de tener una visa para emigrar a EE. UU. Cuenta en su biografía que, caminando por Viena, llega a la Catedral St. Stephan, en el centro de la ciudad. Se tapa la estrella de David y entra, para tener calma, paz, poder sentir y

pensar en lo que debía hacer. ¿Debía aceptar la visa y emigrar a los EE. UU. dejando atrás a su familia o debía quedarse en Viena con el riesgo (que luego resultó fatal para su familia) de que lo atraparan, como así fue? Se sentó a meditar en silencio.

Eso precisamos: sentarnos a meditar en silencio, para que repose en paz el alma de tantos, para que sus muertes nos muevan y nos movilice cada vez que alguien piense diferente, cada vez que aparezca desde nuestro interior el fanático que llevamos y podamos hacer silencio, buscar la paz y poder decirle al interlocutor: “Esta es mi postura, decime por favor cuál es la tuya que la escucharé y la aceptaré. La aceptaré, aunque me cueste, aunque me moleste”. Porque esa molestia me hace crecer, me recuerda que vivimos en comunidad, que no soy solo, que no nos hacemos solos. Y si es mi amigo/pareja/psicólogo/maestro, voy a desear que me moleste mucho, que no me diga lo que quiero oír, que me diga lo que no quiero escuchar.

Vivir y morir de pie, enteritos sin quebrarnos, con orgullo de ser judío, católico, musulmán, ateo o simplemente persona que camina por este mundo. De pie entonces, amigo, por nosotros, enfrentar los dolores y los fanáticos, con coraje, de frente, todos juntos, de pie. Para poder salir al encuentro del otro y ser “templo, hogar, hospedaje” de aquel que viene creyendo que su verdad es la única, abrazar a aquel que viene enojado por la vida, para poder ser escucha, silencio, y tener el coraje de devolver con amor su dolor.

Que la vida de los que han fallecido nos interpele y nos inquiete. De pie, todos, de pie. De pie, para salir a la vida y brindar con ella el milagro de que hoy me desperté, el milagro de que pude sentarme solo en la computadora, el milagro de que pude armar un mate y el milagro de que pude, entre lágrimas de bronca y emoción, sacar estas palabras para transformar mi dolor.

Salir a la calle con nuestros credos (sean religiosos o no), para poder saludarnos con el otro y abrazarlo. Salir a la calle con nuestros miedos y nuestros amores, pero salir, no aislarnos, no guardarnos ni asustarnos, ni salir a matar a nadie, sino salir a vivir.

Capítulo 4

Ser adulto en el trabajo

Ser el autor de mi propia vida

Le preguntaron a Borges qué opinaba sobre su libro *Ficciones*, al cumplirse 20 años de publicado. Borges respondió: “Hace tanto tiempo que lo escribí, que no se puede decir que yo sea el autor”. La vida es dinámica, es “ser-siendo-con-otros-seres”, como enseñaba Heidegger, es siempre posibilidad; la posibilidad da esperanza, lo fáctico nos tira para atrás. Al decir “yo soy así” o “él es así”, lo mato porque anulo su ser siendo, su despliegue, su poder ser de otra manera. En el fondo no es amor, porque no dejo que sea libre y se desarrolle. Al amar se desarrolla la posibilidad del otro. Esa dinámica hace crecer la esperanza; lo contrario es el desamor, el anular, el cosificar.

“Ser-siendo” es posibilidad, es libertad, es futuro, es camino, es apertura, es proyecto de vida. Al decirme a mí mismo “Soy así”, mato mis posibilidades, me entrego a la vida inauténtica, al “señorío de las cosas”. Sería hacer lo que hacen los demás, decir lo que dicen los demás, sin pensar, sin decidirme, sin hacerme cargo de mis acciones y de mis valores.

Esta libertad de “poder ser” me **angustia**, porque me confronta, y debo elegir y elegirme. No hay peor cosa, decía el escritor Sandor Márai, que no querer ser quien se es, y no hay cosa más linda que elegirse a uno mismo, aceptarse y proyectarse. No huir de la angustia, ni de la libertad, aceptar que ese dolor en el pecho me está ayudando a saber qué es importante para mí, a elegirme, a valorar y valorarme, y más aún, a no condenarme ni por mi pasado, mi historia, o mi biología. Todo eso me condiciona, como dice el maestro Frankl, pero no me determina.

Cuando asumo dicha responsabilidad de elegirme a mí mismo, ya no me puedo justificar, no me puedo esconder, me enfrento a mí mismo y despliego mi ser, me proyecto, respiro, me lanzo hacia el futuro que voy construyendo.

* * *

Vivir es elegir

Vivir es elegir, elegir es renunciar. Siempre se decide con datos incompletos.

El neurótico se aferra y no suelta, la actitud sana es agarrar y soltar: ser flexible es ser sano. El neurótico es desagradecido. Se aferra al otro, a las cosas, al sexo, al poder, al trabajo. Es “agarrado”, atrapado en lo que lo posee. Sin ser libre no puede elegir.

No puede soltar porque si suelta teme perderse a sí mismo. Ser sano es aprender que solo soltando nos ganamos y liberamos y recorreremos el camino “ligeros de equipaje”. Se trata de crecer en libertad para elegir mi vida y no creer que soy una víctima de esta sociedad, de mi pareja, de mi jefe, de este país...

No hay cosa más triste que no vivir mi vida, que no elegirme a mí mismo.

Al elegir mi vida me angustio porque debo decidir, pero enfrentar la angustia y decidir me hace responsable. Si elijo ser víctima claudico de mi responsabilidad y siempre encontraré excusas y culpables.

En mi jardín tengo un rosal que tiene tres vestidos para ponerse: el amarillo, el naranja y el rojo. ¡Elegí tú con qué vestido salís hoy a la calle, probate los colores y agradecé la maravilla de poder ser libres y elegir!

* * *

Sentido del trabajo: ¿para qué trabajamos?³

El éxito y el fracaso son dos grandes impostores.

Rudyard Kipling

No te deseo nada para lo porvenir, deseo que puedas hacerte un pasado feliz.

Jaime Sabines

Ama lo que haces y no precisarás trabajar el resto de tu vida.

Confucio

Viktor E. Frankl afirmaba que la trayectoria de una vida no podía conocerse únicamente a través de un eje horizontal que va del éxito al fracaso. Mucha gente evalúa el grado de satisfacción en su vida según esta polaridad. Este autor denomina “homo faber” al ser humano que realiza una lectura de su vida desde este eje, considerando exitoso en el amor a aquel que tiene pareja y fracasado al que no; exitoso a aquel que tiene trabajo y fracasado al que no. Para muchas personas, basta con esta visión lineal para definir si es feliz o no. Pero Frankl complementa este eje con otro vertical, en cuyo extremo superior encontramos la realización del sentido de la vida y, en el inferior, la “apatía” o el sinsentido. En esta línea vertical estaría el “homo patiens”, el hombre que evalúa su vida entre el sentido y el sinsentido.

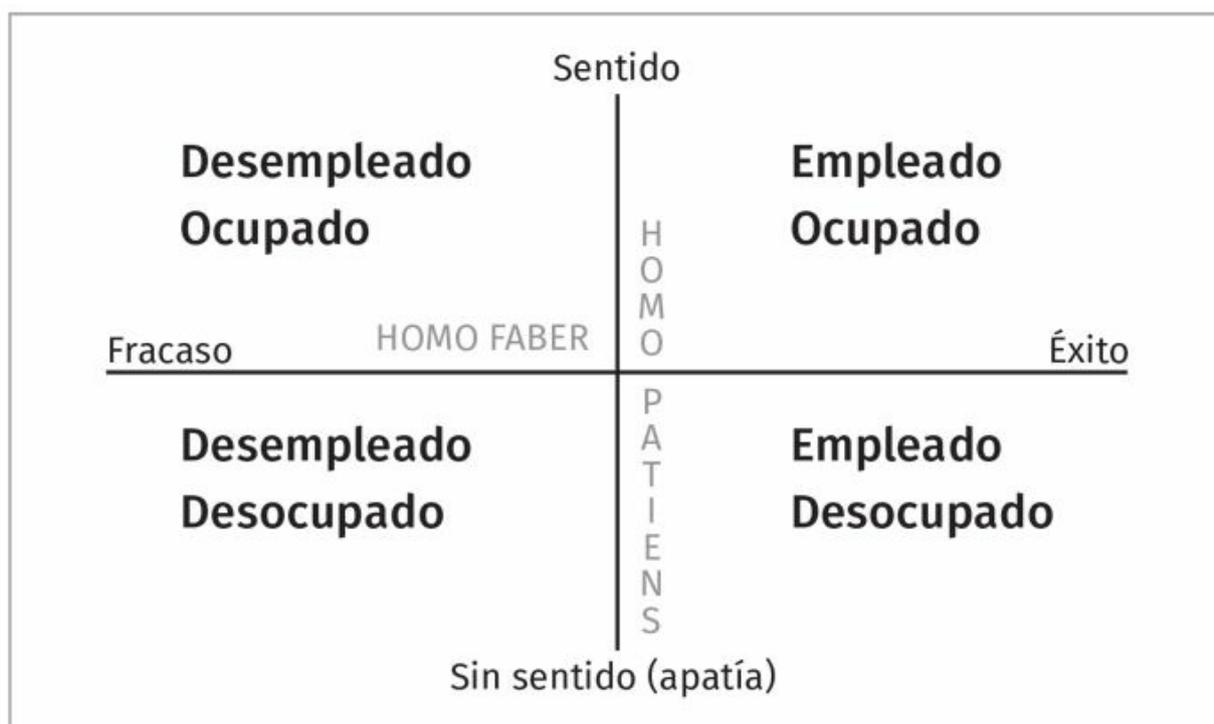
Se forma así una “cruz de hilos”, con cuatro cuadrantes, a partir de la cual la vida se puede valorar desde el éxito o fracaso y desde el sentido o el sinsentido. De esta manera encontramos cuatro posibles situaciones:

- la persona exitosa desde el “homo faber” (logros), pero vacía desde el “homo patiens” (sin sentido en su vida).
- la persona exitosa desde el “homo faber” y con una vida con sentido.
- la persona que se siente fracasada y sin sentido en la vida.
- la persona que no ha obtenido aquello que socialmente se requiere para ser “exitoso”, pero que vive una vida con sentido.

Esto nos habla de la vivencia de los valores en nuestra sociedad: se puede ser feliz con o sin trabajo, no estamos condenados a la infelicidad por no tener trabajo o no estar en pareja o casados. Y se puede estar en pareja y ser infeliz. El “homo faber”, el hombre “que hace”, es una dimensión de la persona, pero está incompleta si no le sumamos el eje vertical (sentido-apatía). Todo psicoterapeuta que en su consulta

recibe el drama de una persona que sufre por no tener trabajo, intenta ayudarla a que cambie de actitud, a que desarrolle sus aptitudes y poder así encontrar un nuevo trabajo. Ambos aspectos son importantes: lo que se hace y la actitud con la que se hace.

Si limitamos este esquema al ámbito de lo laboral, podríamos encontrar las siguientes opciones:



Tomado de Gabriel Isola

En el cuadrante superior izquierdo, estarían aquellas personas que están desempleadas desde el “homo faber” pero que viven esa situación con una actitud positiva. Pueden sufrir la carencia de un trabajo, pero ser desempleado no es estar desocupado. Muchas personas no tienen un trabajo remunerado (por ejemplo, ya están jubiladas), y sin embargo tienen mucha actividad. También podemos estar sin empleo, pero ocuparnos de nuestros hijos, de la familia y de mejorar nuestras capacidades para un nuevo trabajo. En el cuadrante superior derecho, están aquellas personas que son “exitosas” desde lo que hacen, trabajo, familia y, a su vez, se sienten plenas en su trabajo. En el cuadrante inferior derecho, están aquellas personas que tienen empleo, pero su vida no tiene sentido. Puede ser algo transitorio (domingos de tarde, por ejemplo), pero si esta situación se vuelve crónica, pueden caer en el llamado *burn out*, el síndrome de fatiga por estrés, cuando lo que hago me aleja de lo que soy. Y, por último, en el cuadrante inferior izquierdo están aquellas

personas que están en mayor grado de riesgo y vulnerabilidad psicológica: sin trabajo, desempleados y desocupados. El riesgo de depresión aquí es muy grande, y es el cuadrante en que los agentes de salud mental debemos poner más énfasis y estar atentos. Puede ser un breve período de “vacío existencial” o puede cronificarse, estancarse y crecer la idea de que “mi vida no tiene sentido”.

Este cuadro nos ayuda a evaluar y aclarar en qué lugar estamos hoy en nuestra vida y respecto a nuestro año en curso.

Dice el poeta Jaime Sabines al inicio de esta columna “No te deseo nada para el porvenir, deseo que puedas hacerte un pasado feliz”. Cuando uno decide la vida que lleva, se siente libre, responsable y sale de la actitud de víctima. Yo elijo cada día lo que quiero vivir y cómo lo vivo. Si hay condicionantes (como siempre hay: familia, vínculos, trabajo, dificultades), puedo tomar una actitud respecto a lo que me pasa. Eso me hace decidir hoy cómo quiero vivir y lo guardo en mi pasado. Cuando el ser persona es ser libre y responsable, no soy una víctima del mundo en el que vivo, sino que hago algo con lo que me tocó. Eso me hace decidir cada día, por lo cual mi pasado no me condena, sino que guardo en él el fruto de lo que decido hoy. Tú lees este texto hoy y podés decidir enviarlo a un amigo o quedarte pensando o cambiar de actitud. Y en diez minutos, mañana, ya es pasado, ha pasado. Lo que elegimos guardar en nuestro pasado es lo que depende, en parte, de nosotros. Esa parte es nuestra responsabilidad, nuestra habilidad para responder. Este año puede estar lleno de vivencias positivas y negativas; seguramente nos han ocurrido muchas cosas, hemos vivido situaciones positivas, otras no tanto. Al repasar este año, nos puede invadir un sentimiento de tristeza: es recomendable dejarlo venir, no luchar por cambiar ese sentimiento, aceptarlo, pero que no nos frene, y darle entonces un cierre distinto al año. Podemos tener en la memoria muchas imágenes que no queremos recordar, pero enfrentarlas nos dará el coraje para dar la bienvenida a lo que tenemos por delante, así como para aprender de lo que pasó.

Si ponemos foco únicamente en lo negativo ocurrido, corremos el riesgo de frenarnos, de lastimarnos y de terminar convenciéndonos de que “nada bueno pasó”. Nos tendría que bastar para poder levantarnos cada día y honrar lo que nos trae. No es lástima, es coraje para enfrentar; no es compasión barata, es vivir incluyendo las dificultades diarias. Qué linda actitud nos enseñan estos niños: se puede vivir con esperanza y con alegría más allá de nuestras limitaciones físicas, psíquicas y sociales. Todos estamos limitados en algo, pero no lo estemos en nuestra capacidad para cambiar de actitud, para asumir la vida con alegría y valorar lo bueno que nos pasó

este año. No limitemos nuestra capacidad de soñar, nuestra capacidad de mirar a nuestro alrededor y ver posibilidades. Las personas fatalistas suelen prestar más atención a lo negativo. Pero atención: miremos con cuidado, detengámonos en cada sueño que tuvimos a principios de año y miremos ahora dónde estamos, cómo nos fue. ¿Podría haber salido mejor? Quizás sí, pero salió como salió y ahora lo acepto, lo integro a la vida y doy gracias por estar vivo, por poder repasar mi vida, mis logros y mis temas pendientes. Todo me recuerda que sigo caminando, que ha pasado otro año, como dice Benedetti: “otro año le has ganado a tus sombras”.

Seguramente algún lector al ver el cuadro del “Sentido el trabajo”, podrá verse reflejado que en este año pasó por las cuatro opciones. Hubo momentos de plena felicidad, éxito desde el “homo faber” y plenitud desde el “homo patiens”. Quizás hubo otros días de tristeza, de soledad, de que nada tenía sentido, a pesar de seguir cumpliendo con sus obligaciones laborales y familiares. Y hubo momentos en que dudó de todo. Esto nos recuerda lo que Frankl decía: “A la vida no se le pregunta por el sentido de la vida, sino que es la vida misma la que pregunta y nuestras acciones son la respuesta a esa pregunta”. ¿Cómo le vamos a seguir respondiendo?

Por eso mis deseos son los del poeta Sabines: “te deseo un pasado feliz”. El futuro traerá lo suyo y lo que nosotros queramos que traiga. Como decía mi amigo Lucas: “cuando no esperas nada de la vida, todo lo que recibes es un regalo”. Que este diciembre nos traiga “pocas expectativas” para celebrar cada semilla cotidiana de alegría y brindar; porque la vida es más fuerte que la muerte, que el dolor y que las tristezas que se empeñan en frenarnos. No nos dejemos frenar, hospedemos los embates negativos, lloremos nuestras penas en silencio o en compañía (la pena compartida es la mitad de la pena, dice Machado) y luego a salir a la vida que nos está esperando, caprichosa por seguir vivita y coleando, nos traerá alegrías y tristezas, nos traerá sufrimientos y felicidades, nos invitará a abrazarla más grande, a abarcar lo bueno y lo malo, los “éxitos y fracasos” ya que, como dice, Kipling: “El éxito y el fracaso son dos grandes impostores”.

* * *

Miro mi agenda

Ocho personas en la consulta de hoy...

Cada una vendrá con sus miedos y sus dolores.

Con sus expectativas, con sus ansiedades de vivir, de cómo vivir, de no querer vivir más así, de vivir asustados, o no saber convivir en pareja o conviviendo mal en el

trabajo...

Les pido a los curadores de almas, a los grandes maestros que me guíen.

(Jesús, Buda, Nietzsche, Freud, Jung, Frankl, May, Yalom)

Los maestros que me formaron, mis profesores: José Luis, Alondra, Antonio, Julio, Lilian, Juan Pablo, Lucas...

Les pido que me ayuden para que cada encuentro sea único.

Como dice Rollo May: “El psicoterapeuta tiene muchos pacientes, el paciente un psicólogo”.

La relación siempre es asimétrica.

Les pido a los dioses la calidez para dentro de esa asimetría acercarme todo lo que pueda y saber callar o saber hablar cuando sea necesario.

Saber ser empático para ayudar a hospedar el dolor y transformarlo en amor.

Arranca el día.

Allá vamos.

No son casos.

No son pacientes.

Es Manuel, María, Luis, Victoria.

Son personas.

Para ver, comprender y acompañar.

Y acompañar con alegría, con buen humor, con entusiasmo, para que salga del encuentro con un poco más de oxígeno.

A muchos podré ayudar y a otros no sé, o no tanto...

Y Lucas otra vez: “cuando no esperas nada de la vida, todo lo que te viene es un regalo”.

No son pacientes. No es consulta.

Es un regalo, una oportunidad de encuentro, de perdonar, de sanar para vivir una vida plena de sentido.

Y dar gracias por esta vocación (no profesión) de ayudar, de acompañar.

Por este privilegio.

Por este bendito milagro de que alguien toque a tu puerta.

Bienvenido, te estaba esperando.

¿En qué te puedo ayudar?

* * *

¿Mandar o liderar?: Ser libre o fusible en el trabajo

Nadie se va de las empresas o de tal empresa en particular. Nos vamos de un líder que no sabe liderar o que solo hace de “jefe”. Nos vamos de una empresa o nos quedamos, pero de “cuerpo presente” (fusible) con lo cual es muy difícil lograr motivación y entusiasmar. Trabajando como “fusible”, es decir, sin aire, no rindo, no soy creativo, y quedo esperando que otro me motive, lo cual hace que crezca mi malhumor, mi cansancio, mi *burn out*.

Si tú sos líder no tenés nadie a tu cargo, no cargás con nadie. El líder inspira o asfixia, no hay término medio, porque está en ese rol jerárquico que no implica autoritarismo sino guía, inspiración, ser mentor, ser maestro, ser alguien que ayuda en la “difícil empresa de vivir”.

Es ser autor de tu propia vida, nadie la vive por ti, tú elegís, entonces nadie te manda, aunque tengas un jefe, ni mandas a nadie, aunque seas el líder. Desde el momento en que se marca una tarea tú la asumís con responsabilidad, la “hacés tuya”, le das tu “impronta”, con lo cual no se trata de que “me dijeron de arriba” sino que sos tú el que se hace cargo. Cuando la gente quiere escapar de su responsabilidad dice “me mandaron”, es decir “yo no tengo nada que ver”.

Si lidero con autoridad, con una exigencia sana, puedo ser autor de mi propia vida y no ser una víctima. En general, en las organizaciones se pone mucho énfasis en ser líder, pero este no se hace solo, confirma su liderazgo si alguien lo sigue, lo imita y lo pone en ese lugar.

Un buen líder genera líderes, un falso líder genera seguidores. Y los seguidores, si son aduladores, generan un vínculo de dependencia; si son sumisos, hacen lo que les piden. El verdadero líder inspira para que las personas sean protagonistas de sus vidas y no víctimas; consigue que aprendan a decidir por sí mismas y no alimenta que lo aplaudan sin discernir. Como un buen padre, genera que seamos padres de nosotros mismos y no que quedemos siempre “hijos” dependientes, sumisos, víctimas demandantes.

Para lograr esto se precisa un liderazgo con sentido, optimismo y compromiso.

Ser optimista

Nadie sigue a un triste.⁴ Cuando estamos en situación de liderazgo, el optimismo es clave para sacar lo óptimo de nosotros y de nuestra gente. Como dice Fernando Savater: “Usted puede ser pesimista... pero en privado”. Delante del otro, tus hijos, tu gente, tu equipo de trabajo, debemos irradiar alegría y entusiasmo, eso no quiere decir no estar triste alguna vez, pero si siempre estoy cansado, yo, que soy el que lidera, o si no tengo capacidad para autorregular mis emociones, será difícil que mi persona genere ese liderazgo que se precisa. Podré estar en el cargo, en el rol de jefe, pero eso no es liderar.

¿Para qué trabajamos? ¿Para complacer al ego, para solo sobrevivir o porque nuestra tarea desde nuestras habilidades mejora el mundo que habitamos y nuestros vínculos? Encontrar el sentido de nuestra tarea nos permite saber que el trabajo nos trasciende a la vez que nos construye. Cuando no le encontramos sentido al trabajo caemos en el *burn out*, crece la impotencia, la rabia, el rencor, los reclamos, el “cumplir”. No solo importa la eficiencia. Como afirma Juan José García en su libro *Somos lo que hacemos*: “Toda acción deja una huella en la persona, la primera es la habilidad práctica, y la segunda huella es cómo lo hace, el cómo hace referencia a la persona en que me voy convirtiendo al realizar esa tarea”. En el “cómo” se ven nuestros valores, nuestra unicidad, en lo que somos irremplazables.

Ser comprometido

Todo líder tiene legitimidad frente a su auditorio cuando es autor de su propia vida y a su vez cuando genera líderes.

Cuando uno ama lo que hace, está de buen humor, un humor que transmite buena energía, creatividad, disposición, actitud. Por eso siempre decimos: “no te mates trabajando” porque eso hará que tú sientas que el trabajo te exprime y que no serás feliz mientras estés trabajando, sino al salir de él. Cuando uno despliega sus valores en el trabajo, ese trabajo permite que uno sea creativo, solidario, ejecutivo, dinámico, responsable, que desarrolle pertenencia, que sus talentos puedan desarrollarse y nutrirse del talento de sus compañeros. El valor atrae y los instintos empujan, dice Viktor Frankl. Es muy distinto trabajar y vivir atraído por valores que empujado por el mundo instintivo. Si vivo empujado eso hará que trabaje para complacer al otro y no por sentirme libre y protagonista.

Recorriendo y dando talleres en empresas uno ve rostros cansados, agotados, agobiados, exigidos; cuando uno vive así va perdiendo su espacio de libertad poco a poco. Va perdiendo el aire, el oxígeno y es posible que crezca el cansancio, el malhumor, el tedio, la apatía, el desgano. Eso puede llevar a que, al terminar la jornada agotado, se pierde todo el aire y se llegue a casa tan cansado que ya no se pueda sostener la vida familiar con los cansancios que trae. La familia deja de ser un espacio de “restauración” afectiva. Tanto es así que mucha gente prefiere seguir trabajando hasta tarde para no llegar a su casa. ¡No le des a tus hijos un padre esclavo! Sos libre al llegar a tu trabajo y, por lo tanto, responsable. Sos libre al salir de tu trabajo y al llegar a casa. De modo que, si sos libre, sos responsable de tu actitud a tomar, nadie te exprime.

Desde la logoterapia de Viktor Frankl y sumando el aporte de Sergio Sinay en su libro *¿Para qué trabajamos?*, decimos que no somos recursos humanos, si es recurso no es humano y si es humano no es recurso. Si soy tratado como humano tendré muchos recursos, seré creativo. Pero si soy tratado como un “recurso humano” fácilmente me transformaré en un cumplidor, en un fusible, en alguien que cumple su tarea dando lo mínimo. Mi único cometido será cumplir y esperar la hora para irme. Pero, ¿cómo es la vida de alguien que está en su casa y se quiere ir, está en su trabajo y se quiere ir? Falta de oxígeno, falta de pasión.

El trabajo nos da la chance de hacer, de ser, de dar lo mejor de mí, de ser autónomo, de pertenecer a un grupo, de realizar mis aptitudes.

No tenés un trabajo, tenés tu vida, este trabajo hoy es tu vida y la vida incluye hospedar las frustraciones que inevitablemente traerá la jornada que me templarán el alma para amar más y valorar más mi familia y afectos.

* * *

VenSeremos

Ven, no sos, no soy, somos, ven y seremos, porque somos siendo, somos contigo y soy contigo, no soy sin ti, me exilio de mí mismo si te anulo, me hago falta si me haces falta, porque soy contigo, no existe el yo, no existe el tú, somos, ven y seremos, ven, no te quedes solo/a, ven y venceremos el egoísmo, el individualismo, ven, no te quedes, no te salves como dice el poeta, ven, no te dejes sola, no me dejes solo, ven y seremos, ven seremos...

Ven porque la vida es movimiento, sal de ti mismo, no te aísles, que me aíslo si no te veo, no te quedes que me pierdo si no te veo... Ven que yo voy contigo, que vamos juntos, que somos destino abrazando amores y desamores, somos testigos del futuro que ya vino, somos siendo, ven y seremos, ven que venceré mis miedos contigo, venceré mis pasados contigo, venceremos celebrando la vida y amando lo que viene, ven y seremos, ven seremos...

(poesía nostálgica desde el desierto de Chihuahua)

* * *

Trabajo en equipo frente a individualismo: La necesidad de las habilidades blandas

La ayuda mutua ha desaparecido, según el artículo en *La Vanguardia* de Christophe Dejours, psiquiatra francés, que ha investigado la relación entre trabajo y la salud.

Dejours observa que se ha sustituido la cantidad por la calidad, se prefiere el control a través del miedo que la productividad, lo cual hace que la gente se vaya enfermando poco a poco.

El trabajo puede dar sentido a la vida o puede ser una cárcel de sinsentido, envidias y dolor. En el informe de la ONU de marzo de 2018 sobre la felicidad se afirma que hay gente que es más feliz sin trabajo que con trabajo. O sea que el trabajo puede ser nuestro vehículo de realización o destrucción personal. Uno de los talleres que solicitan hoy en día las empresas a los psicólogos es “aprender a trabajar en equipo”. ¿Por qué? Porque la competencia individual, muchas veces producto de las evaluaciones individuales, termina dañando los vínculos entre los compañeros, crecen la envidia, los celos y la competencia neurótica.

Según el Dr. Dejours, “la ayuda mutua” ha desaparecido. Esto genera que crezca el miedo, la desconfianza, lo cual provoca patologías físicas y psicológicas. Los típicos problemas de “mala postura” en el trabajo, no son solo porque hay que cambiar la silla donde se sienta la persona, sino producto del clima laboral tenso que termina repercutiendo negativamente en la concentración, afectando los músculos, tensando el cuerpo y generando estrés, tensión, agotamiento, ganas de irse y no poder irse. Por lo tanto, no es extraño que haya aumentado tanto el *burn out*, síndrome de la fatiga crónica, y el *mobbing*, acoso en el trabajo, producto de las malas relaciones, de la envidia acumulada, de los celos y de la falta de un modo adulto de resolución de conflictos. Tristemente célebre, el caso de France Telecom, donde en seis meses en el año 2009 se suicidaron 35 personas, y un total de 60 personas entre 2007 y 2010. Mientras escribo estas líneas estamos en 2018, no hace tanto de esta triste estadística. Antes del intento de suicidio están el aburrimiento, el cansancio, el agotamiento y la depresión que, de no ser escuchados y atendidos sus síntomas, puede terminar en el suicidio. Es que estamos viviendo una época tan loca donde estar deprimido es normal. Hace muchos años Rollo May⁵ hablaba de la “ansiedad normal” y hoy en día hay que hablar de la “depresión normal”, nos vamos acostumbrando. “¿No sos feliz en tu trabajo?”. “No te quejes, nadie lo es”. No. En realidad no somos felices con la

vida que llevamos, que incluye el trabajo. Entonces nos adaptamos a realidades emocionales que luego pueden terminar en desgaste afectivo. Yo siempre digo en las charlas a empresas: “no es tu trabajo, es tu vida” que hoy pasa por este trabajo en particular. Pero es tu vida la que pide ser feliz. Sos tú el que como persona merece felicidad, para darte a los demás y darte a ti mismo una vida que incluya felicidad y sufrimiento.

Se vive a la defensiva, se trabaja a la defensiva, se ama a la defensiva. Por miedo a asumir el compromiso que conlleva tener una responsabilidad. Si soy responsable debo responder con mis hechos y acciones. Pero el miedo lleva a la “no respuesta”, a diluir la responsabilidad y a flotar. Esta actitud genera el aumento de fragilidades emocionales, se claudica de la libertad a cambio de vivir un poco más aliviados.

La necesidad de las habilidades (no tan) blandas

Se habla mucho en las empresas de la necesidad de educar en las *soft skills*, habilidades blandas. Las habilidades duras hacen referencia a lo que uno hace y las habilidades blandas tienen que ver con la forma en que uno lo hace. Uno puede contratar un buen técnico, pero no puede comprar entusiasmo o empatía, eso lo trae la gente que uno contrata para un trabajo y es más difícil de enseñar, no imposible pero más difícil. Estas son, según Fast Company, una empresa que ha trabajado este tema, y en base al estudio de iCIMS, las cinco habilidades blandas más valoradas:⁶

- Solución de problemas
- Ser adaptable
- Manejo del tiempo
- Organización
- Comunicación oral

1. Solución de problemas

Esta es la más importante de las habilidades: que las personas sean capaces de encontrar soluciones, lo cual implica creatividad, autonomía, audacia, poner en juego otras habilidades. Es lo que todo líder quiere, que no lo precisen o que no lo estén llamando todo el tiempo preguntando qué hay que hacer, sino que la persona tenga autonomía para decidir y pueda resolver problemas. Un jefe quiere que se haga lo que él quiere, pero un líder genera autonomía justamente para que no lo precisen.

2. Ser adaptable

Esta habilidad es la segunda más importante, tiene que ver con la flexibilidad, la apertura a adaptarse a las situaciones. Ser adaptable es ser flexible, a las personas más rígidas e inmaduras emocionalmente les cuestan los cambios.

3. Manejo del tiempo

El manejo del tiempo es clave, se enseña o se debería enseñar en familia y luego reforzar en la escuela, por eso es tan importante cuando los hijos son niños y el padre les dice: “ahora a bañarse, en cinco minutos salimos, estén prontos”. Todo eso tiene que ir ayudando a que el niño aprenda a organizarse y manejar el tiempo. En la escuela ocurre lo mismo, hay un tiempo para estudiar luego el recreo, por lo menos en los sistemas clásicos de escolaridad. Y más adelante, en la vida adulta y en el trabajo uno debe organizar su tiempo. Hoy sufrimos, como dicen los teóricos de *mindfulness*, de depresión, exceso de pasado; estrés, exceso de presente; ansiedad, exceso de futuro. La vivencia patológica de la temporalidad nos lleva a un mal manejo emocional y a la falta de eficiencia en nuestras actividades, La organización del tiempo ayuda a valorar cada momento para organizar tareas y proyectarse.

4. Organización

Saber organizarse implica saber elegir, priorizar temas para poder tomar decisiones efectivas, diferenciar lo importante de lo urgente, planificar, definir objetivos y tener capacidad de concentración en lo propuesto. Afirman los que realizaron este estudio que los errores más comunes, según la información recogida, incluyen llegar tarde, olvidarse de agradecer al entrevistador y olvidar su nombre. La organización por lo tanto tiene que ver no solo con la eficiencia técnica en la tarea, sino también con las habilidades emocionales y sociales necesarias, con la actitud, con los valores de agradecer y personalizar el vínculo.

5. Comunicación oral

Finalmente, la capacidad de hablar en público y comunicarse con otros es la quinta habilidad más valorada. Esta habilidad se debe enseñar en escuelas y liceos y doy fe de que en muchos se hace, pero debemos insistir. Nuestros jóvenes tienen dificultades en el manejo del vocabulario tanto escrito como hablado, en la expresión de emociones e ideas, tienen dificultades para presentar y defender oralmente un trabajo. Dar una “charla TED” de 15 minutos sobre un tema, puede ser una linda manera de

enseñarles a manejar la voz, las historias, a organizarse, a transmitir un mensaje y crecer en vocabulario. Es una habilidad clave luego para la vida social y laboral.

Las virtudes del buen líder

El doctor en Filosofía, Francesc Torralba, plantea que se puede liderar de un modo ético, un modo que cuida al otro.

El liderazgo ético es un liderazgo compartido, no es unipersonal, cuida de la gente, reparte, delega y empodera a los demás a que desarrollen sus talentos. Esto genera distribución de la confianza, autonomía y compartir la autoridad, saliendo del lugar de ególatra o de la “soledad del poder”. Este estilo de liderazgo se funda en la confianza, genera cohesión en las empresas y fortalece la sociedad. Es confiable aquella persona de la cual uno se puede fiar, “confío en ti”. Esta frase fortalece la autoestima de mis hijos y de mi equipo de trabajo. Claro que me puede ir mal con esta confianza, me puedo frustrar porque el otro no pudo cumplir o se equivocó, pero esa confianza genera vínculos fuertes.

Una de las virtudes del buen líder es cuidar de las personas que lidera. No las abandona, no las somete a exigencias que las lleve a la fatiga crónica. Sino que las protege, sabe de ellas, las consulta, las observa. El buen líder cuida al otro, por eso siempre insisto en el símil con la relación padres e hijos. Saber liderar es estar atento a lo que el otro precisa, incluso adelantarse a lo que precisa. En suma, es amar; el buen líder ama, y el que ama tiene la intuición de saber lo que el otro necesita antes de que lo pida. Sin embargo, tenemos en las empresas, en los centros educativos, en los hospitales, gente quemada, gente cansada por no ser cuidada. En muchos hospitales doy el taller “Cuidando a los que cuidan” porque el desgaste de la tarea puede terminar enfermando al cuidador. Y eso pone en riesgo la salud del que cuida y del que es cuidado pudiendo generar daños emocionales, a nivel de salud y, luego, económicos a la empresa. Porque alguien con *burn out* no trabaja bien, solo cumple, con lo cual no presta atención a su tarea, puede incurrir en errores productos del desgaste.

La clave es ¿cómo cuida del otro?, no es simplemente dando más dinero, sino que hay otras formas de cuidar que no dependen del presupuesto. Debemos tomar en cuenta todas las dimensiones de la persona: la biológica, estar preocupados porque duerma bien, que coma bien, que haga ejercicio, el autocuidado corporal. La dimensión psicológica: la salud emocional, el cuidado de los vínculos, de la vida social, y también el cuidado del alma, como le llama Viktor Frankl, la dimensión existencial.

Según este autor, los griegos cuidaban el alma de tres maneras. Primero, a través

de la música. La música afecta el estado de ánimo de las personas, nos eleva no nos hunde más. Buscamos la música cuando estamos alegres, cuando estamos tristes, nos calma, nos entusiasma, nos alegra, nos aquieta y nos emociona. Siguiendo este cuidado del alma, lo segundo para cuidarnos: los libros, la literatura que nos hace crecer, leer meditando lo que se lee. En estos tiempos digitales, que son maravillosos, se hace cada vez más necesario la lectura, el tiempo para leer. Puedo elegir ahora mismo con qué música y lecturas voy a cuidar mi alma hoy. Y el tercer elemento es cultivar la amistad, lo que cura es el vínculo, las relaciones cuidadas nutren el alma y nos sostienen en momentos difíciles.

Los amigos nos consuelan, nos apoyan. Hay mucha gente sola, desesperada buscando a alguien por internet. Hay adolescentes huérfanos que piden que alguien los lea por la web. Debemos cuidar estos vínculos. Si somos padres ausentes, ausentes de momentos cumbres en la vida de los adolescentes, nos perdemos de guiarlos, de acompañarlos, de hospedar el dolor o de alegrarnos con sus alegrías.

Liderar con cuidado es servir, es darle un sentido trascendente a tu liderazgo.

Ponemos al servicio del otro nuestra imaginación, nuestra fuerza vital, nuestra capacidad de persuadir. Si el liderazgo es egoísta, usará la empresa para tener más fama, más sueldo, o más poder... Y así la empresa no crece... su vida no crece, podrá crecer su bolsillo en dinero, pero no su alma.

La humildad es la virtud del líder, reconocer los errores, sabe gestionar los errores. Luego de asumir un error, viene un segundo aspecto que es aprender a gestionar el error. No digo: “se equivocaron mis empleados”, sino que hablo del nosotros. No es solo la “queja” en sí misma, sino el modo en que resolvemos esa queja o error lo que hablará de nosotros. Reconocer el error da legitimidad y respeto.

Si lidero en base al servicio y al cuidado, se genera mejor comunicación, cohesión grupal y autoestima de los miembros.

Un buen líder (padre, maestro, gerente) debe incorporar el enfoque de Howard Gardner de las inteligencias múltiples para tener una visión más amplia de sí mismo y de su equipo y “abrazar más grande”. A continuación, exponemos un breve resumen de cada una de ellas y su aplicación:

Inteligencia intrapersonal: Facultad para conocerse a uno mismo, hacia adentro; Ortega y Gasset lo llamaba el “ensimismarse”. La capacidad para conocerse y profundizar, saber para qué sirvo y para qué no sirvo. Una buena autoestima es saber en que soy bueno y en que no soy bueno, es conocerme mejor para cometer menos errores y tener conciencia de mis límites. El líder muchas veces va “arropado” por

aduladores que no le dejan ver sus límites y sus sombras. Al conocer mis sombras, puedo evaluar quién puede ayudarme en un área en la que no soy bueno.

Inteligencia interpersonal: Capacidad para establecer vínculos, para desarrollar la empatía, para conectar con el otro. El líder lidera sin encerrarse; cuando se aísla y se encierra es por miedo, para no cruzarse con nadie, para no ser herido por una posible crítica. Cuando se aísla así, vive como en otra galaxia sin conocer lo que le pasa a su gente. El líder con empatía, sale, conversa, escucha las críticas y las responde.

Una cosa es ser introvertido y otra es aislarse, ser hermético, opaco. El buen líder tiene que ser permeable, abierto, sin miedo de encontrarse con su gente.

Inteligencia emocional: Este es el gran aporte de Daniel Goleman que cambió la manera de “evaluar” la inteligencia cuando solo era medir el coeficiente intelectual. En este caso, se tratará de identificar las emociones de la comunidad que lidero. El líder es un “fusible emocional” que puede captar, por ejemplo, si las personas tienen miedo en el trabajo. Puede haber miedo a ser despedido, miedo a cometer errores, etc. El miedo atrofia la creatividad.

Un buen líder capta el “termómetro emocional”. ¿Hay miedo? ¿Falta entusiasmo? ¿Qué debo hacer para vencer el miedo, para generar confianza? Como el ojo clínico del antiguo médico familia, que veía lo que el paciente tenía solo con acercarse, captaba las emociones de su comunidad. Se trata de tener la capacidad para modular las intervenciones y evaluar cuándo intervenir. Ayudar a que se expresen las emociones del grupo y no que los empleados paguen los fracasos del líder. Muchos profesores o jefes, descargan en sus alumnos o en su equipo de trabajo sus frustraciones. Vierten emociones negativas en el aula que son frustraciones personales.

¿Cómo lidiar con esto? Una manera es tener buenas válvulas de escape, deporte, *mindfulness*, recreación, estrategias para liberar energías tóxicas, para liberar nuestras “podredumbres” en privado, no con mi equipo que espera de mí un liderazgo activo, constructivo, que brinde paz cuando el ambiente es de tensión, que ayude a expresar los enojos sin agredir a lo demás, que luego repase lo vivido, se entreviste en persona con quien lo precise y retome el clima grupal.

Inteligencia lingüística: Este aspecto que ya hemos mencionado, es clave en un líder. Encontramos numerosos problemas de oratoria en los alumnos. No pueden expresar sus emociones, sufren de alexitimia. Tienen miedo de hablar sin su apoyo digital. Un buen líder domina el lenguaje, tanto en lo verbal como en lo no verbal y está atento a las palabras que usa. Esas palabras serán luego usadas por su equipo,

“viste lo que dijo”. Como un hijo recuerda las palabras de su padre que lo ayudan a sacar lo mejor de sí o a dañar su autoestima.

Está atento a lo que dice y a cómo lo dice y, a su vez, en cómo lo están percibiendo los demás. Preciso transmitir paz, tranquilidad, seguridad, ¿lo estoy logrando? Utilizar más el lenguaje, el **nosotros**, salir del **yo** para que desde el lenguaje se transmita la noción de equipo sin claudicar de mi rol de líder.

Ejemplo:

Escríbame una carta (imperativo) o puedo decir: ¿Sería tan amable de escribir una carta? (deseo). Tener cuidado en el manejo del lenguaje, las palabras te unen o te generan rechazo. Un lenguaje que genere actitudes de liderazgo compartido y no un lenguaje mandón donde el que habla es el jefe y los demás niños pasivos que escuchan. Si los trato como niños actuarán como niños inmaduros, pero si los trato como adultos los ayudaré a que crezcan y asuman su rol.

Y, por último, la *inteligencia espiritual*, reflejada en la dimensión espiritual que plantea Viktor Frankl, el fundador de la logoterapia. No basta con la inteligencia emocional de Goleman y las inteligencias múltiples de Gardner, se debe sumar la inteligencia espiritual. Esta inteligencia se afirma en dos recursos espirituales: el autodistanciamiento y la autotrascendencia.

1. Autodistanciamiento: tomar distancia del grupo, de la organización, para ver desde lejos lo que no se ve desde dentro, saber tomar distancia. Ocurre, por ejemplo, cuando nos vamos de viaje, podemos mirar desde otra perspectiva, nuestra vida, nuestra familia, nuestro trabajo y tomar mejores decisiones. Es entre otras cosas por esto que se implementan retiros en las empresas, donde evaluar lo trabajado durante el año y resolver conflictos.
2. Autotrascendencia: ir más allá de uno mismo, preguntarnos por el sentido, para qué estamos en el mundo, para qué hacemos lo que hacemos. Implica la trascendencia de los egos individuales para lograr que nuestra empresa (familia, trabajo, vida) pueda salir de sí misma y ver lo que pasa afuera, para tener la capacidad de mirar y actuar en nuestro alrededor. Es la mirada que nos da el horizonte, el sentido de la vida; es la visión de futuro que nos permite caminar. ¿Hacia dónde vamos? ¿Cómo vamos? ¿Cuál es nuestro proyecto?

Y, por último, Torralba plantea las “Tres virtudes del buen líder”, estas son: audacia, humildad y prudencia.

La **audacia** es la virtud del guerrero, es la capacidad para asumir riesgos, de enfrentarse a lo difícil, como el héroe que sale de lo cómodo y se anima a lo

imprevisto. El audaz se anima a vencer miedos. El otro extremo es la temeridad, quien se lanza sin pensar en asesorarse ni en las consecuencias. Un buen líder es audaz, se plantea objetivos difíciles, pero no imposibles.

La segunda virtud es la **prudencia**. Ser prudentes es analizar las consecuencias y anticipar horizontes. Hay líderes educativos, políticos o gerentes, que no miden las consecuencias de sus actos o sus dichos. A más responsabilidad mayor prudencia. El audaz va hacia arriba y propone; la prudencia ayuda a medir el vuelo sin lastimarnos. Se trata de innovar, pero con prudencia, el audaz precisa de la prudencia y viceversa porque si todos fuésemos prudentes no nos animaríamos a nada.

La tercera virtud es la **humildad**: humildad viene del latín *humus*, tierra. Es tener los pies en la tierra, reconocer los propios límites, decir “no lo sé”, vamos a consultar. Cuando se gestionan los errores se ve la humildad, se pide disculpas sin miedo, ser reconoce que nos equivocamos. La humildad logra cohesión grupal. Así como antes decíamos que “nadie sigue a un triste”⁷, también afirmamos que a nadie le gusta tener cerca a alguien agrandado o prepotente que “se las sabe todas”. Nos gusta sentarnos con alguien amable, cortés, que escucha, que no se pasa hablando de sí mismo.

Para ser adultos: crecer en empatía

Siempre se describe la empatía como la capacidad para ponerse en el lugar del otro. Ser adultos es poder crecer en empatía. Para armar esta lista nos basamos en el Dr. Enrique Rojas, en un capítulo de su libro *No te rindas*. Hemos ampliado la lista que él plantea para trabajar la empatía:

- *Escuchar sin juzgar*: Una de las dificultades en la comunicación afectiva es que estamos juzgando cuando estamos escuchando al otro, lo cual dificulta nuestra empatía. Al juzgar, nos alejamos de la persona que nos habla.
- *No dar consejos*: Escuchar sin intervenir, ayudar a que la persona se exprese. Solo escuchar. Un buen líder escucha.
- *Perspectiva*: Entender la perspectiva del otro. Puedo decir: “Acepto tu punto de vista, este es mi punto de vista”. Lo acepto y trato de captar la perspectiva del otro.
- *Reconocer emociones en el otro*: Facilitar el clima de confianza para entender cómo se siente la otra persona sin fingir afecto. Facilitar el intercambio cálido de opiniones.
- *Conectar*: Empatía no es sinónimo de simpatía, la simpatía puede ser ironía y llevar a la desconexión, la empatía te conecta con el otro.
- *Expresar mis sentimientos*: Comunicarme desde mi vulnerabilidad. Por ejemplo: “yo no he pasado por lo mismo que tú, pero gracias por contármelo”. Me acerco al otro desde mis dolores propios.
- *Ser pacientes*: La paciencia da tiempo para que aparezca el amor. Paciencia, tiempo, calma.
- *Ser compasivos*: Aceptar que el otro no piensa y no siente como yo, somos distintos, ser compasivo con su dolor. Salir del pensamiento crítico que dice “yo no hubiese actuado así”.
- *Atentos al lenguaje no verbal*: Todo nuestro cuerpo habla, nuestras emociones hablan desde nuestra mirada, nuestra corporalidad refleja si estoy de acuerdo o no. Muchas veces no se precisa un diálogo verbal, con solo mirar las posturas corporales ya sabemos lo que está pasando. Captar esto para anticiparme y cambiar mi actitud.
- *Ser optimistas*: Poner énfasis en lo que nos une y no en lo que nos separa. Podemos decir: “Ok, ya hemos hablado de las diferencias, pero ¿qué es lo que hace que sigamos juntos?”. Charlemos de lo que tenemos ahora por delante

juntos, de nuestros desafíos. Y de esa manera genero un cambio de actitud.

● Ejercicio para crecer en empatía

Mi compañero de trabajo me plantea un problema, me observo a mí mismo, me doy cuenta que desde que lo veo caminar hacia mí está enojado, alterado, me llama desde lejos y me pregunta si me puede hablar. Le digo que sí, claro, con gusto, ya cambio mi tono de voz, le puedo decir: “vamos a mi oficina que estamos más tranquilos”, “¿quierés un café, un mate?”. Lo escucho atentamente, dejo que se descargue porque su estrés habla de su responsabilidad para el trabajo, pero debo ayudarlo a calmarse. “Explícame qué fue lo que pasó”. Me dice es que Fulano quedó en mandarme un correo y no me ha respondido. Respirá. Calma. ¿Qué podemos hacer? Escucho sin juzgar, exploramos alternativas juntos. Lo ayudo a entender la perspectiva del otro y trato de que él entienda la mía. Me conecto con sus emociones, le puedo decir “entiendo que estés preocupado, pero no te enojés, vamos a solucionarlo juntos”. “Valoro mucho tu ser responsable, pero vamos a cuidar los vínculos, el modo en que nos expresamos”. “Quizás Fulano tuvo algún problema, vamos a esperar que se comunique”. La empatía es tener la habilidad para respirar en un momento tenso y pensar antes de actuar, valorar los vínculos y crecer juntos.

3. Publicado en *El País*, 10 diciembre 2015.

4. Idea basada en el libro de Juan José García, *Somos lo que hacemos*.

5. Psicoterapeuta existencial norteamericano, pionero del modelo existencial de psicoterapia en EE. UU. Maestro del gran psicoterapeuta y novelista Irvin Yalom. Ha escrito grandes libros como: *La necesidad del mito*, *El hombre en busca de sí mismo*, *Amor y Voluntad*, entre otros.

6. <https://www.elobservador.com.uy/las-habilidades-blandas-mas-valoradas-las-empresas-n1165125>

7. Idea basada en el libro de Juan José García, *Somos lo que hacemos*.

Capítulo 5

Ser adulto en la familia y educación

* * *

Mantra para el inicio de clases:

Acepto la maestra que le tocó.

Acepto que no me quiso saludar (estaba nervioso/a).

Acepto que mi pareja esposo/a no llegó a tiempo para la fotito del primer día de clases.

Acepto que su mejor amiga no está en su clase.

Acepto que la maestra no me miró lo suficiente como para identificar que yo soy la mama/papá de mi hijo/a.

Acepto que el WhatsApp de madres esté lleno de fotos y preguntas y no respondo, respiro y no respondo, respiro y ... y mando.

Acepto que se hizo pichí, que está irritable, que no se quiere bajar del auto, que vino enojado, cansado, que no se quiere dormir en su cama.

Acepto y abrazo y abrazo y abrazo. Y al otro día el milagro de nuevo, la leche, la mochila, la ropa, a atarse los cordones, ¡tú podés solito/a!

Acepto y suelto.

Acepto, respiro, dejo pasar pensamientos tóxicos, celebro cómo crece mi hijo, me subo al bus, al auto, a la bici y me voy diciéndome a mí mismo: “es la vida que me alcanza”, es la vida que se mueve, dejalo ir, dejalo hacer su mundo, dejalo crecer...

* * *

Adultos frágiles como padres

El amor de madre es el apego, es el amor incondicional, es la aceptación incondicional. Amar con amor de madre es aceptar, es abrazar, y esto lo puede hacer tanto el padre como la madre (o el adulto a cargo). No hay mejor ansiolítico natural para el hijo que el amor y el abrazo de madre. El apego es muy importante, pero también lo es el desapego. Los padres no están logrando el desapego de los hijos, condenándolos a la inmadurez y condenándose a sí mismos a nutrirlos emocionalmente *ad eternum*, quedando atrapados los dos en una relación que no crece y no deja crecer a ambos. El concepto de “madres vestales” que plantea el médico francés Aldo Naouri refiere a aquellos padres que se nutren emocionalmente de que sus hijos los quieran, por lo que quedan frágiles. A medida que los hijos van creciendo y no necesitan a los padres para vestirse, bañarse, sienten que van a perder su cariño, lo cual hace que muchas veces el propio padre adulto frágil prologue la inmadurez del niño no dejando que haga tareas que puede hacer solo, quedando en el camino agotado y cansado. Mi autoestima como adulto no se puede nutrir solo de que mi hijo me quiera, cuando ya no me necesite para tareas cotidianas no quiere decir que no me quiera, sino que crece, que está creciendo, siendo autónomo y más seguro de sí mismo.

Muchos padres afirman: “¡Es difícil! ¿Hasta qué edad le digo que no...?”. Tanta fragilidad emocional del adulto asusta. ¿Quién dijo que tenía que ser fácil? No era fácil antes ni tampoco lo es ahora; pero por querer que sea fácil, claudicamos demasiado pronto, cuando se llega a la adolescencia pueden aparecer conflictos más graves. Muchas veces no nos damos cuenta de cómo educamos a los hijos hasta que ellos llegan a la adolescencia. Allí nos enfrentamos con otras dificultades propias de la edad, la búsqueda de la identidad, la vida afectiva sexual, la vida social. Y si al llegar a esta edad seguimos pensando que “no es fácil”, ¿entonces tampoco actuamos? Si fuimos muy exigentes, a veces corremos el riesgo de que nuestro hijo sea poco independiente. Y si fuimos muy permisivos nos damos cuenta porque puede ser más transgresor. Igualmente, no te asustes porque si tú te despertaste en la adolescencia de tu hijo, tenemos la chance de seguir educando para templar eso. No están acabados ni formados a los 14 o 15 años, debemos insistir y perseverar. La resiliencia nos enseña que siempre estamos a tiempo para modificar, como adultos, conductas que nos ayuden a que los hijos crezcan.

Un adolescente que no puede o no sabe cómo enfrentar la difícil empresa de vivir

necesita de un padre. Quizás no tuvo los elementos necesarios desde niño, o los tuvo, pero los padres se los sacaron, porque era “demasiado” sufrimiento, demasiado pedir que subiera ocho materias bajas. Demasiado pedir asusta al padre, lo desborda y termina cediendo. Cada vez que el padre claudica, cede su lugar y el niño pierde un padre, queda huérfano, ávido de un adulto que cumpla con ese rol necesario.

Ser padres es siempre difícil y hermoso. Pero estamos con temor a ser padre, el temor del adulto a cargo de hacerse cargo. Los padres están claudicando del lugar de la maternidad y paternidad entendidos como funciones educadoras. Educan los padres no la escuela, la escuela completa la formación. Pero como esto no está ocurriendo, la escuela está siendo la primera instancia socializadora, o debería serlo. Los maestros están siendo los primeros padres, los primeros que “hospedan las frustraciones” de los niños.

Si los padres no hacen de padres y el maestro tampoco, entonces el riesgo es que el niño quede huérfano. La función de la escuela es instrumentar, informar, socializar, lo que es importantísimo, pero la educación es responsabilidad de los padres, y educar es siempre en valores.

“Tenemos que amar más de lo que nos duele el dolor del otro”, como afirma el filósofo español Carlos Díaz Hernández. Si tengo más dolor que amor, no puedo acompañar. Antes, nuestros padres y abuelos decían: “A mí me duele más que a ti”, pero eso no impedía que sostuvieran la penitencia o la sanción que habían puesto frente a una conducta. Es educar en valores de libertad y responsabilidad. No es condenar, no es traumar, es educar para ser persona. Ahora a los padres les duele antes de que le empiece a doler al niño. Como les duele antes de que le duela, entonces hacen cosas para que no le duela nada al niño. En el fondo, para que no le duela al adulto, condenándose así ambos, el adulto que con su fragilidad no puede sostener el dolor del hijo y el niño, que al evitar el dolor no aprende, no madura, queda vulnerable a futuras caídas y a no poder levantarse solo. Este es el adulto frágil, le duele tanto el posible dolor del niño que no deja que le duela y así deja un psiquismo demasiado frágil para sostener los dolores. Nuestros hijos precisan padres que los amen tanto que no les gane el dolor por su sufrimiento. Porque sufro como padre con el sufrimiento de mi hijo, pero no lo quiero sufrir, entonces evito que sufra y evito que crezca. Nuestros hijos precisan adultos con una solidez afectiva que los ayude a crecer.

Cada vez que cedemos y le damos a nuestro hijo lo que quiere (tenga la edad que tenga), lo dejamos frágil, lo entregamos débil a la vida, será fácilmente seducido por

los “mercaderes”. No entrenemos hijos para que se muevan según motivaciones extrínsecas. No entreguemos al mercado laboral un recurso humano frágil, que será seducido por 50 likes. Felicidad no es entretenimiento.

Tenemos más dolor que amor, nos duele tanto el chichón, la tabla de dibujo que se olvidó, o la vianda, o el celular, que corremos a llevárselo (a pesar de pagar psiquiatra, psicólogo...), corremos a llevarle todo lo necesario para que no sufra, para que no sea el único (?) que se quede sin trabajar. Con esa ansiedad, terminamos anulando la capacidad de frustración de nuestro hijo, anulando su independencia, su autoconfianza, su autoestima y autonomía

Nuestra autoestima no se sostiene del amor de los hijos, se sostiene de nuestra pareja, de nuestros vínculos en general, de nosotros mismos. No nos va a agradecer ahora lo que estamos haciendo por él. ¿Cuánto nos llevó a nosotros agradecerles a nuestros padres lo que hicieron por nosotros? ¿30, 40 años? ¿Y queremos que un niño de 5 años, de 10, de 15 o de 20 nos agradezca? No trabajamos como padres para que nos agradezcan, trabajamos para que no nos necesiten, para que sean capaces de amar afuera, de ser adultos y tomar la vida en sus manos.

Esta es la crisis de autoridad y legitimidad del adulto: no se cree en el psicólogo (aunque se consulte e hiperconsulte), tampoco en el médico, tampoco en el rol del docente, porque en el fondo el papá y la mamá no creen en sí mismos. Esta es la tragedia, la falta de fe en uno mismo, en lo que uno puede y debe hacer para crecer como adulto.

Otro síntoma del adulto frágil es que se ofende fácilmente, el adulto maduro escucha, acepta, respira y elige responder o no. El adulto frágil se ofende, piensa que están hablando de él todo el tiempo, no se puede distanciar de lo que le pasa, si se siente ofendido reacciona a la supuesta ofensa, argumenta, manda mensajes, se enoja en Twitter, intenta llevar agua para su molino, hasta que aparece alguien (cualquiera, digamos) que lo apoya y le da la razón para seguir ofendido. El adulto frágil es un niño que todavía cree que su padre lo educa, se enoja con sus padres porque no “lo dejan” ser libre, cuando él no asume responsabilidades siempre encuentra una excusa. Se busca un psicoterapeuta que en lugar de aliarse con la salud se alía con la enfermedad y le justifica que en realidad él/ella está así porque los padres no le dieron “suficiente amor”, no le dieron el amor que debieron haberle dado. A veces le lleva tiempo al paciente darse cuenta de esto y termina dejando la terapia. Ya lo decía Nietzsche: “Cada uno se adhiere a la teoría que lo justifica”.

Crea vínculos frágiles, es susceptible, hay que hablarle con cuidado y medir lo que

vamos a decir. Lo cual genera una tensión en los vínculos difícil de sostener.

El adulto frágil es narcisista, no se quiere enterar del problema del otro porque no lo puede entender ni hospedar. No tiene lugar para el dolor del otro, le molesta, entonces se refugia en su yo narcisista. Es un psiquismo frágil al que le cuesta salir de sí mismo. Ese narciso actual se mira en su espejo cotidiano y no soporta que otro le diga que no es así, que hay otra perspectiva.

El adulto frágil piensa que todo le pasa a él y que los demás “le hacen esto o aquello”. Su inmadurez emocional no le deja ver la postura del otro.

Cómo identificar el síndrome del adulto frágil

Síntomas: (completá tú el que falta, por favor)

Síntomas físicos:

Cansancio.

Agotamiento.

Falta de sueño.

Falta de tiempo para la pareja, para mí misma/o.

Estado de alerta permanente.

Síntomas psicológicos

Quiero que me quiera.

Quiero que me extrañe.

Llevo y traigo todo el tiempo.

Cargo mochilas, cargo viandas, cargo con todo.

Me siento culpable si no estoy a la salida.

Me siento culpable si la maestra me dice que mordió o pegó.

No quiero repetir con mi hijo lo que mis padres hicieron conmigo.

Le pregunto todo el tiempo cómo está.

Le doy todo lo que pide.

Si llora me siento mal yo.

Si no puede atarse los cordones se los ato.

Si no puede hacer algo se lo hago yo.

Está antes el niño o los hijos que mi pareja /padres /amigos.

Me duele más a mí que a él, pero no puedo con ese dolor.

Al despedir al niño en la escuela o jardín: “que te vaya lindo, te quiero, te quiero, que disfrutes”.

Perdón porque no estuve (culpa).

Perdón porque te pedí que hicieras algo sin saber si querías hacerlo.

Síntomas sociales

No dejo que otro adulto opine sobre mi hijo/a.

Pérdidas de amistades.

Salir poco con amigos.

Salir poco a bailar, a hacer deporte, caminar.

Salir poco con la pareja, no nutrirse ambos como adultos.

Quedarme “en mi círculo” solo con gente que piensa y vive como yo.

Pérdida de solidaridad, aislamiento.

Síntomas existenciales

Falta de agradecimiento a mis padres, rencor, enojo, reclamos.

Falta de proyecto de vida propio (más allá de mis hijos).

Vivir bajo la condena del presente, presentismo e instantismo.

Padres y maestros: ¿una familia disfuncional?

Los docentes son nuestra única salvación.

Arturo Pérez Reverte

Les hace bien a los hijos ver que padres y maestros estamos unidos, cosa difícil de ver hoy en día. Estamos viviendo un mundo de adultos frágiles que no pueden tolerar que sus hijos se frustren y agreden a quien “los frustra”, es decir, a quien los educa realmente: el docente. Cuando los padres dan demasiado, satisfacen todo capricho del niño, entonces el primer “no” del maestro es la primera vez que el niño vive la frustración. Hemos dejado solos a los docentes, se rompió la alianza implícita que había años atrás entre familia y educadores para educar al “crío” (¿o al hijo?). Ya saben que me gusta hablar de educación y no de crianza, criar es para las crías, para las mascotas, no para el ser humano.

Hoy día no hay adultos y no hay alumnos; el alumno es alguien a entretener y el adulto hace rabieta como los niños. Se precisan adultos y alumnos. El padre claudicó de educar (se tercerizó el rol en maestros con la excusa de que no hay tiempo para eso y, aparte, para poder echarle bien la culpa a otro después) y si el maestro tampoco hace de padre, el niño queda condenado a la orfandad.

Los docentes afrontan solos las “exigencias y demandas” de padres frágiles que quieren que sus hijos los quieran... y no las pueden sostener. Estas demandas terminan angustiando al docente (que a su vez es el mismo padre frágil de otro niño de otra escuela). La angustia se puede transformar en *burn out*, que es la fatiga por empatía que lleva al cansancio, y que incluso está debajo de las reacciones negativas que hemos visto en la prensa cuando un director/a reacciona agresivamente frente a una colega o padre, producto de su desgaste.

Algunos maestros, al ponerse su túnica o su “traje de profe”, llevan la autoridad en forma sana y pueden decir que “no” sin miedo, pero al llegar a casa no lo pueden sostener con sus hijos.

El rol del docente ha sido deslegitimizado. Antes, este tenía autoridad solo por ser adulto, ahora tiene que ganarse la legitimidad en cada hora de clase. Esto también agota, esa falta de legitimidad afecta la autoestima del docente y habla de una sociedad que valora más otras vocaciones que la de ser maestro, guía, mentor.

Restaurar la alianza entre padres y educadores debería ser una prioridad de cada director de escuela y de liceo y de un país que quiera zurcir el resquebrajado tejido

social de la educación. Generar dinámicas que favorezcan esta alianza haciendo trabajar juntos a padres y educadores, asistiendo al centro educativo no solo para la entrega de notas y celebraciones patrias, sino para armar proyectos para la comunidad, talleres para padres, entre otros. Si los padres no se pueden autorregular a sí mismos, debemos instalar espacios de construcción psicosocial a través de escuelas que incluyan la formación a padres. Si no integramos a los padres en la institución, no se puede creer que se está educando al hijo. Los padres en casa desautorizan la tarea que hizo la maestra en el aula, se anula así el aprendizaje que se podría haber logrado en la escuela y se rompe la alianza entre padres y educadores.

Decíamos que hay un tejido social roto en el que la “autoridad” docente no está legitimada. Todos los actores sociales deberíamos ayudar a que ese rol se respete, sumándonos al apoyo a las maestras, docentes, educadores, profesores.

Es necesario restaurar la confianza en los docentes para que eduquen sin miedo, con afecto y desde una sana autoridad, ya que exigencia no es maltrato. Ayudaremos así a que el niño dé lo mejor que pueda dar según sus capacidades y virtudes.

Se trata de hospedar las frustraciones que mañana le darán al niño el sostén emocional fuerte para el futuro. Como ya hemos dicho, la sobreprotección es desprotección... y puede ser una forma de maltrato, al dejar al niño y al adolescente sin herramientas y habilidades sociales para manejarse en el mundo desafiante de hoy.

Los padres necesitamos ser adultos, es decir, dejar de hacer rabietas, dejar de reclamar, aceptar, perdonar y tomar la vida en nuestras manos. Es ser libres, asumir la responsabilidad de nuestros actos y si agredimos, enfrentar esa responsabilidad.

Salir de la orfandad en que dejamos a los niños es hacer de padre, darles una autoridad, un modelo, una guía en la cual el hijo pueda proyectarse, pueda dialogar, pueda discutir y pueda rechazar. Para todo eso la guía es necesaria. Si uno no asume ese rol, lo deja al niño vacío de figuras significativas y las buscará afuera.

Y no juzguemos a quienes, por falta de educación, de posibilidades, de recursos económicos, de apoyo familiar, no han podido crecer en adultez y recurren a la violencia como única solución. En ese caso, la justicia tiene que intervenir para ayudar desde su lugar a establecer leyes que protejan la tarea docente para evitar que sigan trabajando a la defensiva.

Los docentes están solos y con miedo. No se puede seguir así. Debemos respaldarlos y apoyarlos. Lo más grave es que no se podría seguir, pero los docentes siguen, contra viento y marea, a costa de burn out, de desgaste, de desmotivación.

Resiliencia docente

La educación tiene que integrar la dimensión espiritual porque en ella se juega el desarrollo de la persona y de las culturas.

Francesc Torralba

Salgo de un liceo, luego de tener un muy lindo encuentro con profesores. Días atrás, los vecinos fueron testigos de una balacera cerca del liceo. Para estos profesores no es un *western*, una película o una noticia, es la vida real. Es una vivencia directa del contexto en el cual educan. El desafío es educar en convivencia pacífica en este contexto y sin perder el entusiasmo. Pero el desgaste está, se nota en las miradas, en la voz y quizás en el pensamiento (“este muchacho viene, pero se va”). Y uno confirma que los profesores trabajan a pesar del contexto difícil, que aun así no claudican y reciben con una sonrisa a los alumnos que entran. Ningún joven está condenado mientras encuentre un profesor entusiasta y un centro educativo que lo incluya en la sociedad. El taxi me dejó a una cuadra, “por las dudas, ¿vivo?...”. Me bajé caminando y viendo rostros de niños con alegría, entrando al liceo, esperando a un docente que los inspire, que los ayude a salir de la balacera, a olvidar las balas, aunque sea por 40 minutos, mostrándole el mundo, la literatura, la geografía, para que estos jóvenes puedan pelear sin balas por hacer sus sueños realidad. No hay derecho a dejarlos condenados, solos, a no exigirles lo que pueden dar. Tenemos la responsabilidad de ser adultos que podamos hacer parir sueños en realidades donde no entren las balas.

La peor condena es creer que no se puede salir, no darle posibilidades, afecto, amor, pasión y dejarlos víctimas de “la sociedad”.

La peor condena es creer que no pueden dar más, que es mejor dejarlos así. Denles de comer y que no molesten, lejos, que no los veamos.

La peor condena es la ceguera moral de no querer vernos en ese espejo que es el rostro del otro que me interpela.

Y la mayor alegría es escuchar historias de recuperación, de amor, de vocación que se tejen todos los días y le dan sentido a la vida.

Los condenamos nosotros cuando decimos o pensamos “este niño no puede dar más...”. Y lo recuperamos cuando confiamos en él.

Pobreza es también no creer en ellos, no darles dignidad, la ausencia de proyectos de vida.⁸

Valores son acciones, en la obra se ve el valor que se vive, se predica con la acción cotidiana que emociona y contagia.

Ayudemos a sostener el entusiasmo de los docentes, apoyando su tarea, y como padres, trabajando para no juzgarlos, ni agredirlos con comentarios, con gestos, con silencios. Puedo estar de acuerdo o no con la maestra, pero puedo pedir una hora para charlar sobre la evolución de mi hijo, la maestra está preocupada por el niño, porque lo quiere, lo conoce y por eso nos llama. No es para agredirnos a nosotros, no está cuestionando nuestra autoestima como padres, nos llama para complementar la tarea educativa.

* * *

Alerta amarilla

Cuando muy niños, no necesitamos cuentos de hadas, sino simplemente cuentos. La vida de por sí es bastante interesante. A un niño de 7 años puede emocionarle que Perico, al abrir la puerta, se encuentre con un dragón; pero a un niño de tres años le emociona ya bastante que Perico abra la puerta.

Chesterton

Cuando éramos niños andábamos con las botas de goma que mi madre compraba, todos los hermanos las mismas botas del mismo color. La lluvia no asustaba a nadie, era más divertido ir a la escuela porque algún compañero siempre faltaba por enfermedad u otra cosa y las clases eran con menos alumnos. La maestra te podía prestar mayor atención y de ese modo aprender mejor. Hace poco un profesor me recordó el artículo que rige actualmente para primaria y secundaria, donde se establece que si hay “alerta amarilla o naranja no se le controla asistencia al alumno”. Dice la normativa que “queda a criterio de los padres la concurrencia del alumno al centro educativo”, esto quiere decir que el centro estará abierto pero el alumno puede ir o no y si no va no se le pone la falta del día. No puedo dejar de pensar en cómo la “pedagogía permisiva” se cuele en la formación de nuestros directivos, les gana a las “pedagogías de la exigencia” ¿Cómo van a llegar así a 4.º de liceo? La pedagogía permisiva es pedirle poco al alumno, pecar de “exigir poco”. No es no tomar en cuenta los condicionamientos del alumno, como pueden ser tener padres separados, padres adictos, ausencia de padres, depresión en la familia, TDAH, o lo que sea. La pedagogía permisiva es la que habilita el “pobrecito”, el fatalismo que justifica: “lo que pasa es que su papá está preso”, o “pobrecito, lo que pasa es que sus padres se separaron”. Y puedo poner ejemplos más duros, o distintos, porque no se puede medir el dolor. Los docentes y los colegas que trabajan en diversos centros educativos de diversos contextos saben muy bien que hay alumnos que “tienen todo” (material) y sin embargo no cumplen con las tareas que se espera de ellos y también tienen alumnos con historias tristes, como un papá/mamá que está transitando un cáncer y debe realizarse la quimioterapia, pero, aun así, el niño o adolescente cumple con lo que tiene que hacer. No condenemos a los jóvenes. La historia te condiciona, pero no te determina, afirma Viktor Frankl. Es la base de la resiliencia; lo que cada alumno haga con su historia hablará de él. Puede tener a su papá preso y a pesar de eso, o

gracias a eso, no querer repetir su historia y estudiar y esforzarse. Es clave que los docentes tengan esta visión esperanzadora de la educación y no la visión fatalista de que “no se puede hacer nada ahora”. No se puede educar ni vivir sin esperanza.

Educar en la tolerancia

Tolerancia, una palabra, un valor que corre riesgo de perderse en el camino. Más allá de “tolerar”, que en la jerga rápida de la locura cotidiana significa “tenés que bancar al otro”, es un concepto que implica “hospedar al otro”. Hospedar viene de “huésped”, “hospital” de integrar e incorporar al que piensa distinto, al que vota distinto, al que (por suerte) no es como yo. Santiago Kovadloff dice: “El otro me salva de la cárcel de querer ser yo mismo”. Algunos parecen querer vivir en esa cárcel donde solo entra uno, y donde vivirá asfixiado, y anulándose del que no piensa como él. Crecer en la tolerancia significa tener paz en el alma para aceptar que no todos piensan como yo y que, gracias a eso, discutimos, pensamos, intercambiamos y nos nutrimos del otro. Me parece que tenemos que trascender también el “respetar al otro”; eso ya no se entiende. Creo que podemos dar un paso más y proponernos querer al otro. Querer al que no es como yo, al que piensa diferente, para enseñar con el ejemplo a nuestros hijos a ser tolerantes. La tolerancia nos ayuda a vencer los pecados del ego, nos ayuda a ser humildes, nos ubica en nuestro lugar de ser humano que se nutre de las diferencias, las cuales nos hacen crecer como personas. Poder detenernos un minuto ante las situaciones diarias, de eventos racistas, religiosos, políticos, sociales, de género, en donde juzgamos, y darnos cuenta de cómo estamos juzgando al otro antes de hablar. Parar con calma, pensar y evaluar si debo responder o no. Darme cuenta de que al juzgar al otro me juzgo a mí mismo y que al odiar e insultar, no hago otra cosa que hablar de mí, nada digo del otro. Salir de la esclavitud del individualismo actual, que nos encierra en esta cárcel de tener en el muro de Facebook solo a los que piensan como yo, a los que votan lo mismo que yo o tienen mi mismo cuadro de fútbol. No nos vaya a pasar como a Susanita, que estemos contentos porque ese mundo queda lejos y sin darnos cuenta nos separamos de los demás. No nos olvidemos que “el otro del otro soy yo”, por lo tanto, hospedar en mí mis propias insoportabilidades, para crecer en amor y aceptar nuestros límites y poder así abrazar más grande, querernos más, aunque suene cursi, y ayudarnos entre todos a crecer. “Yo tolero, tú tolerás, él tolera, nosotros toleramos, ellos toleran”. Repetí conmigo: Yo te quiero como sos y no te quiero cambiar, te acepto y tu diferencia es tu virtud para mí. Yo tolero al que no está de acuerdo conmigo, porque me ayuda a repensar lo que creo que pienso, con lo cual muchas veces tampoco estoy de acuerdo. El otro nos salva de esa cárcel, el otro no es un obstáculo, es el camino, yo habito en él y él en mí.

El valor de las frustraciones

Autoridad viene de augeo: ayudar a hacer crecer. Autoridad y auge vienen de lo mismo. Todos crecemos como la hiedra, apoyándonos en algo que nos ofrece resistencia. La tiranía quiere que seamos eternamente niños. La autoridad ofrece resistencia, pero hace crecer. Si no has tenido resistencia no creces recto, sino reptando.⁹

Fernando Savater

En *Educación sin culpa*, desarrollamos la importancia que juegan las frustraciones en el crecimiento emocional de los hijos. Los padres de hoy, cansados por sus trabajos y con miedo de educar dicen: “no quiero que mi hijo sufra lo que sufrí”, y con ese esquema determinista han claudicado de educar, lo que deviene en una “tercerización del rol”. Siempre respondo: “Tu hijo no va a sufrir lo que vos sufriste, sufrirá lo que él tenga que sufrir para crecer”. Los padres no quieren que sus hijos se frustren, esto viene del determinismo psicológico en el que crecimos los últimos años. “Si hacés tal cosa con tu hijo, saldrá traumatado”. Este esquema de pensamiento (fatalista) no deja que los hijos se frustren, con lo cual, sin querer, evitamos que crezcan y que maduren. El rol del educador, padre y maestro es antipático cuando uno debe sostener un “no”; cuando debe ayudar al hijo y alumno a “hospedar” las frustraciones, por ejemplo, a esperar su turno o a corregirlo cuando está agresivo. Sostener la frustración no es maltrato, no es una mala palabra, es darle al hijo las herramientas para que pueda sobreponerse para que crezca en autonomía, en autoestima, en independencia y en seguridad. Los hiper padres de hoy terminan evitando que a los hijos les duela algo. Nuestra tarea como padres es darles la bienvenida al mundo y no dejarlos débiles frente a un mundo exigente que incluye el dolor, las pérdidas y las frustraciones, las separaciones. Una caída de la bicicleta, un examen que se pierde, una amistad que se rompe. Todo es vivir e incluir el sufrimiento como parte de la vida. Si los excluimos siempre, se harán frágiles a la hora de enfrentar un dolor inevitable que la vida les traerá mañana.

El aprender a salir de la rabieta y poner en palabras sus emociones ayuda a crecer y ayuda a que esa pequeña frustración no haya sido en vano, sí que traiga un aprendizaje.

Y, como siempre sostenemos, se educa con el ejemplo. Lo ideal sería que nosotros,

como adultos, practicáramos la paciencia en cada momento. En la espera del semáforo, en la espera de la caja del supermercado. De esa manera estamos siendo modelos de reacción para nuestros hijos.

Cuando llegamos cansados a casa, damos el ejemplo con nuestras acciones de cómo salimos del cansancio. Por ejemplo, usar el tiempo para hacer ejercicio, para leer, y demás actividades que implican paciencia. Sumar a esto el respetar cada edad de nuestros hijos y ser comprensivos con sus procesos. Muchos docentes ya con niños de dos años nos plantean que les enseñan a esperar, a preparar la mesa y esperar, a ir al baño y esperar. Se aprende.

• **Ejercicio para aprender a tolerar las frustraciones (de padres e hijos)¹⁰**

1. Ejercitar la paciencia: la paciencia da tiempo para que aparezca el amor. Darnos tiempo, tener calma, tenernos compasión y no juzgarnos sin tiempo.
2. Aprender a esperar: se precisa media hora para que aprenda a atarse los cordones, a bañarse, a ponerse la campera. Tener paciencia y esperar.
3. Aprender a poner en palabras las emociones: Crecer en empatía en un lenguaje donde el niño o adolescente pueda decir “estoy enojado”, “tengo rabia”, “estoy triste”, “estoy feliz” y pueda comunicar sus emociones con palabras, ya que el lenguaje humano es lo que nos conecta con los demás.
4. Jugar: el juego es una herramienta básica para tolerar las frustraciones, adultos y niños jugamos, perdemos, armamos equipos, ganamos y perdemos otra vez. Al final lo que queda es lo vivido juntos. Perder el miedo a equivocarse es no medir la vida entre exitosos y fracasados; a veces se gana y a veces se aprende.

Educar es afectar

Los padres de hoy intentan educar, pero tratando de no “afectar” al niño, ¡tarea imposible! Si no se afecta no se educa. Se afecta al valorar conductas, al educar en hábitos. Siempre estamos valorando, no se puede educar sin valorar.

Los niños aprenden a discutir y resolver conflictos con el propio ejemplo de los padres, de cómo los padres discuten, se reconcilian, se ríen, se abrazan, juegan, trabajan y aman. Puede haber discusiones o tensiones, no se puede educar en una “burbuja”, pero si hay reconciliación, perdón, disculpas”, se enseña con el ejemplo. Nuestros hijos nos están mirando, educamos desde este lenguaje no verbal también de nuestros gestos, no tenemos que estar tan pendientes de lo que decimos o no decimos.

Hay una excesiva atención en el niño, en lo que hace y lo que deja de hacer, “su majestad, el niño” afirmaba el pedagogo argentino Jaime Barylko. Como ya mencionamos, la sobreprotección lleva a la desprotección.

Los padres comparan con hijos de amigos, “¿el tuyo ya come, ya camina...?” y se frustran esperando el “avance” del niño comparado con el supuesto avance de su amiguito. Se pelean los hermanos y entran a Google a consultar “rivalidad entre hermanos”. La maestra le dice a la madre que el niño ya se puede poner la campera solo o que se puede atar los cordones solo a los seis años y el padre entra a Google y pone “campera, seis años, Finlandia”. No creemos en lo que nos dicen, no confiamos en el profesional docente que se acerca para ayudarnos a crecer. Comparamos con el hermano mayor, a qué edad empezó a hacer tal cosa. Es sabido que hijos segundos o terceros suelen ser más hábiles físicamente o más intrépidos, pero no es resultado de un “gen mágico”, sino muy probablemente porque los padres hemos estado menos “encima”, con lo cual el niño crece más independiente, con más confianza y seguridad.

Padres, no podemos ser indiferentes... amar es involucrarse, vencer nuestros miedos para educar. Cuando tu hijo te dice “sos malo, te odio”, es porque estás haciendo bien tu trabajo, estás confrontando a tu hijo con alguna tarea, no quiere decir que el niño te odie de verdad, es la expresión emocional de la frustración transitoria y pasajera.

Por otro lado, estamos tan estresados y cansados que perdemos la mejor forma de amar: el humor. Educar con humor: desdramatiza, ayuda a mirar con perspectiva, nos reímos de nosotros mismos, nos sana.

El lenguaje nos hará libres

El que no lee acepta estar en el mundo como un mero animal.

Javier Marías

El límite del lenguaje es el límite del mundo.

Ludwig Wittgenstein

Es muy importante ayudar a construir un lenguaje humano que amplíe el mundo de nuestros niños y jóvenes y de nosotros, los adultos. En todas mis clases y charlas de cualquier tema, suelo citar estas dos “citas citables”, la de Javier Marías y la de L. Wittgenstein. Javier Marías, escritor español, insiste en varios textos que estamos viviendo una crisis cultural donde se precisa rescatar el lenguaje. La gente se vanagloria hoy de no leer ningún libro, ni profundizar. Por eso afirma: “el que no lee acepta estar en el mundo como un mero animal”, todo plan de educación pasará por ayudar a que los niños y adolescentes mejoren en lectura y comprensión de textos. Leer permite cuestionar, permite no aceptar pasivamente lo que el mundo ofrece, amplía el alma para comprender el mundo y agranda al mundo al poder poner en palabras vivencias y sentimientos. Al quedar pasivos y sin lenguaje, nos quedamos en un mundo chiquito primario, reduccionista y posiblemente como un “mero animal”, o sea, factible de pegar porque me pegan, reactivo a emociones. El perro podrá aprender a levantar la pata, con técnicas de recompensa, pero no podrá hablar, por eso no se puede decir que el perro no es analfabeto, porque no tiene la posibilidad del lenguaje. En cambio, el ser humano es humano, es decir, nos hacemos humanos cuando ingresamos al mundo humano a través del lenguaje, y ese ingreso se da a través de la puerta de los valores. Y cuando decimos es “analfabeto” no es porque “no puede hablar ni escribir”, sino porque pudiendo hablar y escribir nadie le ha enseñado. Siempre nos hacemos humanos con humanos, no con pantallas.

Me ha sorprendido cómo se sigue hablando de “crianza” en centros educativos, se ha impuesto esa palabra sin profundizar. Incluso se buscan paralelismos para explicar que el bebé es un “cachorro”, como el chimpancé, y se extrapola con base en eso. Nada más lejos que el ser humano. Podríamos comparar el crecimiento de un bebé humano y un bebé chimpancé en las primeras etapas, pero llega un momento en que el niño humano se despegaba del chimpancé, y eso se da a través del lenguaje.

¿Cómo construir humanidad hoy? Los niños y adolescentes no saben lo que

quieren ni hacia dónde ir si los padres les damos todo antes de que lo pidan o de que lo necesiten.

La tarea del adulto es humanizar al niño, darle un lenguaje hasta que acceda al lenguaje propio y ponga en palabras su mundo. De esta manera ingresa al mundo humano donde uno puede poner en palabras sus emociones y sentimientos.

Uno de los objetivos de la educación es justamente proveer un lenguaje humano que nos permita distanciarnos del mundo animal, que nos permita entender que hay otros modos de responder, que tienen que ver con los valores de solidaridad, de encuentro, de convivencia pacífica. Esto se logra a través de la palabra. Si no ocurre, el adolescente quedará preso de lo que siente, de lo que necesita, de lo que le venden para ser feliz y preso de satisfacer su mundo instintivo, sin valores que lo orienten en el camino.

Para que sea libre y haga lo que quiera, primero tiene que poder querer. Si lo dominan los instintos, queda atrapado. Por eso, Ludwig Binswanger afirma: “El animal es instinto, el hombre tiene instintos, pero estos no lo poseen”. La educación ejerce ese poder liberador en el espíritu del alumno para que no se deje poseer por el mundo instintivo (agresividad y sexualidad, por ejemplo), es decir, que él tenga la libertad de decir que sí y decir que no, y de esa manera hacerse cargo de su respuesta. Hacerse responsable.

El animal no tiene libertad, es decir que no puede hacer algo con su mundo instintivo, está condenado por los instintos. Solo puede desear lo que desea y queda preso de ese deseo. En cambio, nosotros podemos desear y hacer algo con ese deseo, es decir, se le puede decir que sí y se le puede decir que no. Eso nos humaniza, nos hace crecer en empatía, en esperar los tiempos del otro, en convivir en forma pacífica.

Precisamos padres fuertes que no salgan a satisfacer siempre esa demanda, quedará insaciable, nada le bastará... Quedará pidiendo al mundo que le de, eterno reclamador. Ser adulto también pasará por acá, por tener el coraje de no responder siempre a esa demanda, por tener la capacidad para sostener el dolor, sostener el deseo, pero no siempre responder, salir corriendo a satisfacer esa demanda.

El adulto debe discernir en paz y respirando y de a poco podrá autorregular sus emociones. En el fondo es el objetivo por el cual trabajamos padres y docentes, para que mañana, cuando no esté ni el papá ni la mamá ni la maestra, el niño solo pueda regular sus ganas de pegar o su rabieta porque el amigo le sacó su juguete, o sea, pueda manejar esas emociones de rabia, enojo, tristeza y pueda ponerlas en palabras, o respirar, y seguir jugando.

El empacho actual hace que mucho sea poco para los gurises. Hay que postergar gratificaciones, hospedar frustraciones.

Educar es afectar emocionalmente a nuestros hijos. Educar es valorar, se educa en valores o no se educa. La educación siempre es en valores, por ejemplo, que vivir es “con-vivir”, que la empatía es clave para la relación entre personas, para conocer los sentimientos del otro y “calcular” como mi acción va a repercutir en el otro. Valorar los sentimientos, saber manejar las emociones y nombrarlas nos ayuda a vivir como humanos. Si los padres evitamos afectar, evitamos intervenir para que se eduque “naturalmente” o para que se eduque sin nuestra intervención o con miedo a que nuestra intervención, lo afecta, entonces hemos claudicado de nuestro rol de adultos.

Urge volver a retomar la tarea de que para educar en la libertad es necesario que el niño aprenda a manejar sus deseos y no que los deseos lo manejen a él. Que, para ser libres, hay que primero poder querer, poder decir que sí y poder decir que no: esa es la libertad humana.

Viktor Frankl afirma: “los instintos empujan, los valores atraen”. Hay gente que vive en base a ser empujado con el obvio cansancio que provoca en el que empuja (jefes, padres, profesores). Y gente que vive empujada. Pero si esa persona no logra la automotivación, es decir el “autoempuje”, el arrancar por *motu proprio*, quedará esperando que lo empujen, cansado de ser empujado y víctima de eso. En cambio, al descubrir los valores que me atraen en mi tarea, logro trascender el mero mundo instintivo, “empujativo”, para poder responder al valor del trabajo, del encuentro, del esfuerzo.

Se trata de liderar y educar en valores que atraen, que motivan, que inspiran a ser mejores personas. No se puede vivir todo el tiempo (en base a ser) empujado, eso genera desgaste, cansancio, falta de automotivación. Si preciso que me motiven para levantarme para trabajar, entre otras cosas, estoy depositando en el afuera la motivación. Tenemos padres, jefes, maestros cansados de tanto motivar a desmotivados... Más allá de motivar, se trata de inspirar y educar en hábitos que sostengan con paciencia el esfuerzo para caminar.

Ejemplo: padre comenta: “Mi hija no tiene ganas de ir al liceo porque en ese liceo no la motivan”.

El padre cree que el profesor es el que debe motivarla y espera que sea así, pero no hace nada para levantarla y educar sus hábitos.

La vida te motiva y te desmotiva, el trabajo motiva y desmotiva, la pareja motiva y desmotiva... la vida incluye todo.

Por eso vuelvo al principio: el valor atrae, nos llama, nos interpela, el instinto empuja, no basta con el empuje.

Y si vivo pidiendo a los demás que me motiven o me muestren la zanahoria para moverme... me deprimó si eso no pasa.

Me quedaré trancado, pasivo y demandando que aparezca el que “debe motivarme”.

Autoridad no es autoritarismo

Se usa la fuerza cuando fracasa la autoridad.

Hanna Arendt

“Ahora me tengo que atar los cordones solo”. Esto sucedió en una charla de las tantas que vengo dando en escuelas, agradecido. La directora me aclaró que solo tenía 40 minutos para charlar con los padres. La charla se centró en los conceptos básicos de *Educación sin culpa*: cómo hacer para que nuestros hijos sean más autónomos, que crezcan en autoestima, en seguridad y confianza. Hablamos de la autoridad sana que no es autoritarismo (ejemplo “te dije que no y es no”, sin gritar, sin agredir, en calma y hasta con alegría, pero firmes). Lo importante que es ayudar a que los hijos resuelvan cosas por sí mismos, sin sobreproteger, sin hipercuidar. En la charla iba iluminando los conceptos con ejemplos de niños de seis hasta once años. Cosas cotidianas como levantarse, vestirse, bañarse, hacer los deberes o ayudar en las tareas de la casa. Lo anecdótico es que la directora tuvo una simple pero brillante idea, al otro día de la charla, pedirles a las maestras que los alumnos escribieran qué dijeron los padres al llegar a casa luego de la charla con el psicólogo. Y la directora tuvo luego la gentileza de enviarme en un correo la foto de algunos de esos textos que los niños escribieron. Destaco el siguiente, Luis, de siete años, escribió en imprenta minúscula: “Ahora, me tengo que atar los cordones solo”. Otros decían: “Mi madre llegó a casa y me puso a hacer cosas...”.

Recuerdo que subí a las redes sociales esta simpática anécdota, no solo para que otros directores y docentes tomen esta idea tan sencilla, también para comunicar que muchas escuelas trabajan con padres y convocan y estos van y asisten. Sin embargo, recibí un análisis de una colega que evaluaba como negativa esa frase del niño. Me juzgaba porque ese hecho no acompañaba los procesos del niño y el decir “me tengo que” expresaba que el niño no tenía esa voluntad de atarse los cordones, sino que era una obligación disfrazada, sin el consentimiento del niño. Analicemos este hecho que se ha repetido y se repite en tantas casas y tantos centros educativos cuando chocamos con enfoques filosóficos que aún sostienen aquello de “su majestad, el niño”, dejándolo “pobrecito”, víctimas de la pedagogía permisiva que todo lo explica y justifica. Queda claro que cuando el niño escribe “me tengo” o “tengo que bañarme”, es evidente que él no quiere, y lo que él sí quiere es que lo haga el padre, la madre o la maestra, pero no él, por pereza o cansancio. Ese “tengo que”, primero,

es clave en el desarrollo madurativo del niño y adolescente, y no tiene por qué ser vivido en forma impositiva ni con falta de empatía. Puede ser un tono amable pero directo y claro. Al principio el niño o adolescente se puede negar, pero luego (y esto lo ven los padres y maestros diariamente) se entusiasman por la tarea, sea atarse los cordones, lavar platos, bañarse o arreglar el cuarto. Estamos enseñando valores, ningún adolescente, al principio, se levantará en vacaciones “inspirado” a ordenar el cuarto. Pero si se lo vamos enseñando, luego lo incorporará como un valor, encontrará cosas que daba por perdidas y se sentirá feliz al invitar amigos a su cuarto. Hay una “imposición inicial”, pero esa imposición es la intervención del adulto para que el niño vaya construyendo su mundo de hábitos, rutinas, y con esto crezca en autoconfianza, autoestima, libertad, autogestión, independencia, seguridad. Ya no precisará al otro día, o a la otra semana, que el adulto aparezca, porque él habrá internalizado “debo atarme los cordones” como algo práctico para su vida, necesario, útil y que lo hace crecer. Esa es la clave para saber si seguimos sobreprotegiendo. Si seguimos cansados haciendo cosas que él puede hacer por sí mismo, no nos darán los tiempos para nuestras actividades como adultos, no lo habilitamos a crecer. Claro está que debo hacer el duelo que implica que para eso ya no me precisa, me seguirá precisando para muchas cosas más. Pasará el año y el niño se olvidará del “trabajo” que le llevó atarse los cordones, ni recordará el esfuerzo que el padre o madre tuvo que hacer para que lo lograra. No trabajamos para que nos agradezcan todo el tiempo lo que hacemos por ellos. A veces nos lleva 30 o 40 años agradecer lo que nuestros padres hicieron por nosotros ¿y queremos que un niño de 8 o 10 o 15 años nos agradezca? Otro síntoma del adulto frágil.

No todo se puede lograr con el “aval” del niño, ya que si la madre o padre espera que su hijo adolescente “acepte” o “entienda” la necesidad del baño, es probable que el adolescente le dé largas al asunto. Esto no implica violencia para nada, Hannah Arendt lo dice claro cuando afirma: “Se usa la fuerza cuando fracasa la autoridad”. El adulto a cargo tiene la responsabilidad de educar al niño o adolescente, y lo puede hacer en buen tono, hasta con sonrisas y alegría. Con ello marcó una responsabilidad y da tiempo para que del niño pueda ir atándose los cordones a su ritmo, siguiendo con el ejemplo, sin forzar, sin agredir, sin intervenir prácticamente, hasta que el niño motrizmente vaya adquiriendo ese pequeño hábito que tiene una gran fuerza en su autoestima. Otros niños dicen “yo puedo solo, papá/mamá” y van solos a bañarse, a vestirse, a guardar la mochila. Tampoco premiarlos en exceso por eso. Una palabra alentadora, un “te felicito” y seguimos adelante. Muchos padres claudican rápido en

el proceso de enseñar pequeñas tareas y terminan explicando todo en exceso. El amor se refleja en esta paciencia infinita del papá, mamá, abuelos o maestros que se toman su tiempo para que el niño aprenda.

A la espera del padre

Tras La Ilíada, Homero escribe La Odisea. Ulises, que se ha visto obligado a dejar en su palacio a su esposa, Penélope, y a su hijo, Telémaco, para acudir a la guerra de Troya, acosado por mil episodios, permanecerá veinte años sin poder volver a su casa en la isla de Ítaca. Mientras tanto, su hogar se llena de pretendientes que comen, beben y abusan en su intento de desposar a Penélope. Telémaco se consume en la espera de su padre hasta que sale a buscarle y, una vez juntos, vuelven para hacer justicia y restablecer la ley y el orden.

Massimo Recalcati

Por sentir que fue víctima de una educación paterna rígida, poco afectiva, el padre “moderno” se pone en un rol de amigo y de confidente de sus hijos. Cuando esto pasa, el papá se transforma en amigo del hijo, el hijo pierde un padre, queda huérfano de padre.

El rol del padre tiene mala prensa, es el “malo de la película”. Es el que tiene que poner el límite al mundo impulsivo, el que ayuda y enseña cuándo se debe responder y cómo responder con buen manejo del idioma, siendo amables y no de forma agresiva, el que indica lo que está bien o mal, el guía, el modelo. En psicología es sabido que esta “función paterna” puede desempeñarla tanto el varón como la mujer, la maestra u otro adulto que participe en el contexto familiar del niño. Por otro lado, si el hijo nace en un contexto de ausencia de figura paterna (real muchas veces y simbólica en otras), pierde el sentido, pierde la noción de lo que se debe o no se debe, no obedece a las normas de la casa, o de la escuela y puede terminar en conductas transgresoras como las adicciones, violencia y delincuencia. El diálogo padre-hijo tiene un efecto protector contra las adicciones.¹¹ Un equipo de investigadores de la Facultad de Psicología de la UBA (Buenos Aires) realizó un estudio sobre los factores familiares y de personalidad que influyen en la adicción de los hijos al tabaco y alcohol. Encontraron que la comunicación padre-hijo tiene un mayor efecto protector, incluso más que el de la madre. Sin embargo, aclaran que, si dicha comunicación incluye gritos, insultos o mensajes agresivos, eso abre el camino hacia el consumo excesivo de alcohol en la adolescencia. Son datos claves y para escuchar; la madre es esencial pero no alcanza, se precisa del padre o de quien cumpla ese rol. Esto influye, según esta investigación tanto para hijos varones como mujeres y el

diálogo con el padre es el factor protector. El indicador más importante es una comunicación abierta, la escucha del padre y la seguridad de poder contar y hablar de lo que les pasa. El poder hablar sin inhibirse, sin miedo a ser juzgado favorece el intercambio de ideas, de valores y da seguridad, y esto es lo que protege. La investigación también reconoce que a los adolescentes les molesta la actitud de “amigo de los padres”. Ellos mismos precisan el no y se dan cuenta de la pérdida de autoridad del padre cuando no se anima a educar con firmeza, sin autoritarismo, pero con firmeza. Precisan encontrarse con ese padre que tiene un tiempo para escuchar, para guiar y también para hablar, para no quedar, al decir de Recalcati, con el “complejo de Telémaco”, esperando eternamente a que el padre aparezca padeciendo su ausencia presencial o simbólica. No nacemos padres, nos hacemos. Nos hacemos padres fruto de las acciones y actitudes que tenemos para con nuestros hijos.

El ser humano tiene instintos, pero no es poseído por ellos, el animal no puede salir de su mundo biológico, pero el ser humano puede elegir y “educar sus instintos”, o quedar presa de sí mismo.

En ocasiones, debido a la desvalorización social del rol paterno, la madre no le da lugar al padre, no lo deja ingresar al proceso educativo, dándole a entender al niño que todo es posible, que no hay límites, y no todo es posible. Esta función normativa es una función necesaria y clave para que el niño entre en el mundo social de la convivencia, donde los límites están todo el tiempo: Uruguay es un límite, esta maestra es un límite, el hermano es un límite.

Muchas de las carencias emocionales y afectivas suelen tener raíz en estas vivencias de la infancia. Pero la logoterapia enseña que uno es lo que hace con lo que hicieron de uno. Muchas veces uno escucha las definiciones de lo que es normal y lo que no. Cada uno de nosotros carga con una historia que nos ayuda o no a crecer, pero como dice el doctor Gerónimo Acevedo: “somos hijos de nuestro pasado, pero no esclavos de él, y somos padres de nuestro futuro”.

Con todo esto, el varón de hoy día tiene la oportunidad para reconstruir su rol, en vínculos y vivencias reales, fuertes y de intimidad con sus hijos.

Los padres de hoy no debemos buscar la aprobación de lo que hacemos para mitigar la culpa del límite que pusimos. Si debemos jugar el rol de “malo de la película”, no debemos olvidar que estamos viendo los primeros diez minutos de la película. Pero la película hay que verla hasta el final, muchas veces el malo del principio no lo es al final.

En suma, padres y madres de hoy unen normas con amor, escuchan y actúan,

tienen firmeza para guiar y orientar y las espaldas para cargar el dolor del otro.

* * *

- Padre con presencia para educar hijos responsables.
- Recuperar los atributos de la paternidad: crianza, acompañamiento, nutrición emocional de los hijos, contención afectiva, seguimiento educacional, cuidado de la salud.
- El padre es único, es guía, modelo y memoria.
- El padre ayuda a caminar en libertad.
- El padre es amor.
- El padre es un hombre que brinda confianza y seguridad.

Libros recomendados

Ser padre es cosa de hombres de Sergio Sinay

Películas

Gran Torino

Construyendo la vida

Buscando a Nemo

* * *

Feliz Día del Padre: Ser padre es libertad para dar a luz

¿Y si el sentido de la vida fuera ser un buen padre y no matarnos trabajando para que no les falte nada, faltando nosotros?

Ser padre es dar contención, calma, pensar antes de actuar, proteger, cuidar, guiar, desafiar, orientar.

Ser padre es rescatar a la madre del “abismo de la maternidad” (Aldo Naouri). Ser padre es decirles a tus hijos: “Mamá recién llegó de su trabajo, ahora me piden todo a mí”. Hay madres a las que les cuesta soltar, pero también hay padres que se excusan y no asumen su rol.

Ser padre es dejar lo que uno está haciendo o tiene que hacer para dedicar tiempo a los hijos, dar tiempo es dar vida.

Ser padre es sostener, ser autoridad sana. No es autoritarismo, no es agresión, es ayudar a que hijos autorregulen sus emociones.

Ser padre es agradecer la complicidad que nuestros hijos tienen con su mamá, el apego incondicional, pero no por eso nos quieren menos a nosotros, son amores complementarios.

Ser padre es ser adulto, dejar de ser hijo y abrazar a nuestros padres que hicieron lo que pudieron con las herramientas que tuvieron. Ser adulto es reconocer de dónde venimos para poder saber a dónde vamos.

Ser padre es amar sabiendo que no nos van a agradecer ahora nuestros hijos lo que estamos haciendo por ellos. No esperar que nos lo agradezcan y celebrar cuando sí lo hacen.

Para ser padre precisamos de la pareja, expareja, amigos, libros, maestros, porque aprender a cuidar del otro no se logra en soledad.

Ser padre es ser cuidadoso con nuestros mayores, aprender a cuidar el alma de nuestros hijos, mostrándoles una música, leyéndoles un libro, saliendo a correr juntos.

Ser padre es transmitir un proyecto, una voluntad, una expectativa de vivir.

El padre escucha a su pareja, a sus amigos, escucha a su hijo para crecer en empatía y no ser un “analfabeto emocional”.

El padre ayuda a que el hijo piense antes de actuar.

Feliz día a los abuelos que hacen de padres.

Feliz día a los padres que hacen e intentan hacer de padres.

Feliz día a las madres que hacen de padres.

Feliz día a las madres que dejan que los padres hagan de padres.

Feliz día a las maestras que hacen de padres.

Feliz día a los tíos que hacen de padres.

Feliz día a los niños y adolescentes que en muchas decisiones cotidianas ya están siendo padres de sí mismos, con lo cual, y cada vez que vemos eso, podemos sentir en silencio y mirar a los ojos a nuestros seres queridos y decir: “no lo hemos hecho tan mal...”. Tarea cumplida... por hoy, mañana comenzamos de nuevo, los padres también damos a luz. Dar a luz es dar libertad para manejar sus emociones y no ser víctima de ellas. El padre es libertad y responsabilidad, le da fuerzas al hijo para que le responda a la vida.

* * *

Amar incondicionalmente

¡Qué difícil es ser madre hoy! Esta es una frase que se escucha con frecuencia en las calles, las casas y los consultorios. Puede ser, en realidad, no lo sabemos. Es difícil compararse con otra época en la cual se vivían otros valores en otro contexto sociocultural. Pero hay algo en lo que no hay duda posible: el amor de madre es fundamental para nuestros hijos, más allá del período de la historia en la que nos tocó vivir. Analizaremos los valores de ser madre, el valor nutricional del amor materno, de la aceptación incondicional, para ver cómo nos ilumina el día a día y cuán necesario es hoy “amar con amor de madre”, seamos padres, madres, abuelos o maestros. No hay mejor ansiolítico natural para un hijo que llora, que se cayó o que está triste por algo, que llegar a los brazos de mamá y ser abrazado, sostenido y hospedado en su regazo. Según el doctor Naouri, “un minuto después de que la madre llega a su casa y abraza a su hijo, para ese niño es como si no se hubiese ido nunca”. En ese abrazo de madre se restaura el amor, se refugia la tristeza, se acomodan las lágrimas, porque el niño sabe que “mamá me quiere como soy”, no hay que hacer nada para ser querido o para ser aceptado. Aclaro que en estas líneas me refiero al “amor de madre”, más allá de la figura materna, es decir, se puede amar con amor de madre, siendo mujer con o sin hijos, siendo hombre con o sin hijos, siendo abuelo o siendo maestra (también con o sin hijos biológicos). El amor de madre, la aceptación incondicional se nutre de valores tales como: la ternura, la expresión de las emociones, el apoyo, el sostén, el abrazo apretado, hospedar frustraciones, amar sin esperar, es incondicional, es animarse a soltar después de haber “retenido”. Es amor que da apoyo para la autoestima, para la confianza, para la seguridad emocional, para la empatía, para saber que puedo llorar y hablar sin miedo, sin culpa, sin vergüenza. La madre ama con esa empatía que refleja que cada hijo es único y sabe amar a cada uno según lo que precisa.

Pero nos encontramos hoy día con situaciones existenciales propias de la sociedad del cansancio. El trabajo, las responsabilidades, el desarrollo profesional, todo esto conspira en contra de que tanto papá como mamá lleguen a casa y puedan “amar con amor de madre”. Lo primero es que el oxígeno que teníamos en la mañana se esfumó en el trabajo y al llegar a casa ya no nos queda casi oxígeno para seguir educando. “Educar es cansarse amorosamente”. Me encanta esta expresión porque no se puede educar sin cansarse, por eso debemos restaurarnos en la pareja, en los vínculos, en nuestras actividades personales de cuidado (ejercicio, alimentación, amigos, risas,

baile), para poder llegar a casa y seguir educando.

Proteger sin sobreproteger, el hacer todo por el niño termina agotando a padres que terminan sin tiempo y sin fuerzas. No siempre hay que responder a las demandas del niño, podemos respirar y mientras respiro voy pensando: “¿lo que está pidiendo es un capricho o no?”. Si no es capricho, abrazo, veo lo que necesita y respondo. Pero si es capricho, me quedo tranquilo, respirando para ayudar a que mi hijo pueda autorregular sus emociones. La clave de la libertad es esta autorregulación, que permite el pensar antes de actuar. En suma, los valores del mundo “matriarcal” se pueden resumir en: nutrir, cobijar, hospedar, dar y recibir el afecto, los sentimientos, las emociones, la intuición, la aceptación incondicional.

A continuación, veremos algunas señales de los niños sobreprotegidos y de los padres que sobreprotegen, idea tomada y ampliada con base en el libro de Oscar González: *Claves para aprender a tolerar la frustración*.

Señales de niños sobreprotegidos:

- Falta de iniciativa personal.
- Demandan y exigen.
- Dificultad para adaptarse a situaciones.
- Dependencia de los adultos.
- Lo sirven a él, poco servicial hacia otros.
- No puede realizar tareas sin ayuda.
- Falta de empatía al no poder ponerse en el lugar del otro.

Características de padres que sobreprotegen:

- Defienden a sus hijos ante profesores y otros adultos.
- Se sienten culpables si no ayudan a sus hijos.
- Les resuelven todo.
- No dejan que se queden en la casa de amigos, de abuelos, campamentos de la escuela.
- No dejan que otros adultos corrijan a sus hijos.
- Seleccionan amistades de sus hijos.
- Hipercontrol.

¿Por qué el padre sobreprotege? Porque hay falsas creencias que sostienen que si se les da todo a los hijos serán felices.

Actitudes a mejorar:

- Dar autonomía.
- Confiar en ellos.
- Generar autodisciplina.
- Darles seguridad.

Dioses quietos: lo que tú quieras, mi amor (para que me quieras)

El hombre es un ser incompleto, sietemesino, depende absolutamente de su cuidado y del amor de una persona, que a su vez lo haya recibido de otra.

Carlos Díaz

Los padres de hoy son unos “genios” para sus hijos. “Pedí y se te dará” parece ser el mensaje de los padres, ya que los deseos de los hijos son órdenes para ellos. Quiero, quiero, quiero. La gente dice: “Los niños de hoy son demandantes”. No, no son demandantes, son niños, normalitos, piden y piden, está bien, son niños, ¡que pidan todo lo que quieran! Tú, como padre, le podés responder con total calma: “Es tan lindo pedir...”. Pero no cedés, siempre y cuando sea un capricho, claro está.

La tarea del adulto es no satisfacer siempre el pedido del niño, no ceder al capricho, ya que, solo hospedando las frustraciones, aprenderá a esperar y a desear. Si pide y le doy, lo hago demandante, le confirmo que soy un genio, que siempre voy a estar, que no le voy a fallar. Pero la vida no es así, el novio le va a fallar, el profesor también, el jefe también. Crecer es “hospedar las fallas” que no es más que confirmar que vivimos un mundo entre humanos y no entre dioses, divinos, dioses quietos que no se moverán esperando que vengan a satisfacer sus necesidades.

Si los deseos de los hijos son órdenes para nosotros, salimos corriendo a satisfacer ese deseo, descuidando nuestra vida, nuestra salud y nuestros vínculos. Si descuido al otro, me descuido a mí mismo. Los adultos sentimos que debemos responder rápido, para que pare la rabieta, porque no puedo escucharlo más llorar. Por eso debemos madurar nosotros para dejarlo llorar, dejarlo rabiarse, está aprendiendo a “autorregular” sus emociones. Debe hacerlo para crecer y para aprender, a partir de las frustraciones, el camino a la felicidad.

Durante este tiempo de educar, debo estar pronto para la angustia de los hijos o para la rabieta y saber sostener el no. También estar disponible para jugar, cantar, abrazar, reír si no hay rabietas. Todos son milagros encubiertos, las rabietas, los juegos, los caprichos.

La demanda del niño o adolescente habla de lo que él quiere, pero ese vínculo se fortalece con la presencia del adulto (padres educadores) que no siempre deben responder a la demanda. Afirmar “son demandantes” es sacarnos el problema de arriba, nosotros no tenemos nada que ver. Y no es así, el joven es reflejo de la

conducta y valores de los adultos, ellos replican nuestra vida vacía o plena de sentido, nuestros humores y amores, el modo en que resolvemos los conflictos o el modo en que peleamos en la calle.

Decir “los jóvenes de hoy en día son así” es desentendernos de la problemática actual. Debemos cambiar nosotros primero, debemos reaccionar. Es cómodo vivir sin visualizar que, si los jóvenes son así, es un espejo en el que no quiero verme. Nosotros debemos repasar el modo en que damos lugar a nuestros deseos, a nuestros caprichos, a nuestras esperas y desesperaciones para ayudar a nuestros hijos y alumnos a cambiar de actitud.

“¿Cuál juguito querés, mi amor? Porque tenés que elegir, vos podés elegir”. Escuchamos esto en la panadería, en el supermercado, las maestras en la escuela. Y lo peor es que en la sociedad individualista que vivimos no nos animamos a intervenir. El niño no crecerá en responsabilidad y en libertad si elige siempre lo que quiere, todo lo contrario, aprende y confirma el “pedí y se te dará”. Si el adulto elige sin culpa el juguito, el lugar de vacaciones, los championes o la comida diaria, no está anulando la capacidad de elegir de su hijo. Lo estará ayudando a vivir en comunidad, a crecer en un ambiente cálido, pero con normas y jerarquías claras.

Somos víctimas de los caprichos de los niños, y esta actitud del adulto no hace otra cosa que dejarlo como víctima de sí mismo. Víctima de sus deseos y de sus impulsos. Crecer y ser persona implica hacer algo con el mundo instintivo, no ceder a él, sino transformarlo al servicio del otro y de los demás. Quedar víctima de los impulsos nos hace vulnerables a las adicciones y depresiones, porque luego al crecer, cuando el mundo no me dé lo que quiero, puedo caer en depresión. Ojalá estas depresiones nos ayuden a rever el modo en que vivimos para poder cambiar de actitud.

Si siempre educo a mi hijo en el “pedí y se te dará”, le estoy mintiendo, porque cuando la vida no le dé, la frustración y el golpe serán muy grandes. Si lo educo en la espera, en el deseo, en el camino y en el premio al final del camino, lograré fortalecer su autoestima, su autonomía, su sentido de seguridad, de independencia y su tolerancia a las frustraciones.

Una persona que no toma la vida en sus manos queda víctima de sus impulsos o de lo que el otro le hizo (maestra, amigo, jefe, esposa o pareja). Ser responsable es responder a la vida con autoridad, es ser autor de mi propia vida y no vivir quejándome porque la vida no me da lo que quiero. Madurar es dejar atrás al niño para ser adulto, dejar de llorar, de reclamar permanentemente lo que me faltó o lo que no me dieron.

El que no quiere responsabilizarse de su vida siempre busca excusas para exonerarse. No podemos dejar a nuestros hijos víctimas de lo que les pasa. Ayudar a crecer es creer en su capacidad, creer en que pueden aprender del sufrimiento.

Somos sietemesinos, incompletos, precisamos del otro que nos ayuda, que nunca nos completa, pero que nos humaniza en el proceso de convertirnos en personas.

En suma, si mi autoestima se nutre de otro adulto (pareja, amigos, familia, trabajo), no preciso nutrirme del afecto de mis hijos. Esto nos ayudará a sostener el “te dije que no y es no”, con autoridad firme, pero sin agresividad. Con un amor que libera y que prepara al hijo para las vicisitudes que implican vivir.

* * *

Un achaque y un nieto

Llaman las abuelas para pedir consulta para sus nietos, cuántos abuelos están haciendo de padres hoy, los cuidan, les dan de comer, los llevan, los traen y están también atentos a las necesidades emocionales de sus nietos. Pero qué sutil es la diferencia de hacer o suplantar lo que deben complementar los padres. Muchos padres se quejan y dicen “mi madre tira abajo todos los límites que le pongo yo”. No. La abuela tiene un poco más de permiso para malcriar y muchas veces también frustra sin culpa y ayuda a crecer con calma sin estrés, con paciencia. Pero debemos trabajar en alianza con abuelos, gracias, abuelos, no aflojen, pero también nosotros como padres cuidarlos para que sigan fortaleciéndose y no suplanten nuestro rol. Si el abuelo hace de padre, el niño pierde un abuelo. Los padres debemos estar cerca de las necesidades emocionales de nuestros hijos. Cada vez más recibimos llamadas de abuelas y abuelos presentes. Las generaciones actuales que nos “matamos trabajando” tenemos mucho para agradecer a los abuelos. Recuerden las dos alegrías que dan los nietos: cuando llegan y cuando se van. Y recuerden el truco que me enseñó mi amigo Felipe, de México, cuando se junten los abuelos a charlar, usen esta regla: “un achaque y un nieto”. Esa es la regla para charlar, solo un achaque por abuelo y solo se puede hablar de un nieto, para que hablen todos y luego fortalecerse entre ellos.

* * *

Ser adultos hombre y mujer

(Des) Encuentros en el vínculo “mujer-hombre” en la familia y el trabajo

Las virtudes de ser personas diferentes en nuestros espacios vitales: familia y trabajo. Estamos viviendo una época difícil socialmente donde al que piensa distinto se lo descalifica o ya no es de “los míos”. Esto conlleva a una suerte de “neurosis colectiva”, que es el individualismo y el querer que todos piensen o sientan como uno. Se corre el riesgo de que el que piensa distinto quede exiliado de mi círculo de amistades, cuando en realidad nutrir nuestro mundo afectivo de personas que piensan distinto en lo político, en lo social, en diversos temas, nos alimenta el alma y nos ayuda a crecer y a disentir sin la necesaria actitud fatalista de bloquearlo o “silenciarlo”.

Como vimos en páginas anteriores, Santiago Kovadloff tiene la habilidad de resumir en una frase un concepto muy profundo : “el otro me salva de la cárcel de querer ser yo mismo”. Somos seres-con-otros-seres. Somos ser-con-los-otros, nadie es solo, nadie encuentra el sentido de la vida solo o a través de pantallas. “Me salva de la cárcel”, es decir, solo estoy aprisionado, detrás de barrotes que me aíslan, me protegen, pero evitan el contacto con el mundo. Ese “uno mismo” no existe sin el otro, mejor dicho, está habitado por muchas personas que son y fueron mentores, guías, personas que habitan en uno y hablan y dicen lo que muchas veces no me animo a decirme a mí mismo. Ese “uno mismo” tenemos que habitarlo y llenarlo de gente, para que nos proteja cuando estemos solos y nos alimente al estar con otros. El encuentro con otro siempre nos nutre, aunque al principio nos mueva el piso, nos cuestione y nos haga revisar lo que pensábamos. La clave pasará por nutrirnos de esas diferencias sin ofendernos fácilmente. El adulto frágil de hoy se ofende, reacciona sin pensar y te juzga rápidamente, logrando separarnos en lugar de aprender del que piensa o siente distinto. Aceptarnos sin juzgarnos y sin juzgar es el gran desafío de esta época en que vivimos. Cuando juzgo al otro (con una mirada, a veces ni palabras se precisan) el otro me percibe rápidamente y se cierra al encuentro en lugar de abrirse, de estar dispuesto a asombrarse y a crecer en el encuentro.

Por eso, tanto se insiste hoy en día en la “comunicación empática”, donde el lenguaje verbal y no verbal nos acerquen y no nos separen. Aún puede uno disentir con amabilidad y no reaccionar ni eliminarlo de mis amigos. Un lenguaje afectivo es un lenguaje desde la aceptación donde uno puede argumentar su posición sin que por eso implique la distancia afectiva, por eso la clave siempre la da **el encuentro, el**

vínculo, cuando ese encuentro es sólido, no me ofende que mi amigo me confronte o me diga algo que no quiero escuchar.

Las emociones “propias del dinamismo matriarcal” suelen ser esa capacidad para nutrir y cobijar al otro, para hospedar las emociones de los demás, saber recibir y dar afecto, es el amor intuitivo, el ser aceptado incondicionalmente. No hay mejor ansiolítico que un “abrazo de madre”, ese abrazo que te acepta sin más, que te protege sin sobreproteger. Lo contrario y negativo sería la asfixia, la sobreprotección, el desborde emocional, el desgaste, cuando cansa tanto que termina anulando las potencialidades del otro.

Desde lo “patriarcal” se trata de la priorización de la razón sobre la emoción. Liderar cuidando el desarrollo de las potencialidades, inspirando desde una autoridad sana que aconseja sin mandar. El saber promover tareas desde un orden y disciplina creativos y no asfixiantes. Saber confrontar desde la actitud amorosa de “padre”, que exige sin dañar. Liderar desde una autoridad sana es: más que un consejo y menos que una orden. Abordaremos también lo negativo de esta dinámica como puede ser agredir, gritar, imponerse sin respetar al otro. Liderar no es mandar, es inspirar, el que cree que manda, dejalo que mande, pero uno educa para que nuestros hijos y compañeros de trabajo sean líderes de sí mismos, es decir que no hagan las cosas porque otro se los dice, sino porque es su responsabilidad. Liderar desde el encuentro de lo positivo de cada estilo de ser en el mundo, los sentimientos y la razón que se nutren mutuamente para poder elegir cuándo vale la pena responder y cuándo es mejor dejar pasar y no responder. Ser adulto es ser capaz de “autorregular” mis emociones, no quedar preso de ellas, pero también saber transmitir las y expresarlas sin miedo

Estas cualidades afectivas no son propias del “hombre” o de la “mujer”, sino que son propias del ser humano. Hay hombres con gran capacidad empática y de hospedar los dolores y mujeres líderes que guían familias y empresas desde una autoridad sana y positiva. Pero también puede ser al revés, y también puede haber personas que a las que les cueste liderar o que les cueste “ser liderados”. Debemos conocer nuestras cualidades y dificultades para aceptar la guía del otro sin complejo de inferioridad y animarnos a guiar y orientar cuando la vida familiar o empresarial nos interpela.

Debemos celebrar el encuentro de ser distintos y cuidar los vínculos para que esas diferencias nos nutran y no nos separen.

8. Recomiendo la emocionante charla TED de Daniel Cerezo “¿Qué es la pobreza?”.
9. Entrevista el país de Madrid
http://cultura.elpais.com/cultura/2015/05/21/actualidad/1432235116_142670.html
10. Adaptado de Oscar González: “Claves para que tu hijo aprenda a superar la frustración” (Escuela 3.0).
11. <https://www.lanacion.com.ar/836922-el-dialogo-padre-e-hijo-previene-las-adicciones>

Capítulo 6

Recursos de la inteligencia espiritual

Vivir con inteligencia espiritual o existencial

Es erróneo creer que la decadencia implica una vuelta al pasado. La decadencia implica una condena al presente. Un encierro en el presente. Un paradójico empantanamiento en la fugacidad del tiempo. En el flujo incontinente de las horas, de los días, de los meses, de los años. El presente es el tiempo imposible. Con él nada se puede construir si no es desde el futuro. Desde un proyecto.

Santiago Kovadloff, *La nueva ignorancia*

Se hace necesario cultivar la inteligencia espiritual en todas las dimensiones de la sociedad: trabajo, cultura, educación. Volver a hablar de dimensión espiritual en psicología se hace urgente, cuando vemos todos los días huérfanos digitales y huérfanos del sentido, personas solas, abrumadas por un vacío existencial que los anestesia.

La dimensión espiritual, desde la Logoterapia, completa la dimensión biológica, psicológica y social de la persona. Es la dimensión del futuro, de la libertad y de la responsabilidad que permite salir del determinismo y del fatalismo. Es la dimensión de la esperanza. Urge integrarla a la psicología y a la educación para formar docentes, psicólogos y líderes empresariales que salgan de los reduccionismos que impiden transmitir esperanza y acompañar.

La dimensión espiritual no es lo religioso, es “lo libre” en el hombre, es la dimensión que me permite resistir, la base de la resiliencia y del poder decir que no y decidir qué hago con lo que hicieron de mí. Lo espiritual es lo abierto, es apertura, todos somos espirituales, seamos creyentes o no. Se puede ser ateo y desarrollar la espiritualidad. Afirma Rollo May: “Terapia es hacer al otro libre, sobre todo libre para que tome consciencia de sus posibilidades”.

Tu jefe, tu padre o tu psicólogo pueden guiarte de manera sana o enfermarte, manteniendo vínculos dependientes y anulando tu libertad. Las claves para un vínculo

sano son: libertad y crecimiento. Dos palabras que resumen un vínculo de amor que te ayuda a crecer o te limita.

Viktor Frankl habla de las “neurosis colectivas”, estas serían:

1. Sentido provisional de la vida: presentismo, instantismo.
2. El fatalismo: se abandona a sí mismo, se excusa, no hay libertad, queda víctima del “destino”.
3. Masificación: el refugiarse en la manada, la des-personalización.
4. El fanatismo: la defensa de una postura como única verdad anulando otras visiones.

Torrallba desarrolla estos conceptos al hablar de “atrofia espiritual”, que sería no actualizar nuestra potencialidad, nuestra vida espiritual. Él describe estos síntomas: el sectarismo, el fanatismo, la banalidad, el consumismo, el vacío existencial, el aburrimiento, lo vulgar, la intolerancia, entre otros. Cada vez que quedamos atrapados en actitudes o pensamientos sectarios, que nos volvemos fanáticos de nuestra verdad o caemos en la banalidad (“existencias inauténticas”), nos atrapa el vacío existencial. Seremos presa fácil del consumismo para ahogar la angustia de lo trivial y de esa manera nuestra vida espiritual se atrofia, se anula. Sin embargo, cuando cultivo la vida espiritual, me doy tiempo para estar en silencio, en soledad, cultivo el arte, medito, leo, escucho música, soy más solidario, más compasivo, tengo más paciencia conmigo mismo y con los otros, juzgo menos, trato de crecer en empatía con el otro y me perdono más. Soy menos exigente conmigo mismo y con los demás, agradezco.

La persona se mide por su actitud, una actitud que demuestra la manifestación de la inteligencia espiritual. Viktor Kuppers,¹² plantea la siguiente fórmula: $(C + H) \times A$. La “C” representa los conocimientos. Estos son importantes, son claves para un trabajo. Refiere a todo lo que sabemos, lo que hemos estudiado. Pero no es suficiente. A los conocimientos se le suma la H, que son las “habilidades”. Estas hacen referencia a cómo ponemos en práctica nuestros conocimientos. Pero a esa sumatoria se le multiplica la A, que quiere decir actitud. Los conocimientos y las habilidades suman, pero lo que multiplica es la actitud. Nuestros hijos nos quieren por nuestra actitud al llegar a casa, no por el grado o posgrado que tengamos. Nosotros elegimos a nuestros amigos por sus actitudes. Cuando estamos mal, desanimados, nuestros conocimientos o habilidades no cambian, pero nuestra actitud sí se ve afectada. Les recomiendo tomarse 18 minutos para ver la charla TED de Viktor Kuppers, llamada “Actitud”. Deberíamos todos los lunes de mañana poner esta charla en la familia, en

el auto, yendo al trabajo, y en el trabajo mismo, para recordar que valemos como personas y que nuestra actitud hará la diferencia.

Sentido y sinsentido de la vida

El sentido de la vida, su búsqueda y realización es fundamental para vivir. Estamos viviendo una época de crisis de sentido. La crisis está en no poder proyectarnos en el mundo y desarrollar nuestras potencialidades como persona. Si reprimimos esta búsqueda aparecerá la sensación de vacío existencial. Este vacío se manifiesta en el tedio, el cansancio, el “me da lo mismo”, “nada me llena”, frases que revelan el cansancio de vivir, la apatía, el desgano. Nadie nos puede suplantar en la búsqueda del sentido y en su vivencia. Debemos buscarlo y responderle a la vida. Y la respuesta es con hechos concretos, por eso valores son acciones. Felicidad y sufrimiento, coexistencia saludable e inevitable. En este momento donde todo es *light*, efímero, frágil y líquido, se hace necesario refortalecer la búsqueda de sentido a la vida antes que la felicidad, para no seguir confundiendo felicidad con placer. El sentido de vida es lo que nos proyecta. Los proyectos nos motivan, nos ilusionan y nos mueven; la falta de proyectos nos estanca y nos paraliza, nos envejece prematuramente. Por eso afirmamos que la salud se mide en proyectos. Uno es joven si un proyecto está en camino. ¿Cuál es tu proyecto? ¿Hacia dónde vas? ¿Qué sentido le encontrarás a la vida hoy? No luches contra el sinsentido, porque sentido y sinsentido se nutren, se conocen y se retroalimentan. Dejalos ser, hay días que corren así, insulsos, y hay otros que son estos de salir a celebrar el milagro de vivir y de tener una tarea para cumplir en la cual soy irremplazable.

El sentido de la vida es madurar, es crecer. Madurar no es ser aburrido, es saber dejar atrás el tiempo que corre y abrazar el que viene. Dejar al niño para ser adolescente, dejar al adolescente para ser adulto joven, dejar al joven para ser maduro que no tendría que ser ni aburrido ni deprimido. Hay autores que dividen la vida en tres tercios. Si la esperanza de vida sigue creciendo, ¿qué vamos hacer esos 10, 20 o 30 años de “jubilados”?, ¿los viviremos con madurez y alegría o esperando morir?¹³ Necesitamos trabajar para que madurar y ser adultos implique enfrentar mi vida como con alegría y responsabilidad, como ciudadano responsable, como partícipe de un mundo que me precisa protagonista y no un niño eternamente demandante condenado a la inmadurez o dependiendo de otros, claudicando de mi libertad y de mi responsabilidad. Ser adulto es ser responsable.

“Alterestima”

Una buena autoestima es saber en qué soy bueno y en qué **no** soy bueno. Se aprende en la familia, en la escuela, en el liceo, en las empresas. Soy bueno en esto, no soy tan bueno en esta otra área. Y eso es conocerme y aceptarme para poder desarrollar mejor mis habilidades y esforzarme en donde me cuesta más. Una baja autoestima es creer que soy más bueno de lo que soy en “x” área y hacerme pasar por que se mucho de eso, y una baja autoestima también es valorarse poco a sí mismo cuando los demás me dicen que soy bueno, saber aceptar un mimo y saber aceptar que ser bueno en algo no implica ser narcisista ni agrandado. Pero esa autoestima se forja siempre con el otro, con los demás, ya que los precisamos para que nos ayuden a nutrir nuestra alma y aceptar con grandeza nuestras debilidades. En realidad, tendríamos que hablar de “alterestima”, porque el otro es quien me ayuda a crecer, quien me la complica señalándome en qué debo crecer, el otro siempre me ayuda a crecer, siempre y cuando me quiera y ese amor sea sano. Por eso Octavio Paz dice: “Para que pueda ser, he de ser otro, salirme de mí, buscarme entre los otros, los otros que dan plena existencia”. Así crezco en intimidad, amo y me dejo amar.

Hablaré de **alterestima**, que obviamente repercute en mí mismo, pero el énfasis en el **auto** hace que la gente se esconda y evite a los demás, hace que se ofenda fácilmente cuando le señalan algo y eso no ayuda a crecer y conocerse. Necesitamos curarnos de la alexitimia, de la dificultad para poner en palabras los afectos y poder decirles a los demás cuánto los queremos, cuánto los valoramos con palabras y con acciones, para que las palabras *bullying*, *mobbing*, acoso, violencia doméstica, etc., vayan desapareciendo de a poco o sean minimizadas por las palabras amor, vínculo, alegría, te quiero, te necesito, soy mejor persona desde que te conocí, qué bien que te salió esto, te felicito, ¡estoy orgulloso de ti!

El sentido del humor

Viktor Frankl destaca como recurso de la inteligencia espiritual la autotrascendencia, que es la capacidad para salir de nosotros mismos, para entregarnos a una tarea, a los demás, la capacidad de ser compasivos, de ser empáticos con el otro. Y también el autodistanciamiento, que es la capacidad para tomar distancia de mí mismo, para ejercitar la libertad frente a mis síntomas, frente a mis pensamientos. El humor es clave como herramienta para autodistanciarnos.

El humor es clave en la vida. “No te tomes en serio nada que no te haga reír”, dice el poeta. La persona flexible se ríe, toma distancia de lo que le pasa; el “neurótico” es rígido, nada le hace gracia, se toma la vida “en serio”. Hay muchas personas neuróticas que sufren por no poder tomar distancia de lo que les pasa. El humor pone en juego nuestra libertad espiritual, para reírnos de nosotros mismos y poder ser flexibles, salir de la autoexigencia que tanto nos hace sufrir. En la pareja como en los vínculos en general, no se puede perder el sentido del humor y del amor. El humor afloja, sana, distiende, ayuda, libera y une. Aquellas personas que tienen sentido del humor transmiten una energía que dan ganas de estar con ellas. Porque son más saludables en su modo de enfrentar los problemas diarios. Cuando nos encontramos con alguien serio, sin juzgar podemos ayudarlo a salir de esa “seriedad extrema”, con empatía podemos preguntar “¿qué te ha pasado?”, “¿te puedo ayudar en algo?”, para que el otro tome consciencia de que su lenguaje no verbal expresa preocupación. Si logra cambiar de actitud y usar el humor le ayudará a ser más compasivo con los demás.

Con el humor nos consolamos, nos aflojamos y nuestras rigideces cotidianas pueden descansar. Cuando hablamos de resiliencia, la capacidad para salir transformados luego de haber vivido situaciones de sufrimiento, el humor siempre acompaña esta capacidad. En las películas *Los coristas* y *La vida es bella* se ve claramente cómo el padre va usando el sentido del humor para ayudar a que su hijo pueda sobrevivir emocionalmente y no darse cuenta de dónde están. Toda la obra del doctor Patch Adams revolucionó la medicina llevando el humor para ayudar a sanar desde el vínculo. La resiliencia siempre se construye con personas y colectivos que puedan usar un sentido del humor sano. Debemos, en este lugar, aclarar que el humor no es ironía. La ironía muchas veces es una defensa agresiva que, en lugar de unir nos separa, la persona quiso ser graciosa, pero fue irónica. El humor ayuda en la familia, en la pareja, en los espacios laborales. Todos hemos vivido situaciones de cierta

tensión y, cuando aparece alguien con humor, afloja y ayuda a seguir adelante. Claro está que el humor no puede aplicarse como un recurso en toda situación. No le servirá de nada a una persona que está viviendo una situación dolorosa, una persona angustiada o deprimida. Sería una agresión, un simplismo y un reduccionismo. Pero sí podemos ir acompañándolo en su proceso con tranquilidad, firmeza e incluso entusiasmo. Se puede estar triste y feliz al mismo tiempo. Desarrollar este sentido del humor nos ayuda a conocernos a nosotros mismos, nos da seguridad emocional y, en el fondo, el humor es amor, amor a mí mismo, amor a los demás y hacia el mundo que nos rodea. Implica conocerse a uno mismo, porque con humildad podemos tomar conciencia de que, al reírnos de nosotros mismos, estamos reconociendo nuestras fragilidades y nuestra humanidad limitada, inhabilitando de esa manera a ser víctima de burlas. Cuando el yo está frágil y neurótico, no tolera una broma, no tolera que otro lo haga reír, incluso puede ser tan racional que hasta hace un esfuerzo para no dejarse emocionar. Porque el humor emociona, altera nuestra percepción de las cosas para verlas desde otro punto de vista.

Otra característica fantástica del humor es que nos acerca al mundo del niño, ese niño que se asombra frente al mundo, se emociona, juega y se ríe. El humor es juego, es tener una mirada lúdica, es aceptarme para y cambiar. Todos hemos visto los *shows* de *stand-up* en los que un actor logra reírse de sí mismo y transforma así una aparente debilidad en una fortaleza.

En suma, el humor hace los vínculos más elásticos, hace a la persona más flexible y capaz de reconocer sus errores. El humor sana porque nos da seguridad interior, nos ayuda a salir de la angustia y a enfrentar el día con una actitud positiva. No se trata de un optimismo insano que ve siempre lo positivo, ni de un voluntarismo, sino de una actitud que incluya el humor en nuestra vida diaria. Cuando eso se logra, uno está poniendo en juego la inteligencia espiritual, no nos dejamos llevar por la agresión del otro, no entramos en debates inútiles o estériles (tanto en la vida real como en la virtual), sino que dejamos pasar, sonreímos, miramos con actitud distante lo que nos pasa, para no reaccionar, para salir del resentimiento, del enojo fácil de la catarsis, y poder tomarnos con humor la situación. Crecemos en libertad de respuesta y ganamos al responder con alegría.¹⁴ La mejor herramienta del terapeuta, del padre, del maestro es el humor. La persona incapaz de tener humor está baja en amor a sí misma y precisará ayuda.

Aprender a perdonar y agradecer

Ser adulto es aprender a perdonar y a agradecer. La persona con inteligencia espiritual no le reclama a la vida lo que le ha ocurrido; no le reclama a los padres lo que hicieron con él. Hay gente que pasa años en consultorios tratando de que su pasado sea distinto de lo que fue o esperando inútilmente que ese pasado cambie. Los psicoterapeutas tienen la responsabilidad de abrazar modelos que ayuden a perdonar, a sanar y no a quedar “eternamente reclamando”. Por eso ser adulto es salir del reclamo, salir de la eterna demanda. El niño demanda lo que quiere y está muy bien que lo haga, pero el adulto es quien debe decidir si responde a esa demanda o no y cuándo responder. Esto es lo grave del mundo actual. Cuántas veces uno ha escuchado el “lamento neurótico” en el consultorio, “mis padres no me dieron suficiente amor”, y luego en el transcurso de la terapia van descubriendo que no era tan así, que si tu papá o mamá no estaba en casa cuando tú llegabas de la escuela era porque estaba trabajando o estaba cuidando a su mamá. Pero ese mismo padre o madre te había despertado de mañana, te llevó el desayuno, te ayudó con los deberes, te acompañó a crecer. Con qué facilidad juzgamos muchas veces estos recuerdos de nuestra niñez, con qué dureza.

“El perdón es la venganza de los hombres buenos” afirma Carlos Díaz Hernández, es la venganza porque nos ayuda a sanar, y cuando logramos perdonar ya no podemos seguir eternamente reclamando ni sintiéndonos víctimas. “No perdonamos lo que podemos perdonar, perdonamos lo que no podemos perdonar” como dice Kovadloff. Me parece una expresión muy clara y directa al corazón, se perdona lo imperdonable, lo que no podemos perdonar. Puede ser que el lector se esté preguntando entonces ¿cuándo el perdón es debilidad o fortaleza? Podemos entender el perdón como fortaleza cuando nos ayuda a reparar lo generado por la ofensa, por eso uno puede arrepentirse y eso es señal de salud. Actitud diferente al que afirma: “¡no me arrepiento de nada!”. Cuando uno pide perdón de forma responsable, se para frente al otro, frente al ofendido, se expone para ver si es perdonado o no. Entramos aquí en otro aspecto, que es el del ofendido: la otra persona puede no querer perdonar (damos con la salud o neurosis del otro también,) puede no poder perdonar, puede querer pero no poder, e incluso puede querer y poder perdonar, pero aun así rechazar el perdón. La inteligencia espiritual también nos permite hospedar el perdón del otro, lo cual nos ayudará a perdonarnos a nosotros mismos.

Kierkegaard afirma: “Es bueno recordar para no recaer, pero recordarlo como

perdonado”. Cuántas veces uno escucha de nuevo el lamento del neurótico “Yo perdono, pero no olvido”, no hace falta ser psicólogo para darse cuenta de que no pudo perdonar. Uno triunfa cuando ya se olvidó de que perdonó. Incluso en algunas situaciones creemos que el otro sigue ofendido por algo que pasó hace tiempo y, sin embargo, ya perdonó. El vínculo siempre nos une y nos salva, el vínculo sano que incluye el perdón como camino de humanidad y de fortaleza espiritual. En cambio, el que se vincula desde lo enfermo se mantiene “abrazado al rencor” como dice el dicho: “hasta que él no me pida perdón no me muevo” o “no me verás más por ahí”. Y así uno ha acompañado a tantas familias y a tantas organizaciones que sufren por vínculos dañados, donde hace falta la paz, la calma, el perdón. El perdón lleva a pacificar a la familia y a muchas empresas. L. Binswanger, maestro de Viktor Frankl y pionero en el análisis existencial, afirma: “El encuentro es ser con otros en presencia genuina, es decir, en el presente que está en continuidad con el pasado y que lleva en germen las posibilidades del futuro”.

En el encuentro existencial genuino, se sana el pasado y se abre el futuro. Por eso me descubro muchas veces cuando acompaño a personas que están distanciadas, padres con hijos, socios en empresas, dando este simple consejo: “Da el paso tú, llámalo y pásalo por ahí, no esperes por el otro y no hables de lo que pasó, que muchas veces sirve para seguir alimentando el conflicto y lejos de unir los seguirá separando. Llamalo o llámala, los celulares de hoy tienen una tecnología increíble que permite digitar un número y que la otra persona te atienda en vivo del otro lado. Escuchá su voz, que él /ella escuche la tuya. Y celebren el encuentro que lleve a la reconciliación”.

Estamos “curados” cuando crece nuestra capacidad para agradecer a los demás. Cuanto más enfermos estamos, más nos preocupamos por nosotros mismos. Por eso las terapias verbales e individuales deben cuidar mucho este tema, porque si uno habla todo el tiempo de uno mismo, puede enfermarse más. Cuando uno puede llamar a la pareja del paciente o hacer terapia de grupo, ya se pone en juego lo vincular, lo trascendente, donde el paciente debe escuchar a otros y no siempre hablar de sí mismo. Y si estamos en terapia individual, el terapeuta debe también alzar su voz, hacerle ver al otro que él no es un simple “espejo” en el cual se refleja el otro, sino que es un otro, un otro que habilita el encuentro. Por eso decimos que para amar debe haber más amor que dolor, para poder ayudar a sanar en cualquier tipo de relación, debe primar el amor al dolor. “Amar más de lo que nos duele el dolor del otro. ¡Si no amo más, no puedo acompañar!”. Si el posible dolor del otro me duele antes de lo que

le duela al otro y si no quiero que le duela intentaré evitar su dolor y que sufra, pero de esa manera lo exilio del aprendizaje que trae el dolor. El que ama perdona, acompaña y agradece. Cuántas veces el haber vivido sufrimientos o conflictos, tanto en la familia como en el trabajo, nos ayuda a salir más fortalecidos. En logoterapia siempre decimos que tratamos de ayudar a que el otro salga de ese lugar de niño que no perdona, que no agradece, que eternamente reclama para ser un adulto, que deja de ser hijo, que asume el riesgo de vivir, que sale de la postura de víctima para tomar la vida en su manos, como le gustaba decir siempre al querido Lucas del Valle.¹⁵ En el fondo, se trata de ayudar a crecer, a madurar con alegría, y es ser adulto sin más. Se trata de dejar atrás al niño, el Peter Pan, el adulto frágil, del mundo líquido con vínculos licuables para construir vínculos sólidos.

Agradecer nos ayuda a estar en paz con nuestra historia. Dejar de ser hijo es crecer. Es también permitir que nuestros padres vivan su tercera edad con alegría, en calma y en paz por haber hecho lo mejor que pudieron. Cuando le confunden la voz a un adolescente con su padre o madre, este suele enojarse, aclarando que son dos personas diferentes. Este enojo es normal, incluso sano, ya que la persona está en plena construcción de su identidad. Pero es común escuchar a algunos adultos decir con 30, 40 o 50 años: “No, no soy mi padre” en forma neurótica y desagradecida. En el fondo el neurótico es un desagradecido, si se me permite una expresión no tan académica. Uno puede responder con alegría, porque de ahí venimos: “Hola, soy Fulano, qué alegría que me confundas con papá, no soy papá, pero te paso con él”. Porque en el fondo sí soy, en muchas cosas, y estoy orgulloso de que ese legado que nos transmitió siga vivo en mi voz, en mis palabras, en mis acciones. Sin caprichos, con adultez, sin berrinche, “con gran gusto, te paso con mi mamá, ella estaba esperando tu llamada...”.

Gracias a la vida que nos permite agradecer. El que agradece despeja su alma del rencor que tira para atrás, y mira al futuro con otra luz. Agradecer a los abuelos, a los padres, a los maestros, a todos quienes pueblan nuestra “red de sentido” y nos ayudan a comprender que “quien no sabe de dónde viene, no puede saber a dónde va”. Agradecer para poder seguir caminando.

Esperanza de poder: resiliencia

El hecho de que el hombre sea capaz de acción significa que cabe esperar de él lo inesperado, que es capaz de realizar lo que es infinitamente improbable. Y una vez más esto es posible debido a que cada hombre es único, de tal manera que con cada nacimiento algo singularmente nuevo entra en el mundo.

Hannah Arendt, *La condición humana*

Un hombre puede mantener su salud mental y seguir vivo cuando hay al menos una persona que le espera.

Carlos Díaz Hernández

Hace poco un amigo me dijo: “te has transformado en un psicólogo social”. Se refería a la linda tarea de dar charlas y talleres, saliendo de la actividad exclusivamente clínica. La demanda de este tipo de eventos ha aumentado mucho y siento una responsabilidad enorme para poder responder a la misma. Invito a más colegas a sumarse a esta revolución amorosa, que es invertir en prevención y promoción de salud. Sin duda, hay muchas personas que necesitan hacer terapia y es positivo impulsarlas a ello; pero si la terapia es la solución a todos los problemas, si los consultorios se siguen llenando de pacientes, no podremos sentirnos satisfechos con nuestra tarea ni con la sociedad que estamos construyendo.

No entiendo cómo muchos centros educativos, tanto públicos como privados, aún se resisten a implementar talleres para padres. Suelo aconsejar a los directores: “Usted plantee como obligatorio asistir al primer taller, luego el papá ya no vendrá obligado”. Y, por supuesto, debemos ser “marketineros”, con buenos títulos que convoquen, con propuestas que motiven, y no caer en el fatalismo de creer que “vienen siempre los mismos y los que no precisan”. Actitud cómoda que desconoce la necesidad de los padres y docentes, y que se lava las manos de la responsabilidad del centro educativo en convocar o aprender a convocar. Hay responsabilidad también en los colegas que muchas veces, por carencias en la formación, no conocen o no saben cómo trabajar con grupos de padres.

“Después de dar cientos de charlas, ¿estás cansado?”, me preguntan. Sí, claro, ha

sido un tiempo intenso, pero rico en oportunidades para crecer, en caras, rostros e historias que merecen ser contadas. Cada vez estoy más convencido de que, sin duda, los padres somos los primeros educadores; pero para ello, debemos salir del exilio al que nos han condenado las teorías deterministas y peregrinas.

Hay una gran avidez por parte de padres y docentes de educar sin culpa, con amor, con firmeza y sin la “pedagogía compasiva” que nos deja abandonados a actitudes fatalistas. Estas tienen como consecuencia el crecimiento de las depresiones, adicciones e intentos de suicidio, cuando el joven no encuentra nada por qué luchar y no encuentra futuro ni nadie que crea en él.

Luego de una de estas charlas una persona me envió un correo, que justificó mi “cansancio amoroso” de todo un año. Lo recibí la misma noche en que realicé una charla para unas 200 personas en una localidad del interior de nuestro país. Por supuesto, los datos se han cambiado para proteger su identidad, ella me ha dado el permiso para publicar su carta y ayudar así a otros.

Comparto el texto de Nadia completo, y luego lo analizaré por partes, con la emoción de sus palabras:

Esperanza de poder.

Dos horas de esperanza y una vida rescatada. Ayer lograste que fuera una menos de las 10 personas que se quieren suicidar en Uruguay, como bien lo dijiste tú. Soy Nadia, hace 40 días atrás tomé pastillas porque me sentía sin salida, desahuciada, no importan ahora los motivos porque no vienen al caso. Logré vivir. Y los días posteriores han sido muy difíciles, de angustia y tristeza, y estos últimos días antes de tu charla me sentí especialmente triste y, la verdad, creo que lo iba a volver a intentar. Andrea, mi reciente terapeuta, me recomendó que fuera. Mi compañera de trabajo también. Y decidí ir. Desde que comenzaste a hablar, algo en mí que estaba apagado se fue despertando, a medida que transcurría la charla yo fui pasando por diferentes emociones, angustia, felicidad, bienestar, sonrisas, llanto y aquello que estaba tapado por la angustia comenzó a destaparse, era la esperanza de poder. Qué fácil que parece decir esas tres palabras, “esperanza de poder”. Pero qué difícil de asimilarlo cuando estamos bloqueados. Pero, así como cuando intentás matarte en un segundo que se baja la cortina y ya está, también la esperanza de poder se despertó en un segundo. De repente me di cuenta de ese milagro que hablaste que es la vida y yo tengo otro milagro y es mi hijo de un año, y a medida que seguía el transcurso de la charla se iba despertando la esperanza de criar a mi hijo y la angustia se estaba tapando. Porque el poder de amar es más grande que cualquier suceso negativo que nos pueda pasar en la vida. El poder sentir que un ser humano tan indefenso depende de ti, es sentir que esa es la razón de vivir.

No sé si fue tu tono, no sé si fue tu modo, no sé si fue tu humor al transmitir las cosas, no sé si fue tu convicción, pero fue esa combinación de cosas y esa sensación de estar en el lugar indicado con la persona indicada y tocaste esa fibra que estaba tapada en mí y se despertó.

Compré tu libro, muy amablemente me lo firmaste y me fui a mi casa, cuando entré llegué sonriendo, mis padres me miraron felices de verme feliz, les dije que tenían razón en todo lo que habían dicho, tomé a mi hijo, me agaché lo miré y le dije: “Mamá te ama y está muy feliz de estar acá contigo”, él hizo algo que nunca había hecho, tomó con sus manitos mi cara, se acercó, me dio un beso y apoyó su frente en mi frente. Duró un segundo y ya salió corriendo a jugar. Y yo por primera vez en muchos días lo bañé, le di su cena y lo acosté. ¡GRACIAS, ALEJANDRO! por mis dos horas de esperanza.

Difícil continuar escribiendo después de volver a leer las palabras de Nadia. Me emociona cada vez que la leo y al volver a leerla. ¿Será la edad? ¿Será que es imposible que no te duela el dolor del otro? Recuerdo las palabras del maestro Lucas cuando nos decía “cuantos más años se tienen, más uno se involucra con el otro. Es imposible ser una pantalla en blanco”. Cada renglón de esta carta es para detenerse, reflexionar, emocionarse y actuar. No escribo estas palabras para “emocionar sin más”, sino para que sea un estímulo para nuestra responsabilidad de cambiar estas tristes cifras de jóvenes deprimidos y llegar también a aquellos que no pudimos ayudar. Todo terapeuta sabe que no puede ayudar a todos y que posiblemente le va a fallar a su paciente. Los pacientes también saben en el fondo que un día su psicólogo les va a fallar. De la salud emocional de ambos depende cómo se interpreta esta “falla” para salir fortalecidos.

“Dos horas de esperanza y una vida rescatada”. Así comienza. Muchos dirán: “¿Creés que sos un profeta para rescatar vidas?”. No, claro que no; o todos lo somos. Si ser “predicador laico” es llevar una luz de esperanza para dar vida, entonces todos lo somos: el educador, el profesor, el padre, el amigo, la pareja. Predicadores laicos deberíamos ser todos los docentes, si nuestro objetivo es transmitir “esperanza y entusiasmo”.

Si nuestro mensaje es pesimista, como dice Savater, entonces no se puede ayudar a sanar. ¿Cuál es el mensaje que damos? Frente a los amigos, a los hijos, a los alumnos, a nuestros vínculos. No solo los psicólogos o los sacerdotes son “curadores de almas”. No sé cómo continuará la vida de Nadia, está en un proceso de rescate, de duelo, de reparación y apoyada por profesionales para salir adelante. Creo que una palabra, un texto, una charla (con un amigo, con la familia, con un psicólogo), un libro, nos puede llegar en el momento justo. Los griegos llamaban a este tiempo el *kairós*.

...hace 40 días atrás tomé pastillas porque me sentía sin salida, desahuciada no importan ahora los motivos porque no viene al caso. Logré vivir. Y los días posteriores han sido muy difíciles, de angustia y tristeza, y estos últimos días antes de tu charla me sentí especialmente triste y la verdad creo que lo iba a volver a intentar...

Sin salida, desahuciada, estaba entregada, deprimida. Tiene sus motivos, que dentro de la dignidad de su carta no gasta renglones en desarrollar ni en justificarse. Entre ocho y diez intentos de suicidio por día en Uruguay, entre uno y dos suicidios

por día. Nadia comenta que un intento más de esos diez por día, y lo iba a volver a intentar.

Andrea, mi reciente terapeuta me recomendó que fuera. Mi compañera de trabajo también. Y decidí ir.

Antes que la charla, aparece su terapeuta y sus compañeros de trabajo, sus vínculos. El sentido de la vida se teje en los vínculos, nadie es solo ni se hace solo. El hecho que una persona rompa con sus vínculos es un indicador de preocupación para cualquier terapeuta. El rescate pasa por abrirse. Nadia está en proceso de terapia y la psicóloga tiene la gentileza de recomendarle la charla de un colega. Celebro esta humildad de mi colega y esta apertura. Cuántas veces en la tarea de acompañar podemos y debemos recomendar a nuestros pacientes, películas, charlas en YouTube de otros colegas, o videos, o libros que nos ayudan a crecer y complementan el proceso de terapia. No se trata de que el otro sea mejor. La gente feliz no envidia ni se ofende... Gracias, Andrea. Luego aparecen sus compañeros de trabajo, que también la invitan a ir, a salir de sí misma. El otro nos interpela. Y ella decide ir.

Seguimos con la carta de Nadia:

... a medida que transcurría la charla yo fui pasando por diferentes emociones, angustia, felicidad, bienestar, sonrisas, llanto y aquello que estaba tapado por la angustia comenzó a destaparse, era la esperanza de poder. Que fácil que parece decir esas tres palabras, “esperanza de poder”. Pero qué difícil de asimilarlo cuando estamos bloqueados. Pero, así como cuando intentás matarte es un segundo que se baja la cortina y ya está, también la esperanza de poder se despertó en un segundo.

Nadia fue pasando por diversas emociones, la angustia fue quedando tapada por la “esperanza de poder”. Muy claras y fuertes sus palabras: esperanza de poder, de poder salir, de encontrar incluso en el sufrimiento una oportunidad para salir adelante. Ella misma lo reconoce: parece fácil, pero es muy difícil cuando uno está bloqueado. Impacta la claridad con que logra describir y definir su vivencia: en un segundo –no minutos, ni horas– uno baja la cortina, en otro segundo uno se llena de esperanza. En otro correo que me escribe agradeciendo a la gente que le da ánimo, me cuenta de su terapia post-charla. Junto a Andrea fueron leyendo los mensajes de ánimo que la gente le enviaba y su terapeuta le dijo que esa “esperanza de poder” se llama **resiliencia**. La capacidad de salir fortalecido luego de afrontar el sufrimiento. A veces se gana y a veces... se aprende.

...De repente me di cuenta de ese milagro que hablaste que es la vida y yo tengo otro

milagro y es mi hijo de un año, y a medida que seguía el transcurso de la charla se iba despertando la esperanza de criar a mi hijo

Aparece aquí su hijo, que en medio de la depresión no había sido motivo suficiente para salir adelante. Sin embargo, aparece como ese milagro, ese valor que la llama a la vida y le despierta esperanza. El otro es aquel que está ahí, delante de mí, pero que no veo y descuido si estoy mal. Como dice Carlos Díaz: “Si descuido al otro, me descuido a mí mismo”. El otro que la llama a amar, el amor por su hijo, que la ayuda en 24 horas de esperanza a dejar atrás su dolor personal.

No sé si fue tu tono, no sé si fue tu modo, no sé si fue tu humor al transmitir las cosas, no sé si fue tu convicción, pero fue esa combinación de cosas y esa sensación de estar en el lugar indicado con la persona indicada y tocaste esa fibra que estaba tapada en mí y se despertó.

El psicoterapeuta, el docente, el padre, debe estar convencido de su pasión por la vida, de su lucha a favor de la vida para acompañar a una persona que está mal. Nadia no es mi paciente, sin embargo, en una charla, logró recuperar la esperanza. Ella habla del tono de voz, el modo, el humor y la convicción, ingredientes fundamentales del padre, del educador, del líder para convencer amorosamente que la vida puede más que la muerte. El humor me parece esencial para enfrentar la difícil empresa de vivir y su uso es fundamental para llegar a tocar esa fibra tapada y despertarla. Yo no fui consciente de que estaba tocando aquella fibra; por eso la emoción y la responsabilidad. Es necesario ser conscientes y responsables simplemente por vivir, ya que el otro nos está mirando, y el otro nos convoca a vivir.

Último párrafo de su carta:

Compré tu libro, muy amablemente me lo firmaste, y me fui a mi casa, cuando entre llegué sonriendo, mis padres me miraron felices de verme feliz, les dije que tenían razón en todo lo que habían dicho, tomé a mi hijo, me agaché, lo miré y le dije: “mamá te ama y está muy feliz de estar acá contigo”, él hizo algo que nunca había hecho, tomó con sus manitos mi cara, se acercó, me dio un beso y apoyó su frente en mi frente. Duró un segundo y ya salió corriendo a jugar. Y yo por primera vez en muchos días lo bañé, le di su cena y lo acosté.

Entró a su casa feliz, sus padres la reciben felices de verla feliz, porque uno se alegra con la alegría del otro. Ella hizo la dinámica de reconciliación, que vengo haciendo en todas las charlas, que es agradecer a los padres, para poder perdonar, aceptar y crecer. Dejar atrás al niño que reclama, para ser adulto y tomar la vida en mis manos. Luego se acerca a su hijo y le dice “mamá está acá” y el hijo toma su cara

y le da un beso. Y el final me emociona particularmente, cada palabra es rica. Resume la tarea diaria y milagrosa de cada día, los valores son acciones concretas, bañar al hijo, darle de cenar y acostarlo. Se trata de milagros encubiertos. No hay más palabras para agregar que la emoción de este último relato, este gesto cotidiano de acostar al niño y celebrar luego 24 horas de esperanza.

En los días siguientes Nadia me volvió a escribir, me comentó que estaba agradecida por el anonimato, ya que ello le permitió sentirse acompañada sin la obligación de responder a cada mensaje que llegaba. Sigue con su terapia adelante y lleva ya muchas horas de esperanza, esperanza de poder.

Gracias, Nadia, porque en mi cansancio cotidiano de la ruta, del silencio, de tener que cancelar charlas por problemas en la voz, tu carta me rescató a mí de mi cansancio momentáneo para darme ánimo para seguir. Gracias por alentarme. ¡Gracias por tu “esperanza de poder”!¹⁶

Para N.O.

* * *

Esperanza

Si hay algo importante en la vida es la esperanza. La esperanza nos abre al futuro. Vivir con sentido, vivir con esperanza y ayudar al desesperanzado. La esperanza abre futuro, es decir, abre posibilidades: somos más lo que podemos ser que lo que fuimos. Un buen líder tiene expectativas, confía, espera sin desesperar. En suma, ama. El amor siempre espera.

La desesperanza es el sufrimiento sin sentido. Cuando uno le da sentido al sufrimiento, aprende y crece Incluso, en el sufrimiento puede haber esperanza. Defender la esperanza a capa y espada, a letra y papel, a lápiz y goma, defender la esperanza del apático de turno, del pesimista bien informado, defenderla sin ofenderla.

* * *

Gracias a la infancia que tuve aprendí

Gracias a que mis padres trabajaban todo el día, aprendiste a ayudar en casa con las tareas.

Gracias a que papá estaba en casa todo el día, porque mamá trabajaba o porque papá había perdido el trabajo, aprendí que se puede ser un varón empático y realizar tareas como coser, cocinar, limpiar y ordenar la casa, para que mamá encuentre todo ordenado cuando llegue.

Gracias a que mis padres se separaron cuando yo era un niño, aprendí a valorar la familia, aprendí a cuidar los vínculos y entendí que el amor de ellos por nosotros era tan grande que se separaron para no dañarse más y para no dañarnos a nosotros.

Gracias a que éramos muchos hermanos, aprendimos, peleándonos y discutiendo, a valorarnos, a defendernos, a que en casa nos peleábamos, pero fuera de casa éramos una familia a defender.

Gracias a que fui hijo único, aprendí a valorar las familias que tenían muchos hijos y aprendí a aceptar que mis padres no pudieron o eligieron no tener más hijos. Aprendí a aceptar que ese amor de mis padres me ayudó a amar a los demás.

Gracias a que fui el mayor de mis hermanos, aprendí la responsabilidad. Las tareas de “adulto” me las asignaban a mí primero para cuidar a mis hermanos, hacer las compras, ser responsable y “dar el ejemplo”.

Gracias a que fui el hermano menor, aprendí a manejarme solo en muchas cosas, pero también recibí el cuidado de mis hermanos mayores cuando mis padres no estaban.

Gracias a que faltó mi padre cuando yo era un niño, aprendí a valorar el esfuerzo de mi madre por trabajar y educarme a la vez, con la ayuda de mis abuelos.

Gracias a que faltó mi madre cuando yo era un niño, aprendí a apreciar el valor y el coraje de mi padre para educarme solo, con la ayuda de sus hermanos y padres.

Gracias a la exigencia de mis padres, aprendí a valorar el esfuerzo y que no todo se logra en el primer intento, aprendí la perseverancia.

Gracias a que vi a mis padres discutir, aprendí que se puede discutir, se puede no estar de acuerdo con alguien y seguir queriéndose a la vez.

Gracias a que vi a mi madre cansada, entendí el valor de la empatía; vi a mi padre llegar cansando también, pero no dejaba que mamá siguiera haciendo nada en casa, él se encargaba de lo que faltaba.

Gracias a que vi a mi padre llegar cansado de su trabajo, aprendí lo que le

importaba su trabajo y lo responsable que era. Aquellos días de mucho trabajo, mi madre cuidaba su sueño y sus comidas para que volviera al trabajo con más energía.

Gracias a que vi a mi madre enojada, entendí que lo que le estábamos pidiendo nosotros estaba de más. Me ayudó a aprender a expresar el enojo y que uno tiene derecho a enojarse y a decir “esto no está bien” o “hasta acá llegué, no puedo más”.

Gracias a que me mostraron sus defectos, aprendí que el amor se basa en amar nuestras imperfecciones.

Gracias a que no me dieron todo, pude salir a buscar luego lo que yo quería.

Gracias a que me faltaron muchas cosas, entendí que tenerlo todo no es deseable ni posible y que buscar tenerlo todo es narcisismo y omnipotencia.

Gracias a que me educaron así, yo puedo educar a mis hijos sin necesitar que tengan todo, valorando el esfuerzo, dándome permiso para estar cansado o enojado alguna vez, siendo empático con sus dolores, sin culpa puedo decir “vayan a bañarse” o “ayudá a tu hermano con los deberes” o “andá en bici a hacer unos mandados...”.

La fuerza de renacer

El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer. En esta tarea lo primordial es negarse a asfixiar cuanto de vida podemos alumbrar. Defender, como lo han hecho heroicamente los pueblos ocupados, la tradición que nos dice cuánto de sagrado tiene el hombre. No permitir que se nos desperdicie la gracia de los pequeños momentos de libertad que podemos gozar: una mesa compartida con gente que queremos, unas criaturas a las que demos amparo, una caminata entre los árboles, la gratitud de un abrazo. Un acto de arrojo como saltar de una casa en llamas. Estos no son hechos racionales, pero no es importante que lo sean, nos salvaremos por los efectos... El mundo nada puede contra un hombre que canta en la miseria.

Ernesto Sábato, *La resistencia*

Alumbrar la vida, abrazar el asombro, “Negarse a asfixiar cuanto de vida podamos alumbrar”, dice Sábato, con su magia y poesía. La vida que alumbramos nos alumbramos a su vez con las luces y sombras que hemos vivido, que hemos elegido vivir.

Cuando se acerca fin de año y abundan los mensajes y deseos de “Feliz Navidad”, “Felices Fiestas”, “que tengan un buen año”, nos ilusiona que la mágica noche del 30 al 31 transforme los hechos dolorosos que vivimos. Es una ilusión, claro, porque el año nuevo vendrá con la vida, con la misma vida que incluye dolores y alegrías.

Pero es la poderosa ilusión de renacer que nos otorga un poder liberador, una suerte de “exorcismo” que nos exonerará de todo lo malo y cargará lo que viene de cosas positivas. Esa ilusión nos da permiso para disolver lo que pasó, para dejarlo ir, para soltar las vivencias negativas e ilusionarnos con el posible futuro, con el incierto futuro. Este nuevo año es siempre nuevo, único, siempre es original, irrepetible. No es “más de lo mismo”, es algo tan nuevo, que su fuerza nos atrae y entusiasma.

La imagen de los niños en Navidad, la imagen del recién nacido en pañales, es la imagen del futuro, del blanco futuro que se asoma lleno de vida por vivir. Es anuncio de que lo viejo da paso a lo nuevo, lo viejo queda guardado, se agradece lo vivido y se brinda por lo que vendrá. Pasaremos del “ojalá se vaya pronto este año”, al “vamos a ver qué trae el año nuevo”. Es que lo nuevo por venir, pronto será lo viejo a despedir; así viene siendo y así será. Pero eso no quita la magia del momento y la

fuerza de creer en lo nuevo. Precisamos creer; todos somos creyentes de alguna manera. No se puede existir sin valores, sin valorar. Somos creyentes porque creemos en el mundo nuevo, en la esperanza, en el porvenir, en la solidaridad, en el abrazo y la mesa compartida. Creer es saber qué valores nos orientan en la vida y le dan sentido. Hasta el que no cree, cree en algo. Por eso Eco y Martini escribieron aquel libro *En qué creen los que no creen*. Saber con qué valores contamos, nos da fe en lo que viene y nos ayuda a confiar. Los valores se basan en creencias que nos animan, nos ilusionan y hacen que nos entreguemos a lo nuevo para poder volver a darle sentido a nuestra vida. El vacío existencial del que hablaba Viktor Frankl aparece cuando ya no nos afirmamos en nuestras creencias, ya no sabemos qué creer, o no queremos creer en nada y caemos en la desidia, la apatía, la falta de interés y curiosidad por el mundo, por el año que viene, o por todo lo que vendrá, lo cual nos lleva al conformismo y al fatalismo. Ya no queremos que venga y, por el contrario, queremos detener el tiempo para pensar, para poder volver a elegir. Pero como el tiempo no se puede detener, nos obliga a seguir, a decidir, a tomar la mano de quien nos guíe, para vencer al vacío y sacar luz del mismo. Confiar en lo nuevo es abrazar el misterio y abrazar la incertidumbre; es aceptar con calma y recibir con la inocencia y curiosidad del niño lo que vendrá, lo que nosotros haremos que venga. Se celebra el año nuevo en todas partes. Cada país y cada familia tiene sus ritos, sus sillas vacías, sus nuevas sillas, el brindis, los pañales nuevos para cambiar. Ritos que contienen símbolos profundos de que la vida sigue, de que vale la alegría, brindar, festejar con amigos, con la familia y con los nuevos, porque lo nuevo puede más que lo viejo, la vida puede más que la muerte. Celebrar la vida vivida y la que vendrá, celebrar la fuerza de acercarnos unos a otros, de vivir la felicidad compartida, de abrir la mesa y de creer que es posible un mundo mejor, una casa mejor, una educación mejor, un país mejor. Sí, es posible. Alzá la copa por este nuevo año, por la esperanza y por las gracias cotidianas que nos iluminan el camino. Que la tendencia de este fin de año sea renacer, sea tendencia al abrazo, tendencia a creer.

A mi ahijada, Julia María, que en la Navidad de 2016 nos dio pañales nuevos para cambiar, nuevas esperanzas para construir, nueva vida para cobijar, nuevos sueños para alimentar y, sobre todo, porque nos recordó que la vida puede más... siempre puede más.

* * *

#PermisoParaVivir

Vení, sentate tranquilo que estás cansado.

Ya llega fin de año, se acerca fin de año, tranquilo, recibí este mes en paz.

Tenés permiso para vivir, permiso para no hacer más nada.

Tenés permiso para agradecer lo vivido y aceptar lo que la vida nos traerá en este mes.

Sí, sé que queda mucha cosa pendiente, que “tendríamos que haber hecho”, agradecé esos “pendientes”, no los lles como una carga, te ayudaron a caminar hasta acá, ahora dejalos ir.

Tenés permiso para hacer las paces contigo mismo, para perdonar, para llamar a alguien y restaurar vínculos.

Tenés permiso para descansar, has trabajado mucho, has vivido mucho, has amado mucho y el cansancio se mete en los músculos, en los correos, en los hijos, andamos tan cansados que amamos cansados, trabajamos cansados y educamos cansados.

Tenés permiso para curar las heridas y sanar, para perdonar y perdonarte, en el fondo es permiso para vivir.

Para vivir así, más allá del mes que quede este año, no nos queda un mes, nos queda la vida pendiente, que nos espera, nos queda el espacio para respirar e impregnar de nosotros mismos a nuestros seres queridos.

Nos queda la capacidad para ver en este mes quién nos precisa, ser solidarios con los cansancios de los demás, quizás ello nos ayude a salir de la mirada enferma de siempre querer ser uno mismo.

Tenés permiso para vivir, vivito y coleando, vivir de veras, ¡metete de lleno en la vida y verás!

Verás gente a tu alrededor con ganas de vivir.

Verás adolescentes llenos de vida, estudiando toda la noche para un examen.

Verás madres y padres levantándose de madrugada para hacer dormir al niño.

Verás muerte y vida, en fin, metete de lleno en la vida y verás la vida que hay.

Salí de la mente parlanchina que nos aplasta, voces interiores que nos juzgan mal, y entrá en la vida que son acciones concretas, el pan, los platos para lavar, la mesa para arreglar, los niños en la escuela y el trabajo cotidiano. Bendiciones diarias que en el trajín cotidiano transformamos en problemas, cuando son espacios vitales llenos de milagros.

Tenés permiso para vivir, amigo, respirá conmigo, profundo. Ves, entra el aire y con él, el oxígeno que nos inspira. Hay gente allí afuera que precisa nuestro aire, para

seguir viviendo, que ha perdido el aire, el entusiasmo, que el cansancio la tiene agotada.

Respirá y llámalo, respirá y andá al encuentro del otro.

Respirá y viví, y date permiso para descansar, para aflojar, ¡para tomar aire!

Permiso para estar aquí y ahora.

Permiso para entregarte a la vida y aceptar lo que esta nos depara.

Permiso para descansar luego del año vivido, del año caminado con los sufrimientos y alegrías vividos, aquí estamos, esto también somos, todo lo que hemos vivido y elegido.

* * *

Ahora permiso, me voy a vivir, me voy a seguir viviendo, a seguir amando, a seguir impulsado a la vida que nos está esperando y nos precisa a todos.

12. Recomiendo su charla TED “Actitud”: <https://youtu.be/nWecIwtN2ho>.

13. Recomiendo la charla TED de Jane Fonda: “El tercer acto de la vida”.

14. Recomiendo para quien quiera profundizar este tema la lectura del libro *20 formas sanas de responder al insulto* de doctor Gabriel Castella.

15. Psicólogo y sacerdote español, profesor durante años de la materia de Análisis existencial en la Universidad Católica, tuve el gusto de ser su ayudante y aprender con él. Fundador de los grupos de NA en Montevideo, amigo entrañable, mentor y guía. Uno es un simple telonero de tantos maestros...

16. Esta historia fue publicada en Diario *El País* en el suplemento “Eme de mujer”.

Bibliografía

Toda biblioteca es una confesión.

Santiago Kovadloff

- BAUMAN, Zygmunt. *Modernidad Líquida*. Madrid: Fondo de Cultura Económica, 2016.
- BUBER, Martin. *Yo-Tú*. Buenos Aires: Nueva Visión, 1979.
- BYUNG-CHUL HAN. *La sociedad del cansancio*. Ed. Herder 2017.
- CASTELLÁ, Gabriel. *20 formas sanas de responder al insulto*. Ed. San Pablo 2012.
- DÍAZ, Carlos. “*Logoterapia centrada en la persona*”. Ed. Escolar, mayo 2011.
- EVELY, Louis, “*Amor Adulto*”. Salamanca: Ed. Sígueme, 1983.
- FRANKL, Víctor E. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Ed. Herder, 1991.
- . *El hombre doliente*. Barcelona: Ed. Herder, 1984.
- . *Psicoanálisis y existencialismo*. México: Ed. FCE, 1997.
- GARCÍA, Juan José. *Somos lo que hacemos*. Ed. Conecta, 2012.
- KOVADLOFF, S. *La nueva Ignorancia*. Buenos Aires: Emecé, 2002.
- KUPPERS, Viktor. *Vivir la vida con sentido*. Ed. Plataforma 2013.
- MÁRAI, Sándor. *La Mujer justa*. Barcelona: Salamandra, 2005.
- . *El último encuentro*. Barcelona: Salamandra, 1999.
- MAY, R. *La necesidad del mito*. Barcelona: Ed. Paidós, 1992.
- . *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Ed. Central, 1974.
- MOORE, Thomas. *El cuidado del alma*. Ed. Urano, 1993.
- MILET, Eva. *Hiperpaternidad*. Ed. Plataforma, 2015.
- NAOURI, Aldo. *Padres permisivos, hijos tiranos*. Barcelona: Ediciones B, 2004.
- NARODOWSKI, M. *Un mundo sin adultos*. Ed. Debate, 2016.
- PAZ, Octavio. *Los signos en rotación y otros ensayos*. Barcelona: Ed. Altaya, 1995.
- RECALCATI, Massimo. *El complejo de Telémaco*. Ed. Anagrama, 2014.
- ROJAS, Enrique. *No te rindas*. Ed Temas de hoy, 2012

- SÁBATO, Ernesto. *La Resistencia*. Ed. Seix Barral, 2000.
- SINAY, Sergio. *El amor solido en tiempos líquidos*. Ediciones B, 2018.
- . *La sociedad que no quiere crecer*. Ediciones B, 2009.
- . *La masculinidad tóxica*. Ediciones B, 2006.
- . *Intoxicados*. Ed. Paidós, 2017.
- . *Conectados al vacío*. Buenos Aires: Ediciones B, 2008.
- TORRALBA, Francesc. *Inteligencia Espiritual*. Ed. Plataforma, 2010.
- YALOM, Irvin. *El día que Nietzsche lloró*. Buenos Aires: Emecé, 1995.
- . *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Ed. Herder, 1984.
- . *Mamá y el sentido de la vida*. Buenos Aires: Emecé, 1999.
- VALLEJO-NÁGERA, J. A. *Concierto para instrumentos desafinados*. Ed. Planeta, 1995.

Estimado lector:

Te agradezco que hayas llegado al final de este libro. Me gustaría mucho, si así lo deseás, recibir tus comentarios, te dejo mi correo electrónico: psaledebarbieri@gmail.com y mi sitio web www.aledebarbieri.com

Escaneando el Código QR en tu celular podrás descargar la App “ALEDEBARBIERI” tanto para Android como para iOS. En esta App encontrarás artículos, columnas de radio y TV, así como una audioguía para padres.





Después de la formidable repercusión de *Economía y felicidad* y de *Educar sin culpa*, Alejandro De Barbieri presenta un libro a la vez práctico y profundo, que nos propone salir de la actitud del adulto frágil y tomar la vida en nuestras manos, para convertirnos en los protagonistas de nuestra propia historia.

Si *Educar sin culpa* se centraba en los desafíos que implica la paternidad en la actualidad, en este trabajo el énfasis está puesto en la libertad que debemos asumir como adultos para tomar una actitud activa ante la vida. La invitación es a ser responsables y felices en nuestra pareja, con nuestros hijos, en el trabajo y con el resto de la sociedad. El desafío es vincularnos de una forma saludable y afectiva, que incida positivamente en el mundo que nos rodea.

En estas páginas, que fluyen a modo de diálogo directo con el lector, el autor nos plantea un recorrido por la fragilidad de los vínculos hoy: desde la dificultad para convivir en pareja o la debilidad de las relaciones laborales, hasta la necesidad de vivir con inteligencia espiritual, con sentido del humor, aprendiendo a perdonar y agradecer para darle sentido a nuestra existencia y proyectar un recorrido vital del cual somos los únicos responsables.

La vida en tus manos es una invitación a decidir sin excusas, a salir de la “queja nuestra de cada día” y hacernos cargo de nuestras acciones para ser adultos sólidos y vencer la fragilidad.



ALEJANDRO DE BARBIERI SABATINO

Es psicólogo clínico, especializado en Psicoterapia existencial y Logoterapia. Cursó estudios de posgrado en Psicología clínica analítica y de doctorado en Psicología. Es director y docente del Centro de Logoterapia y Análisis existencial (CELAE). Fue profesor grado 3 de Análisis existencial y Fundamentos de terapia existencial en la Facultad de Psicología de la Universidad Católica, docente del Posgrado de Liderazgo Educativo en la Universidad de Montevideo. Desde 1995 dicta talleres, cursos y conferencias tanto de Psicología y Logoterapia como Coaching organizacional en Uruguay, América Latina y Europa. Asimismo, es columnista en radio y televisión. Ha publicado los libros *Lo que cura es el vínculo* (2010), *Economía y felicidad: una vida con sentido* (2012) y *Educación sin culpa: optimismo y entusiasmo para padres y educadores* (2014), Libro de Oro 2015 con más de 30.000 ejemplares vendidos.

Foto: © Giuseppe de Luca

MÁS DE 30.000 EJEMPLARES VENDIDOS

Alejandro De Barbieri
**EDUCAR
SIN CULPA**

Optimismo y entusiasmo
para padres y docentes



ALEJANDRO DE BARBIERI

**ECONOMÍA
y FELICIDAD**

CLAVES PARA VENCER EL CANSANCIO
Y VIVIR CON SENTIDO

Edición ampliada y actualizada



[Otros títulos del autor en megustaleer.com.uy](http://megustaleer.com.uy)

Primera edición: octubre de 2018

Edición en formato digital: octubre de 2018

© 2018, Alejandro De Barbieri

© 2018, de la presente edición en castellano para todo el mundo:

Penguin Random House Grupo Editorial

Editorial Sudamericana Uruguay S.A.

Colonia 950, piso 6. C.P. 11.100 Montevideo

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-9974-8923-9-2

Conversión a formato digital: Libresque

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Índice

La vida en tus manos

Dedicatoria

Epígrafe

Introducción

Capítulo 1. Síndrome del adulto frágil

Se precisan adultos

Capítulo 2. Ser adulto en la pareja

El yo sin el tú: locura actual

Del vértigo al encuentro

Fobia a la intimidad y fobia a la alteridad

Amar es regalarse

Enamoramiento, desilusión y amor

Amar es aceptar

Llaves de la felicidad en la pareja y la familia

Masculinidades tóxicas y nuevos varones

Respuestas sanas a la masculinidad tóxica en la pareja

Capítulo 3. Ser adulto en la sociedad

Miedos y antídotos

Intoxicados

Hacia una vida auténtica

Mendigos del “me gusta”

Cansado de estar cansado

Angustia

Tiempos violentos: el encuentro como antídoto

Capítulo 4. Ser adulto en el trabajo

Ser el autor de mi propia vida

Sentido del trabajo: ¿para qué trabajamos?

¿Mandar o liderar?: Ser libre o fusible en el trabajo

Ser optimista

Ser comprometido

Trabajo en equipo frente a individualismo: La necesidad de las habilidades blandas

Las virtudes del buen líder
Para ser adultos: crecer en empatía
Capítulo 5. Ser adulto en la familia y educación
Adultos frágiles como padres
Padres y maestros: ¿una familia disfuncional?
Alerta amarilla
Educar en la tolerancia
El valor de las frustraciones
Educar es afectar
El lenguaje nos hará libres
Autoridad no es autoritarismo
A la espera del padre
Amar incondicionalmente
Dioses quietos: lo que tú quieras, mi amor (para que me quieras)
Ser adultos hombre y mujer (Des) Encuentros en el vínculo “mujer-
hombre” en la familia y el trabajo
Capítulo 6. Recursos de la inteligencia espiritual
Vivir con inteligencia espiritual o existencial
Sentido y sinsentido de la vida
“Alterestima”
El sentido del humor
Aprender a perdonar y agradecer
Esperanza de poder: resiliencia
Gracias a la infancia que tuve aprendí
La fuerza de renacer
Bibliografía
Sobre este libro
Sobre el autor
Otros títulos del autor
Créditos

Índice

La vida en tus manos	2
Dedicatoria	4
Epígrafe	5
Introducción	6
Capítulo 1. Síndrome del adulto frágil	8
Se precisan adultos	13
Capítulo 2. Ser adulto en la pareja	21
El yo sin el tú: locura actual	22
Del vértigo al encuentro	24
Fobia a la intimidad y fobia a la alteridad	28
Amar es regalarse	31
Enamoramiento, desilusión y amor	32
Amar es aceptar	34
Llaves de la felicidad en la pareja y la familia	37
Masculinidades tóxicas y nuevos varones	39
Respuestas sanas a la masculinidad tóxica en la pareja	40
Capítulo 3. Ser adulto en la sociedad	44
Miedos y antídotos	45
Intoxicados	47
Hacia una vida auténtica	49
Mendigos del “me gusta”	51
Cansado de estar cansado	55
Angustia	58
Tiempos violentos: el encuentro como antídoto	60
Capítulo 4. Ser adulto en el trabajo	65
Ser el autor de mi propia vida	66
Sentido del trabajo: ¿para qué trabajamos?	68
¿Mandar o liderar?: Ser libre o fusible en el trabajo	73
Ser optimista	74
Ser comprometido	75
Trabajo en equipo frente a individualismo: La necesidad de las habilidades blandas	77
Las virtudes del buen líder	81
Para ser adultos: crecer en empatía	86
Capítulo 5. Ser adulto en la familia y educación	88

Adultos frágiles como padres	90
Padres y maestros: ¿una familia disfuncional?	95
Alerta amarilla	99
Educación en la tolerancia	101
El valor de las frustraciones	102
Educación es afectar	104
El lenguaje nos hará libres	105
Autoridad no es autoritarismo	109
A la espera del padre	112
Amar incondicionalmente	117
Dioses quietos: lo que tú quieras, mi amor (para que me quieras)	120
Ser adultos hombre y mujer (Des) Encuentros en el vínculo “mujer-hombre” en la familia y el trabajo	123
Capítulo 6. Recursos de la inteligencia espiritual	126
Vivir con inteligencia espiritual o existencial	127
Sentido y sinsentido de la vida	130
“Alterestima”	131
El sentido del humor	132
Aprender a perdonar y agradecer	134
Esperanza de poder: resiliencia	137
Gracias a la infancia que tuve aprendí	143
La fuerza de renacer	145
Bibliografía	149
Sobre este libro	152
Sobre el autor	153
Otros títulos del autor	154
Créditos	155